

СОГЛАСОВАНО

руководительМО

спортивно-эстетического

\_\_\_\_\_ С.А.Озерова

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2018г.

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол №1

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2018 год.

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_\_ О.В.Тульская

Приказ №\_\_\_ от \_\_\_\_\_

«\_\_\_»\_\_\_\_\_2018год

**Программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура  
составлена на основе примерной адаптированной основной  
общеобразовательной программы по физической культуре  
за курс 4 класса  
(учащихся с умственной отсталостью)**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Морозова Ольга Александровна

г. Советск  
2018г.

## 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 _____	12-21
4. Образовательные ресурсы _____	22

## 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	4класс
1	Легкая атлетика	18
2	Гимнастика	29
3	Подвижные игры	20
4	Баскетбол	17
5	Строевая подготовка	18

### 3.Календарно-тематический план на 4 класс

№	Тема урока	Домашнее задание	Кол-во часов	Дата проведения	
				План	факт
1	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «гуси - лебеди»	Правила поведения в спортзале,и раздевалке.	1		
2	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «гуси - лебеди»	Комплекс 1	1		
3	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «пятнашки»	Комплекс 1	1		
4	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «соловушка»	Комплекс 1	1		
5	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки»	Комплекс 1	1		
6	Строевые упражнения. Метание на дальность. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи - Вороны»	Комплекс 1	1		
7	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «Выбивало»	Комплекс 1	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»	Комплекс 1	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»	Комплекс 1	1		
10	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»	Комплекс 1	1		
11	Строевые упражнения. Бег 30м. Челночный бег. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки на месте. Подвижная игра «Кто быстрее?»	Комплекс 1	1		
12	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели.	Комплекс 1	1		

	Подвижная игра «Гуси - Лебеди»				
13	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ.	Комплекс 1 (к 03.10)	1		
14	Строевые упражнения. Метание на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели. Подвижная игра «Повар и котята»	Комплекс 2	1		
15	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комплекс 2	1		
16	Строевые упражнения. ОРУ. Прыжки с поворотами. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Гонка мячей»	Комплекс 2	1		
17	Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Челночный бег. ОРУ.	Комплекс 2	1		
18	Строевые упражнения. ОРУ.	Комплекс 2	1		
19	Строевые упражнения. ОРУ.	Комплекс 2	1		
20	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «попади в обруч». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	1		
21	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал - садись». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	1		
22	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал - садись». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	1		
23	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «передал - садись». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	1		
24	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.	Комплекс 2	1		
25	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «совушка». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Комплекс 2	1		
26	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3	1		
27	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3	1		

28	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3	1		
29	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3	1		
30	Ловля и передача мяча на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Комплекс 3	1		
31	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 гимнаст	Комплекс 3	1		
32	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.	Комплекс 3	1		
33	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.	Комплекс 3	1		
34	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.	Комплекс 3	1		
35	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.	Комплекс 3	1		
36	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.	Комплекс 3	1		
37	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.	комплекс 4	1		

38	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.	комплекс 4	1		
39	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.	комплекс 4	1		
40	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.	комплекс 4	1		
41	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.	комплекс 4	1		
42	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.	комплекс 4	1		
43	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.	комплекс 4	1		
44	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.	комплекс 4	1		
45	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.	комплекс 4	1		

46	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.	комплекс 4	1		
47	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.	комплекс 4	1		
48	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 «иглочка и ниточка». Развитие координационных способностей	комплекс 4	1		
49	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 «иглочка и ниточка». Развитие координационных способностей	комплекс 4	1		
50	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 «иглочка и ниточка». Развитие координационных способностей	комплекс 4	1		
51	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 «иглочка и ниточка». Развитие координационных способностей	комплекс 5	1		
52	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	комплекс 5	1		
53	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и	комплекс 5	1		



	постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей				
54	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	комплекс 5	1		
55	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	комплекс 5	1		
56	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	комплекс 5	1		
57	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	комплекс 5	1		
58	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	комплекс 5	1		
59	Перешагивание через набивные мячи. Стойки на двух и одной ногах на бревне. ОРУ .Перелезание через коня и бревно. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и постановкой ног. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	комплекс 5	1		
60	«Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 6	1		
61	«Пятнашки», «К свои флажкам», «Два мороза», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Кто быстрее», «Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 6	1		



	«Прыгающие воробушки», эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
74	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.	комплекс 7	1		
75	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	комплекс 7	1		
76	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	комплекс 7	1		
77	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	комплекс 7	1		
78	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	комплекс 7	1		
79	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.	комплекс 7	1		
80	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.	комплекс 8	1		
81	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.	комплекс 8	1		
82	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.	комплекс 8	1		
83	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	комплекс 8	1		

	скоростных и координационных способностей.				
84	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.	комплекс 8	1		
85	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 8	1		
86	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 8	1		
87	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 8	1		
88	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 8	1		
89	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели(2*2м) с расстояния 4-5 шагов. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	комплекс 8	1		
90	Бег по пересеченной местности	комплекс 8	1		
91	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».		1		
Мплекс 8	Бег по пересеченной местности	комплекс 9	1		
комплекс 8	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	комплекс 9	1		
комплекс 8	Бег по пересеченной местности	комплекс 9	1		
95	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	комплекс 9	1		
96	Бег по пересеченной местности	комплекс 9	1		

97	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	комплекс 9	1		
98	Бег по пересеченной местности	комплекс 9	1		
99	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	комплекс 9	1		
100	Бег по пересеченной местности	комплекс 9	1		
101	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты выносливости. Игра «Пятнашки».	комплекс 9	1		
102	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (90/60). Преодоление малых препятствий. Эстафеты выносливости. Игра «Пятнашки».	Без задания.	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