

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3**

---

СОГЛАСОВАНО

руководительМО

спортивно-эстетического

\_\_\_\_\_ С.А.Озерова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2018г.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2018год.

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ О.В.Тульская

Приказ №\_\_\_от\_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2018год

**Проект Программа  
по учебному предмету «Физическая культура  
составлена на основе примерной основной  
общеобразовательной программы по физической культуре  
согласно с требованиям ФГОС  
за курс 1 класса**

Составитель:  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Морозова Ольга Александровна

г. Советск2018г.

## Содержание программы

1. Пояснительная записка _____	3-4
1.1 Возможные результаты _____	5
1.2 Критерии оценки _____	6-8
2. Учебный план на предмет _____	9
3. Календарно-тематический план _____	10-16
4. Образовательные ресурсы _____	17

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе примерной программы общеобразовательного учреждения «Физическое воспитание» п.2 р.2 ООП МБОУ ООШ№3, в соответствии с приказом о введении ФГОС НОО №373 от 06.11.2009 года и во внесении приказа №2357 от 22.09.2011г. Программа предназначена для реализации в 1 классах

Данная программа предназначена для реализации в системе физкультурно-оздоровительного воспитания и соответствия функциям, целям и задачам этой системы, которым являются:

- обучения досугу, гражданское воспитание, развитие имеющихся способностей, задатков, склонностей;
- развитие способностей личности, самостоятельного решения проблем в различных сферах жизнедеятельности;
- воспитание интереса к творческой и исследовательской деятельности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли формирований здорового образа жизни.

**Специфика программы** заключается в том, что она реализуется как в общеобразовательных, так и в интегрированных классах. Базовым уровнем содержания программы должны овладеть все без исключения учащиеся, в том числе – обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (VII вид обучения). В то же время требования к их образовательным результатам подразумевают уровневый подход, который

предполагает оценивание знаний этих детей в зоне ближайшего развития (т.е. выполнение заданий при необходимости совместно с учителем).

Учитывая психическое и физическое здоровье учащихся, их индивидуальные особенности, а также условия интегрированного обучения, в программу введены следующие разделы:

- легкая атлетика;
- спортивные игры;
- строевая подготовка;
- гимнастика;
- подвижные игры.

Программа предусматривает групповую форму организации учебной деятельности, которая способствует воспитанию таких личностных качеств как честность, товарищеская взаимопомощь, отзывчивость, уважение своих товарищей.

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 и спорта.

## 1.1. Возможные результаты

В результате освоения физической культуры учащийся начальной 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

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические , гимнастические , легкоатлетические упражнения(комбинации), индивидуальные 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;

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

- 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»**

Учащиеся 1 класса занимаются в форме без отметочного обучения.

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.

## 2. Учебный план на предмет

№	Наименование раздела	1класс
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	29
3	Подвижные игры	20
4	Спортивные игры	17
5	Строевая подготовка	18

### 3.Календарно-тематический план на 1 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов, отводимых на тему	Дата проведения	
			План	Факт
1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «гуси - лебеди»	1		
2	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «пятнашки»	1		
3	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «соловушка»	1		
4	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «пятнашки»	1		
5	Строевые упражнения. Метание на дальность. Челночный бег. ОРУ.. Подвижная игра «воробьи - вороны»	1		
6	Строевые упражнения.. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «выбивало»	1		
7	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «два мороза»	1		
8	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «два мороза»	1		
9	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «прыгающие воробушки»	1		
10	Строевые упражнения. Бег 30м.. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «кто быстрее?»	1		
11	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «гуси - лебеди»	1		
12	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ.	1		
13	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «повар и котята»	1		
14	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «гонка мячей»	1		
15	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «гонка мячей»	1		
16	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ.	1		
17	Строевые упражнения. ОРУ.	1		
18	Строевые упражнения. ОРУ.	1		
19	Спортивные игры. Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1		
20	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Развитие координационных способностей.	1		
21	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Развитие			



	координационных способностей.			
22	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал -садись». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
23	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «кто ловчее?». метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели Развитие координационных способностей.	1		
24	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «совушка». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
25	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
26	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
27	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
28	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
29	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1		
30	Ознакомление с акробатикой Инструктаж по ТБ. размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.	1		
31	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
32	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
33	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
34	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
35	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
36	Акробатика. Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1		
37	Акробатика. Строевые упражнения	1		

	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.			
38	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
39	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
40	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
41	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
42	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
43	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
44	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
45	Висы. Строевые упражнения Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команд: «на шаг (два) разомкнись» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1		
46	Опорный прыжок, лазание ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иглолочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1		
47	Опорный прыжок, лазание ОРУ . лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Игра «иглолочка и ниточка». Развитие координационных способностей	1		



62	Упражнения с предметами	1		
63	Упражнения с предметами	1		
64	Упражнения с предметами	1		
65	Упражнения с предметами	1		
66	Упражнения с предметами	1		
67	Упражнения с предметами	1		
68	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
69	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
70	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
71	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
72	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
73	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
74	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
75	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
76	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
77	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
78	Подвижные игры «Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
79	Ознакомление с легкой атлетикой Инструктаж по ТБ. разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
80	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
81	Ходьба и бег	1		

	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.			
82	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
83	Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
84	Прыжки Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
85	Прыжки Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
86	Прыжки Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
87	Прыжки Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
88	Прыжки Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
89	Прыжки Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1		
90	Метание Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
91	Метание Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
92	Метание Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
93	Метание Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
94	Метание Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
95	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		

96	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		
97	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		
98	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		
99	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		
100	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	1		
101	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты выносливости. Игра «Пятнашки».	1		
102	Бег по пересеченной местности Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Эстафеты. Развитие выносливости.	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. А.М.Матвеев Академический учебник для 1-4 классы, 2011
6. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах : пособие для учителя спец.(коррекц) образовательных учреждений 8вида, просвещение 2009.-256с
7. В.С. Родниченко «Легкая атлетика», 2004
8. А.А.Козловский «Физкультура и спорт», 1997
9. В.А. Ивонина «Спутник физкультурного работника», 2000
10. Н.А.Фомин «Возрастные основы физического воспитания»,2001
11. Г.П.Богданов «Уроки физической культуры в 7-8 классах»,2005
12. А.Г.Айриянец «Волейбол», 1999
13. А.Зинин «Детский баскетбол»,1998
14. А.Гомельский «Тактика баскетбола», 1997
15. А.Кислов «Начальное обучение плаванию», 2002
16. Б.И.Оноприенко «Игры и развлечения в воде», 2001
17. Издательство физкультура и спорт «Спортивная гимнастика»,2000
18. А.Абрамян «Массовые гимнастические выступления»,1995
19. Д.Ф.Дешин «Самоконтроль при занятиях спортом»
20. В.В.Петровский «Бег на короткие дистанции»,1994
21. В.И.Маслов «Начальное обучение плаванию»
22. Г.П.Богданов «Уроки физической культуры в 4-6 классах»,2005