

**Проект  
программы по учебному предмету  
«Физическая культура»**

СОГЛАСОВАНО

руководительМО

спортивно-эстетического

\_\_\_\_\_ С.А.Озерова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2017г.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2017год.

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ О.В.Тульская

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2017год

**Программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура  
составлена на основе примерной адаптированной основной  
общеобразовательной программы по физической культуре  
согласно с требованиям ФГОС  
за курс 5 класса  
(учащиеся с задержкой психического развития)**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Морозова Ольга Александровна

г. Советск  
2017г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3-6
1.1 Возможные результаты _____	7
1.2 Критерии оценки _____	8-10
2. Учебный план на предмет _____	11
3. Календарно-тематический план _____	12-16
4. Образовательные ресурсы _____	17

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным базисным учебным планом коррекционных образовательных учреждений для детей с ЗПР И УО, утвержденным Российской федерации от 10.04.2002 года №29/2065 п. и на основе Программы под редакцией Воронковой В.В.: Москва «Просвещение», 2011г. Физическое воспитание является неотъемлемой частью учебно-воспитательной работы в школе для детей с ЗПР И УО, занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с нарушением интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду.

Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в обществе. Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических эффектов.

У многих учащихся отличаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы; у многих замечено отставание в росте, весе непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях - проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта. Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

**Конкретными учебными и коррекционно- воспитательными задачами физического воспитания являются:**

- укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики;

- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках физической культуры.

Программа по физкультуре для 8 класса структурно состоит из следующих разделов: гимнастика; акробатика; легкая атлетика; подвижные и спортивные игры; плавание.

Такое распределение материала позволяет охватить все направления физической культуры как учебного предмета в соответствии с климатическими особенностями региона, с его культурными традициями.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер.

В раздел «гимнастики» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся овладевают доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушения ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем

направлении, темп , ритме. Необходимо постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В программу так же включены упражнения с предметами гимнастические палки; малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети должны овладеть навыками лазанья, перелазания.

Упражнения в лазании и перелазании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональное и поведенческие реакции детей. Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умения нести, точно и мягко опускать предметы.

Раздел «Игры». В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм, у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей. Материал в программе расположен с учетом возрастных возможностей учащихся.

**Специальными целями преподавания физической культуры в школе является:**

- 1.укрепление здоровья и закаливание, формирование правильной осанки.
- 2.формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких: как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.
- 3.коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне.

**Общепредметными задачами преподавания физической культуры в школе являются:**

- 1.воспитание учащегося средствами данного предмета;
- 2.воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- 3.содействие военно- патриотической подготовке.

Программа содержит две основные части: теоретическую и практическую. Первая из них проводится в виде бесед, рассказа, с демонстрацией приемов и упражнений. Вторая проводится в виде уроков, турниров, игр, соревнований.

Отслеживание результатов обучающихся проводится в виде тренинга: выполнение упражнения на время, нахождения комбинаций, а также устных опросов по знанию теории физической культуры.

## 1.1 Возможные результаты

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен

Знать / понимать;

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культуры и спортом в активный отдых и досуг

## **1.2 Оценка результатов учебной деятельности учащихся по учебному предмету «Физическая культура и здоровье»**

Оценка результатов учебной деятельности учащихся осуществляется на основании сопоставления их реальных учебных достижений с заданными целями и требованиями учебных программ и образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура и здоровье».

Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская).

Аттестация учебных достижений учащихся по предмету «Физическая культура и здоровье» осуществляется в устной и практической формах с учетом указанных медицинских групп.

К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учетом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявленных к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, изучают учебный предмет «Физическая культура и здоровье» по специальным программам, утверждаемым Министерством образования по согласованию с Министерством здравоохранения и аттестуются в форме «зачтено».

В целях определения соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ проводится **текущая, промежуточная и итоговая** аттестация учащихся.

**Текущая аттестация** представляет собой поурочный контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ согласно содержанию соответствующих разделов и тем учебного предмета на уроках с выставлением оценок.

Согласно структуре учебных программ учитель проводит текущую аттестацию учащихся по разделам «Знания», «Умения и навыки», «Уровень физической подготовленности», «Домашние задания».

В разделе «Знания» оцениваются общие теоретические сведения о социальной сущности, медико-биологических основах и истории физической культуры, спорта и Олимпийских играх; правила подвижных и спортивных игр, правила соревнований по видам спорта; правила безопасного поведения на уроках физической культуры, самостоятельных физкультурных занятий во время спортивных соревнований.

Контроль освоения знаний осуществляется только в устной форме(приложение №1).

В разделе «Умения и навыки»оценивается степень сформированности двигательных умений и навыков при выполнении отдельных упражнений, комплексов упражнений, игровых элементов и заданий. При этом у учащихся оценивается не только результаты, но и процесс освоения техники физических упражнений. На этапах формирования двигательных умений и навыков (ознакомление, разучивание, закрепление, совершенствование и контроль) отметка может выставляться как за законченное движение, так и за отдельные его элементы(приложение №2). Отметка за результаты, показанные учащимися 5-9 классов при выполнении учебных нормативов (например, бег 60м, бег 100м, прыжки в высоту и длину с разбега и т.д.), выставляются в данный раздел (приложение №3).

Раздел «Уровень физической подготовленности» предполагает использование тестовых упражнений, критериев и их оценки и методики тестирования, включенных в содержание учебных программ. Текущая аттестация учащихся в указанном разделе проводится отдельно за выполнение каждого тестового упражнения. Отметки выставляются как за технику выполнения тестовых упражнений, так и за результаты, показанные при их выполнении(приложение №4).

В разделе «Домашнее задание» оцениваются знания теоретических сведений из области физической культуры и спорта, двигательные умения и навыки, выполнения отдельных упражнений и различных комплексов на этапах их закрепления и совершенствования, а также результаты выполнения упражнений тренировочного характера для развития физических(двигательных) качеств. Конкретные домашние задания определяет учитель в соответствии с требованиями учебной программы. Домашние задания выполняются в устной и практической формах. Текущие отметки за домашние задания выставляются с

использованием критериев, предъявляемых к знаниям, двигательным умениям и навыкам, уровням развития физических (двигательных) качеств.

Промежуточная аттестация представляет собой тематический контроль соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ по соответствующим разделам и темам учебного предмета «Физическая культура и здоровье» с выставлением отметок за триместр.

При промежуточной аттестации учащиеся 5-9 классов учитель оценивает у них выполнение требований учебных программ отдельно по каждому из разделов «Знания», «Умения и навыки», «Домашнее задание», «Уровень физической подготовленности». Отметки за указанные разделы определяются по среднему баллу с учетом текущих отметок. Отметки за раздел «Уровень физической подготовленности» выставляются учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, за выполнение шести тестовых упражнений (приложение №4). Учащимся, не выполнившим по уважительным причинам одно или несколько тестовых упражнений (например, болезнь или медицинские противопоказания), отметка за раздел «Уровень физической подготовленности» не выставляется.

Итоговая аттестация – определение соответствия результатов учебной деятельности учащихся требованиям образовательных стандартов и учебных программ по учебным предметам с выставлением отметок за год (годовая отметка) с учетом результатов промежуточной аттестации, а также за период обучения общего базового образования.

Годовая отметка выставляется как среднее арифметическое отметок за триместры.

Учащемуся, который по состоянию здоровья временно или постоянно освобожден от практических занятий на уроках по учебному предмету «Физическая культура и здоровье», аттестовывается в устной форме.

В случаях, если учащийся имеет четвертные отметки в форме «зачтено», «освобожден», «не аттестован(по уважительной причине)», решение о выставлении годовой отметки принимает педагогический совет образовательного учреждения (приложение №5).

## 2. Учебный план на предмет

№	Наименование раздела	5 класс
1	Легкая атлетика	20
2	Волейбол	26
3	Плавание	12
4	Баскетбол	26
5	Гимнастика	18

### 3.Календарно-тематический план 5 класса

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимых на тему	Дата проведения	
			План	факт
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Презентация. Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	1		
2	Инструктаж по ТБ. Построение в воде. Передвижения по бассейну лицом вперед, подвижная игра «Кто быстрее отвернется».	1		
3-4	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 30 м. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств.	2		
5-	Инструктаж по ТБ. Погружение под воду с задержкой дыхания, упр. «поплавок», упр. «звезда». Подвижная игра.	1		
6-7	Бег на средние дистанции Бег 1000м. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2		
8	Инструктаж по ТБ. Погружение под воду с задержкой дыхания, упр. «поплавок», упр. «звезда». Подвижная игра.	1		
9-10	Бег на средние дистанции Бег 1000м на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2		
11	Кроль на груди. Плавание с помощью одних ног; одна рука прижата к бедру, другая выполняет гребок, вдох в сторону прижатой руки. Плавание с помощью одних ног; одна рука вытянута, другая прижата к бедру, вдох в сторону прижатой руки, смена рук, пауза и т.д.	1		
12-13	Бег на средние дистанции Бег 1500 метров. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2		
14	Кроль на груди. Плавание с задержкой дыхания. Плавание с помощью одних рук с резиновым кругом, зажатым ногами. Плавание на наименьшее количество гребковых движений.	1		
15-16	Бег по пересеченной местности Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2		
17	Кроль на груди. Плавание с ускорением и с задержкой дыхания. Плавание в полном согласовании движений. При подплывании к бортику бассейна учащийся кладет руку на стенку бассейна ниже уровня воды у левого плеча, резким движением головы и плечевого пояса производит рывок в влево, при этом ноги сгибаются и подтягиваются к груди, другая рука помогает вращению туловища, поворот заканчивается постановкой ног на стенку бассейна, затем руки посылают вперед, выполняется отталкивание.	1		
18-19	Бег по пересеченной местности Равномерный бег до 12 минут. Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.	2		
20	Инструктаж по ТБ. Кроль на спине. Плавание с помощью одних ног, одна рука вытянута, другая совершает гребок, смена рук, пауза и т.д.	1		
21	Баскетбол. Ознакомление. Инструктаж по технике безопасности. Презентация «Баскетбол»	1		
22	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача	1		

	мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание			
23	Плавание в полной координации, плавание с ускорением.	1		
24-25	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание	2		
26	Плавание в полной координации, плавание с ускорением. При подплывании к бортику бассейна учащийся кладет руку на стенку бассейна ниже уровня воды у левого плеча, резким движением головы и плечевого пояса производит рывок в влево, при этом ноги сгибаются и подтягиваются к груди, другая рука помогает вращению туловища, поворот заканчивается постановкой ног на стенку бассейна, затем руки посылают вперед, выполняется отталкивание.	1		
27-28	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2		
29	Старт из воды. -Взяться прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем отпустить руки и , вытянув их перед собой, оттолкнутся ногами от стены, выполнив скольжение на спине. -То же, но пронести руки вперед над водой. -То же, но одновременно с движением рук резко послать таз вверх, прогнуться и сделать толчок ногами, после входа в воду не закидывать голову назад, а сразу же прижать подбородок к груди, затем начать движение ногами и гребок рукой.	1		
30-31	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2		
32	Старт из воды. -Взяться прямыми руками за край бортика, принять положение группировки и поставить ноги на стенку бассейна. Затем отпустить руки и , вытянув их перед собой, оттолкнутся ногами от стены, выполнив скольжение на спине. -То же, но пронести руки вперед над водой. -То же, но одновременно с движением рук резко послать таз вверх, прогнуться и сделать толчок ногами, после входа в воду не закидывать голову назад, а сразу же прижать подбородок к груди, затем начать движение ногами и гребок рукой.	1		
33-34	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	2		
35	Эстафета любым способом плавания 2*25 Кроль на груди 2*25 Кроль на спине 2*25	1		
36	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	2		
37-38	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой	2		

	отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.			
39-40	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2		
41-42	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	2		
43	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	1		
44-45	Баскетбол Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведение, передача, бросок. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.	2		
46-47	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении. Игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей. Терминология баскетбола.	2		
48-49	Учебная игра 2*2, 3*3. Развитие координационных способностей.	2		
50	Ознакомление с гимнастикой Инструктаж по ТБ. Презентация «ГИМНАСТИКА»	1		
51	Висы. Строевые упражнения. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
52	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
53	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
54	Висы. Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъём переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед «Ноги врозь» (мальчики). Вис лежа. Вис присев (девочки). Эстафеты. Развитие силовых способностей.	1		
55	Висы. Строевые упражнения. Выполнение на технику. Подъём переворотом в упор. Вис лежа. Вис присев (девочки). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.	1		
56	Акробатика, лазание Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие	1		

	координационных способностей.			
57	Акробатика , лазание Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1		
58	Акробатика , лазание Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами. Лазание по канату в три приема. Развитие координационных способностей.	1		
59	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Передвижения (ходьбой, бегом, прыжками) по наклонной ограниченной площадке. Преодоление препятствий прыжком. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
60	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Переноска партнера на спине. ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
61	Прикладные упражнения, упражнения в равновесии. Преодоление препятствий прыжком. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
62	Упражнения с предметами.	1		
63	Упражнения с предметами.	1		
64	Упражнения с предметами.			
65	Упражнения с предметами.			
66	Упражнения с предметами.			
67	Упражнения с предметами.			
68	Инструктаж по технике безопасности. Презентация «ВОЛЕЙБОЛ».	1		
69-73	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	5		
74-77	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности.	4		
78-80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	3		
81-83	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.	3		
84-89	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Прямой нападающий удар. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	6		
90-92	Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам	3		
93	Ознакомление с видом спорта: легкая атлетика Инструктаж по ТБ. Презентация «Легкая атлетика».	1		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные	1		

	беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге.			
95	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1		
96	Спринтерский бег, эстафетный бег Высокий старт 15-30 м, бег по дистанции (40-50 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений.	1		
97	Спринтерский бег, эстафетный бег Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
98	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
99	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагивание», метание мяча на заданное расстояние. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
100	Прыжки, метание мяча. Прыжок в высоту с разбега, метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
101	Прыжки, метание мяча. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
102	Прыжки, метание мяча. Прыжок в длину разбега способом «согнув ноги», метание мяча на дальность. ОРУ. Специально прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		

#### 4.Образовательные ресурсы.

1. ООП образовательного учреждения (учебный план основного общего образования; планируемые результаты освоения ООП ООО);
2. Федеральный государственный стандарт основного общего образования (разделы «Требования к результатам освоения основной образовательной программы»);
3. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
4. Закон РФ «Об образовании» (статья 9 в редакции от 03.06.2011 N 121-ФЗ «Образовательные программы» и статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения»).
5. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя спец.(коррекц) образовательных учреждений 8вида, просвещение 2009.-256с
6. В.С. Родниченко «Легкая атлетика», 2004
7. А.А.Козловский «Физкультура и спорт», 1997
8. В.А. Ивонина «Спутник физкультурного работника», 2000
9. Н.А.Фомин «Возрастные основы физического воспитания»,2001
- 10.Г.П.Богданов «Уроки физической культуры в 7-8 классах»,2005
- 11.А.Г.Айриянц «Волейбол», 1999
- 12.А.Зинин «Детский баскетбол»,1998
- 13.А.Гомельский «Тактика баскетбола», 1997
- 14.А.Кислов «Начальное обучение плаванию», 2002
- 15.Б.И.Оноприенко «Игры и развлечения в воде», 2001
- 16.Издательство физкультура и спорт «Спортивная гимнастика»,2000
- 17.А.Абрамян «Массовые гимнастические выступления»,1995
- 18.Д.Ф.Дешин «Самоконтроль при занятиях спортом»
- 19.В.В.Петровский «Бег на короткие дистанции»,1994
- 20.В.И.Маслов «Начальное обучение плаванию»
- 21.Г.П.Богданов «Уроки физической культуры в 4-6 классах»,2005