

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

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением учителей
спортивно-эстетического цикла
«30» августа 2018г.



УТВЕРЖДЕНО

Приказом №144
от «31» августа 2018год

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
Протокол № 1
«31» августа 2018год.

**Программа
по учебному предмету «Физическая культура
составлена на основе примерной основной
общеобразовательной программы по физической культуре
согласно с требованиям ФГОС
за курс 4 класса**

Составитель:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Морозова Ольга Александровна

г. Советск 2018г.

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 1-4 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 формирования 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»

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 общебазового 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

| № 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 «Воробы - 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 | Ознакомление с баскетболом 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 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 | | |
| 38 | Висы. Строевые упражнения | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | 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. | | | |
| 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 «иголочка 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 «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 1 | | |
| 48 | 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 «иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей | 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 Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | 1 | | |
| 82 | Ходьба и бег Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с | 1 | | |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м. игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. | | | |
| 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 | 1 | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | (100/50). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». | | | |
| 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