

**Адаптированная образовательная программа**

**для слабослышащего ребенка (вариант 2.2)**

**по предмету «Физическая культура»**

**2 класс**

**на 2024-2025 учебный год**

с. Заледеево-2024 г.

**Пояснительная записка**

**Цель:** сформировать разностороннюю личность, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

1.Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

2.Формирование у обучающегося основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

3.Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Программа составлена на основе АООП НОО слабослышащих и позднооглохших обучающихся муниципального казённого учреждения «Заледеевская средняя общеобразовательная школа».

**Место курса в учебном плане:** количество часов на изучение физической культуры во 2 классе отводится 99 часов, 3 часа в неделю.

*Основные методы работы на уроке***:**

**-** словесный;

- демонстрации;

- разучивания упражнений;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

*Планирование контроля***.**

Зачеты:

Декабрь – гимнастика.

Февраль – подвижные игры.

Май – легкая атлетика

Для реализации рабочей программы используется *учебно-методический комплекс*, включающий:

1. Учебник. «Мой друг-физкультура», 1-4 классы, под ред. В.И. Лях – М. «Просвещение», 2013.

2. Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Педагогическая характеристика ученика

В классе обучается Клещук София. Внешний вид ученицы всегда опрятный. Девочка вынослива, старается выполнять нормативы наравне со сверстниками, но не всегда получается. В двигательной активности старается не отставать от сверстников. С выполнением программного материала испытывает некоторые сложности, трудно даются прыжковые упражнения, испытывает сложность при сдаче норматива - прыжок в длину с места. В целом, София учебный материал усваивает, успеваемость хорошая. С одного вида деятельности переключается легко. Девочка на уроках занимается с желанием, своим успехам радуется, неудачам огорчается. На уроках девочка общительная, часто принимает участие в командной работе. Внимание произвольное, может долгое время концентрироваться на изучаемом предмете. Уровень сформированности навыков по предмету у учащейся соответствует программным требованиям.

**Содержание рабочей программы**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в

приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

**Лёгкая атлетика.**

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

**Подвижные игры и спортивные игры**

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№ п/п* | *Наименование разделов* | *Всего ча­сов* | *Предметные результаты* |
|
| 1 | Лёгкая атлетика | 45 | Выполнять легкоатлетические упражнения в беге, ходьбе и прыжках; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств; демонстрируют выполнение беговых упражнений; |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 24 | Выполнять элементы акробатических упражнений; осваивают технику упражнений на гимнастической скамье и бревне; осваивают технику в лазании и перелазание; точно выполняют строевые приёмы; различают строевые команды. |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 30 | Осваивают игровые приёмы и действия; организуют и проводят подвижные игры; соблюдают правила техники безопасности; соблюдают правила игр; используют действия игр для развития необходимых качеств. |
|  | Итого: | 99 |  |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны:

1) обеспечивать связь между требованиями стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования;

2) являться основой для разработки адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования образовательных организаций;

3) являться содержательной и критериальной основой для разработки рабочих программ учебных предметов и учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования в соответствии с требованиями стандарта.

Структура и содержание планируемых результатов освоения АООП НОО адекватно отражают требования стандарта, передают специфику образовательного процесса (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов, включая специальные (коррекционные) предметы), учитывают возможности и особенности обучающихся, их особые образовательные потребности.

Результаты начального общего образования слабослышащих и позднооглохших обучающихся оцениваются по его завершении.

Результаты оцениваются по освоению слабослышащими и позднооглохшими обучающимися содержательных линий всех областей образования, определенных структурой АООП НОО (вариант 2.2) с учетом возможностей обучающихся и особенностей общего и речевого развития.

**Планируемые личностные результаты**:

* осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России; формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении (умение адекватно оценивать свои силы; пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и другими личными адаптированными средствами в разных ситуациях; пользоваться специальной тревожной кнопкой на мобильном телефоне; написать при необходимости sms-сообщение и другие);
* овладение начальными умениями адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах урочной и внеурочной деятельности);
* развитие представлений о социокультурной жизни слышащих детей и взрослых, лиц с нарушениями слуха.

**Метапредметные результаты**освоения включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем основного образования.

*Метапредметные результаты* отражают:

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
* освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование доступных (с учётом особенностей речевого развития слабослышащих и позднооглохших обучающихся) речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
* желание и умения вступать в устную коммуникацию с детьми и взрослыми в знакомых обучающимся типичных жизненных ситуациях при решении учебных, бытовых и социокультурных задач; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; готовность давать оценку событий, поступков людей, излагать свое мнение;
* определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей слабослышащих и позднооглохших обучающихся предметные результаты должны отражать:

1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

2) сформированность умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особеннос­тями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

*Физическая культура»* как учебный предмет способствует:

* в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Учебные нормативы по физкультуре в 1 классах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег     30 м с высокого старта | 6,1 | 6,2-7,3 | 7,5 | 6,8 | 6,4-7,5 | 7,6 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,9 | 10,0-11,1 | 11,2 | 10,2 | 10,3-11,6 | 11,7 |
| Бег 1000 м | 5,45 | 5,46-8,45 | 8,46 | 6,00 | 6,01-9,09 | 9,10 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 3-2 | 1 | 12 | 11-5 | 4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 120 | 100 | 120 | 100 | 80 |
| Пресс   за   30 сек | 9 | 7 | 5 | 11 | 9 | 7 |
| Наклон вперёд из положения сидя на полу (см) | 7 | 6-4 | 3 | 12 | 11-6 | 5 |
| Шестиминутный   бег | 700 | 750-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |
| Метание мяча в цель из 6 попыток | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | №  урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата по плану | | | Дата по факту |
|  |  | **Модуль «Легкая атлетика»** | **23** |  | | |  |
| 1 | 1 | Разновидности ходьбы. | 1 | 05.09.24 | | |  |
| 2 | 2 | Чередование ходьбы и бега. | 1 | 06.09.24 | | |  |
| 3 | 3 | Бег в равномерном темпе. | 1 | 09.09.24 | | |  |
| 4 | 4 | Тестирование: бег 30м. | 1 | 12.09.24 | | |  |
| 5 | 5 | Бег змейкой, бег противоходом. | 1 | 13.09.24 | | |  |
| 6 | 6 | Прыжки с продвижением вперед.  Тестирование: прыжок в длину с места. | 1 | 16.09.24 | | |  |
| 7 | 7 | Развитие выносливости. | 1 | 19.09.24 | | |  |
| 8 | 8 | Тестирование: Челночный бег 3\*10. | 1 | 20.09.24 | | |  |
| 9 | 9 | Упражнения с обручами. | 1 | 23.09.24 | | |  |
| 10 | 10 | Игра соревнование «Третий лишний». | 1 | 26.09.24 | | |  |
| 11 | 11 | Бег с высоким подниманием бедра | 1 | 27.09.24 | | |  |
| 12 | 12 | Бег с изменением скорости и направления движения. | 1 | 30.09.24 | | |  |
| 13 | 13 | Прыжки с поворотами. Игра «день - ночь». | 1 | 03.10.24 | | |  |
| 14 | 14 | Эстафеты с мячами. Метко в цель. | 1 | 04.10.24 | | |  |
| 15 | 15 | Развитие координационных способностей. | 1 | 07.10.24 | | |  |
| 16 | 16 | Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. | 1 | 10.10.24 | | |  |
| 17 | 17 | Броски теннисного мяча в горизонтальную цель. | 1 | 11.10.24 | | |  |
| 18 | 18 | Прыжки через скакалку | 1 | 14.10.24 | | |  |
| 19 | 19 | Броски в стенку | 1 | 17.10.24 | | |  |
| 20 | 20 | Бег на дистанцию до 400м. | 1 | 18.10.24 | | |  |
| 21 | 21 | Бег с максимальной скоростью | 1 | 21.10.24 | | |  |
| 22 | 22 | Развитие быстроты | 1 | 24.10.24 | | |  |
| 23 | 23 | Бег из различных исходных положений | 1 | 25.10.24 | | |  |
|  |  | **Модуль «Гимнастика»** | **24** |  | |  | |
| **24** | 1 | Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | 07.11.24 |  | | |
| 25 | 2 | Упражнения на развитие гибкости | 1 | 08.11.24 |  | | |
| 26 | 3 | Акробатические упражнения: упоры – присев. | 1 | 11.11.24 |  | | |
| 27 | 4 | Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 14.11.24 |  | | |
| 28 | 5 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. | 1 | 15.11.24 |  | | |
| 29 | 6 | Перелезание через гимнастического козла. | 1 | 18.11.24 |  | | |
| 30 | 7 | Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 21.11.24 |  | | |
| 31 | 8 | Перекаты в группировке вперёд-назад. | 1 | 22.11.24 |  | | |
| 32 | 9 | Кувырок вперёд. Развитие координационных способностей | 1 | 25.11.24 |  | | |
| 33 | 10 | Кувырок назад. | 1 | 28.11.24 |  | | |
| 34 | 11 | Двойной кувырок вперёд в группировке. | 1 | 29.11.24 |  | | |
| 35 | 12 | Висы простые; согнув ноги. | 1 | 02.12.24 |  | | |
| 36 | 13 | Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 | 05.12.24 |  | | |
| 37 | 14 | Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну. | 1 | 06.12.24 |  | | |
| 38 | 15 | Перелазание через стопку матов. | 1 | 09.12.24 |  | | |
| 39 | 16 | Опорный прыжок: вскок в упор присев. | 1 | 12.12.24 |  | | |
| 40 | 17 | Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | 13.12.24 | | |  |
| 41 | 18 | Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | 16.12.24 | | |  |
| 42 | 19 | Эстафеты с гимнастическим инвентарём. Игра-соревнование. | 1 | 19.12.24 | | |  |
| 43 | 20 | Поднимание прямых ног в висе. | 1 | 20.12.24 | | |  |
| 44 | 21 | Опорный прыжок | 1 | 23.12.24 | | |  |
| 45 | 22 | Опорный прыжок: соскок прогнувшись | 1 | 26.12.24 | | |  |
| 46 | 23 | Акробатическое соединение | 1 | 27.12.24 | | |  |
| 47 | 24 | Общеразвивающие упражнения в парах. |  | 28.12.24 | | |  |
|  |  | **Модуль «Подвижные игры.** | **30** |  | | |  |
| 48 | 1 | Подвижная игра « Краски в коробку». Изучение правил игры. | 1 | 13.01.25 | | |  |
| 49 | 2 | Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования. | 1 | 16.01.25 | | |  |
| 50 | 3 | Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры. | 1 | 17.01.25 | | |  |
| 51 | 4 | Игра «Козел». Правила игры. | 1 | 20.01.25 | | |  |
| 52 | 5 | Подвижная игра «Заморозки». | 1 | 23.01.25 | | |  |
| 53 | 6 | Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу». | 1 | 24.01.25 | | |  |
| 54 | 7 | Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее». | 1 | 27.01.25 | | |  |
| 55 | 8 | Подвижная игра «Зайцы в огороде». | 1 | 30.01.25 | | |  |
| 56 | 9 | Ведение баскетбольного мяча одной рукой | 1 | 31.01.25 | | |  |
| 57 | 10 | Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока. | 1 | 03.02.25 | | |  |
| 58 | 11 | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 | 06.02.25 | | |  |
| 59 | 12 | Обучающие игры: «Перестрелка», «Смена сторон» | 1 | 07.02.25 | | |  |
| 60 | 13 | Подвижная игра «Волк во рву». | 1 | 10.02.25 | | |  |
| 61 | 14 | «Салки» | 1 | 13.02.25 | | |  |
| 62 | 15 | Обучающие игры: «Волки и овцы», «Бегуны и прыгуны». | 1 | 14.02.25 | | |  |
| 63 | 16 | «Охотники и утки». Правила игры. | 1 | 17.02.25 | | |  |
| 64 | 17 | Обучающие игры: «школа мяча», «колесо». | 1 | 20.02.25 | | |  |
| 65 | 18 | Подвижные игры: «Гонка за лидером», «Сеть и рыбки». | 1 | 21.02.25 | | |  |
| 66 | 19 | Обучающие игры: «не дай упасть», «переправа». | 1 | 24.02.25 | | |  |
| 67 | 20 | Ведение мяча по прямой с изменением направления движения. | 1 | 27.02.25 | | |  |
| 68 | 21 | Скоростное ведение мяча. | 1 | 28.02.25 | | |  |
| 69 | 22 | Развитие быстроты через развивающие игры | 1 | 03.03.25 | | |  |
| 70 | 23 | Развитие игровой ловкости через развивающие игры. | 1 | 06.03.25 | | |  |
| 71 | 24 | Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры. | 1 | 07.03.25 | | |  |
| 72 | 25 | Полоса препятствий. | 1 | 10.03.25 | | |  |
| 73 | 26 | Подвижная игра «Невод». | 1 | 13.03.25 | | |  |
| 74 | 27 | Подвижная игра «Котел» | 1 | 14.03.25 | | |  |
| 75 | 28 | Подвижная игра «Волна» | 1 | 17.03.25 | | |  |
| 76 | 29 | Подвижная игра «Неудобный бросок» | 1 | 20.03.25 | | |  |
| 77 | 30 | Подвижная игра «Охотники и утки» | 1 | 21.03.25 | | |  |
|  |  | **Модуль «Лёгкая атлетика».** | **22** |  | | |  |
| 78 | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 31.03.25 | | |  |
| 79 | 2 | Низкий старт. | 1 | 03.04.25 | | |  |
| 80 | 3 | Развитие прыгучести. | 1 | 04.04.25 | | |  |
| 81 | 4 | Высокий старт. Бег 500 м без уч.вр | 1 | 07.04.25 | | |  |
| 82 | 5 | Эстафетный бег. | 1 | 10.04.25 | | |  |
| 83 | 6 | Бег из различных исходных положений. | 1 | 11.04.25 | | |  |
| 84 | 7 | Прыжок в высоту с 3-4 шагов разбега | 1 | 14.04.25 | | |  |
| 85 | 8 | Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега. | 1 | 17.04.25 | | |  |
| 86 | 9 | Подтягивания. | 1 | 18.04.25 | | |  |
| 87 | 10 | Передачи теннисного мяча | 1 | 21.04.25 | | |  |
| 88 | 11 | ОРУ с волейбольным мячом | 1 | 24.04.25 | | |  |
| 89 | 12 | Бросок набивного мяча двумя из-за головы. | 1 | 25.04.25 | | |  |
| 90 | 13 | Развитие гибкости: наклон вперед | 1 | 28.04.25 | | |  |
| 91 | 14 | Бег по разметкам и с выполнением заданий. | 1 | 05.05.25 | | |  |
| 92 | 15 | Развитие внимания | 1 | 12.05.25 | | |  |
| 93 | 16 | Тестирование: наклон вперёд из положения сидя. | 1 | 15.05.25 | | |  |
| 94 | 17 | Бег по пересечённой местности. | 1 | 16.05.25 | | |  |
| 95 | 18 | Тестирование: бег 30 метров | 1 | 19.05.25 | | |  |
| 96 | 19 | Метание мяча в цель. | 1 | 22.05.25 | | |  |
| 97 | 20 | Тестирование: подтягивание на низкой перекладине. | 1 | 23.05.25 | | |  |
| 98 | 21 | Тестирование: челночный бег 3\*10 | 1 | 26.05.25 | | |  |
| 99 | 22 | Итоги работы за год. | 1 | 29.05.25 | | |  |

**Перечень литературы и средств обучения.**

1.Физическая культура, 1 класс Матвеев А.П., акционерное общество издательство «Просвещение».

2.Физическая культура, 1-4 класс Лях В.И., акционерное общество издательство «Просвещение».

3.Примерные программы по физической культуре ФГОС.

4.«Спортивные и подвижные игры» Железняк Ю.Д. 1984г.