

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Славская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Гладкова Е.В./  
Протокол № \_\_\_\_ от  
« 3 » июня 2021г.

«Согласовано»  
Руководитель МС  
\_\_\_\_\_/Ермоленко Е.В./  
« 4 » июня 2021г.

«Утверждаю»  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Няура. Р.А./  
Приказ № 83/1  
«7» июня 2021г.

**Адаптированная рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**4 класс**

Документ подписан электронной подписью  
Владелец: Няура Роман Антанасович  
Сертификат:  
20915967A27663F2B3D97B5F2DEA04EDCF215B9B  
Срок действия с 17.02.2021 до 17.05.2022

Составитель: Ломаникова Екатерина Михайловна  
учитель физкультуры,  
соответствие занимаемой должности

г. Славск  
2021г

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа имеет **целью** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования.

**Задачами изучения предмета «Физическая культура» является:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Форма получения образования - очная

Режим реализации образовательной программы - полный день

Специальные учебники - не нуждаются

Основные направления коррекционной работы при реализации учебных программ:

1. Выбор индивидуального темпа обучения
2. Формирование учебной мотивации
3. Стимуляция сенсорных, мнемических, познавательных процессов
4. Гармонизация психоэмоционального состояния
5. Формирование навыков самоконтроля
6. Повышение уверенности в себе
7. Формирование продуктивных взаимоотношений с окружающими
8. Повышение социального статуса ребёнка в коллективе
9. Формирование описательно - повествовательной речи
10. Коррекция письменной речи
11. Широкое использование алгоритмов деятельности по решению задач, выполнения инструкций и др.

## **2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Предмет «Физическая культура» в 4 классе является самостоятельным этапом обучения, имеющего направленность на освоение начальных основ изучения базовых видов спорта. Для достижения поставленной цели необходимо осуществлять работу в следующих формах организации занятий: уроки физической культуры – планируется и осуществляется преподавателем, внеклассные занятия и физкультурно-массовые и спортивно-оздоровительные мероприятия – обеспечиваются совместными действиями преподавателя физической культуры с администрацией и педагогическим коллективом образовательного учреждения, физкультурным активом учащихся, родителями и др.

Преподаватель физической культуры, осмысливая содержание программы должен в первую очередь определить материально-технические и свои индивидуальные возможности по реализации учебного материала. Важными факторами выбора являются потребности, интересы и уровень подготовленности учащихся, а также, климатические особенности, национальные, региональные и школьные спортивные традиции,

Учебный предмет «Физическая культура» строится по трем основным направлениям: знания (информационный компонент деятельности), способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности) и физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности).

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При обучении важно применять методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, самостоятельное выполнение заданий, самоанализ и анализ действий партнера.

Усвоение знаний контролируется с помощью устных и письменных опросов, бесед и обсуждений, сообщений, письменных работ (сочинений, эссе, рефератов, ведения личных дневников, описания комплексов упражнений). Практическая деятельность оценивается в процессе сдачи зачетов, показательных выступлений, участия в соревнованиях, выполнения функций помощника учителя, судейства игр и соревнований, взаимоконтроля и самоконтроля, тестирования и выполнения контрольных упражнений. Основным предметом оценивания, особенно в процессе совершенствования физических способностей, в данный возрастной период должен являться прирост показателей, результаты учебного труда учащихся.

Большое значение уделяется формированию способов обеспечения безопасности на занятиях, профилактике травматизма, личной и общественной гигиене, оказанию первой доврачебной помощи, аккуратному и бережному отношению к материально-техническому оснащению занятий.

При решении воспитательных задач наибольшее внимание уделяется формированию эмоционально-волевой сферы деятельности учащихся, обеспечивающей дисциплинированность, уважительные и справедливые взаимоотношения со сверстниками, младшими и старшими, результативность физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной.

Для учеников, обучающихся по образовательной программе коррекционно-развивающей направленности для детей с отклонениями в развитии используется учебная программа по предмету и учебно-методический комплекс массовой общеобразовательной школы.

### **3. Место учебного предмета «Физическая культура»**

#### **в учебном плане**

Программа предназначена для 4 класса – 102 (по 3 часа в неделю) ВПМ – 15, МПМ – 3.

Данную рабочую программу реализует следующий УМК «Физическая культура, 1-4 классов». Учебник для общеобразовательной организации: базовый уровень / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014.

### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **«Физическая культура»**

#### **Личностные результаты**

У обучающегося будут сформированы:

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- понимание чувств других людей и сопереживание им.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

##### **Обучающийся научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

#### **Познавательные**

##### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;

- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приёмом решения задач.

### **Коммуникативные**

#### **Обучающийся научится:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание владеть диалогической формой речи.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся получит знания:

- о понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

## **5. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Раздел «Способы физической культуры»**

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;

## Обучающийся научится демонстрировать в 4 классе

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м</u> , сек	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
<u>Многоскоки — 8 прыжков</u> , м	15	14	13	14	13	12

### 5. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

#### **Знания о физической культуре**

Когда и как возникли физическая культура и спорт. Современные Олимпийские игры. Что такое Физическая культура. Твой организм. Органы чувств. Личная гигиена. Закаливание. Мозг и нервная система. Органы дыхания. Органы пищеварения. Пища и питательные вещества. Вода и питьевой режим. Спортивная одежда и обувь. Самоконтроль. Первая помощь при травмах.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической стенке; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

### Легкая атлетика

Беговые упражнения, прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, метание.

### Баскетбол

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## 6. Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 4 класс , 102 ч., ВПМ – 15ч., МПМ – 3ч.)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>	
	<b>ВПМ: Подвижные игры народов мира</b>	<b>8</b>	
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкая атлетика	1	Узнают технику безопасности на уроках легкая атлетика.
2	Спринтерский бег. Низкий старт.	1	Узнают технику низкого старта. Демонстрируют технику низкого старта.
3	Спринтерский бег. Стартовый разгон	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют технику стартового разгона.
4	Входной мониторинг. Спринтерский бег. Финальное усилие.	1	
5	<b>ВПМ: «День и ночь»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
6	Развитие скоростной выносливости	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
7	Развитие скоростной выносливости	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000м. без учета времени.
8	<b>ВПМ: «Ласточка»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
9	Метание мяча в горизонтальную цель	1	Узнают технику метания мяча в горизонтальную цель. Демонстрируют технику метания мяча в горизонтальную цель.

10	Метание мяча в вертикальную цель	1	Узнают технику метания мяча в вертикальную цель. Демонстрируют технику метания мяча в вертикальную цель.
11	Метание мяча на дальность	1	Узнают технику метания мяча на дальность. Демонстрируют технику метания мяча на дальность.
12	<b>ВПМ: «Чай-чай»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
13	Прыжки в длину с места	1	Узнают технику прыжка в длину с места. Демонстрируют технику прыжка в длину с места.
14	Прыжки в длину с места	1	Узнают технику прыжка в длину с места. Демонстрируют технику прыжка в длину с места.
15	Прыжок в длину с разбега. Фаза разбега и толчка	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега.
16	Прыжок в длину с разбега. Фаза полёта и приземления.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега.
17	<b>ВПМ: «Черный паша»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
18	Длительный бег	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции.
19	Длительный бег	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции.
20	<b>ВПМ: «Заяц – месяц».</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
21	Переменный бег	1	Узнают технику переменного бега. Демонстрируют технику переменного бега.
22	Переменный бег	1	Узнают технику переменного бега. Демонстрируют технику переменного бега.
23	<b>ВПМ: «Волчонок»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
24	Гладкий бег	1	Узнают технику гладкого бега. Демонстрируют технику гладкого бега.
25	Гладкий бег	1	Узнают технику гладкого бега. Демонстрируют технику гладкого бега.
26	Бег 1000 метров	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции.
27	Бег 1000 метров	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют технику бега на длинные дистанции.
28	<b>ВПМ: «Птица без гнезда»</b>	1	Узнают правила игры.

			Демонстрируют правила игры
29	Кроссовая подготовка	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег
30	Кроссовая подготовка	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег
31	Кроссовая подготовка	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег
32	<b>ВПМ: «Спасение пойманных»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
	<b>Гимнастика (Акробатика)</b>	<b>12</b>	
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.	1	Узнают технику безопасности на уроках гимнастика (акробатика).
34	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
35	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
36	Акробатические упражнения	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
37	Развитие гибкости	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
38	Развитие гибкости	1	Узнают технику перекатов, кувырков. Демонстрируют технику кувырка вперед и назад. Выполняют разминку, направленную на сохранение правильной осанки.
39	Развитие силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте

			и в движении; ОРУ на месте.
40	Развитие силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
41	Развитие координационных способностей	1	Узнают и выполняют упр. на развитие координационных способностей.
42	Развитие координационных способностей	1	Узнают и выполняют упр. на развитие координационных способностей.
43	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
44	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Узнают технику опорного прыжка (фазы). Осваивают технику опорного прыжка, преодоления препятствий. Выполняют построения и перестроения на месте и в движении; ОРУ на месте.
	<b>Баскетбол</b>	<b>22</b>	
45	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола	1	Узнают технику безопасности на уроках баскетбола.
46	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
47	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
48	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
49	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
50	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча,

			передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
51	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
52	Ловля и передача мяча.	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
53	Ведение мяча на месте	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
54	Ведение мяча на месте	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
55	Ведение мяча на месте	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
56	Ведение мяча в движении	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
57	Ведение мяча в движении	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
58	Ведение мяча в движении	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
59	Ведения мяча в движении	1	Узнают технику передвижений, остановки прыжком, ведения мяча, передачи и ловли мяча. Выполняют и узнают правила игры. Соблюдают правила безопасности.
60	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.

61	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
62	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
63	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
64	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
65	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
66	Бросок мяча	1	Узнают технику ведения мяча с сопротивлением, броска мяча двумя руками от груди. Демонстрируют технику ведения и броска мяча.
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>26</b>	
	<b>ВПМ: Подвижные игры народов мира</b>	<b>7</b>	
	<b>МПМ: «Здравствуй, лето!»</b>	<b>3</b>	
67	Инструктаж по Т. Б. на уроках легкая атлетика	1	Узнают технику безопасности на уроках легкая атлетика.
68	Спринтерский бег. Низкий старт.	1	Узнают технику низкого старта. Демонстрируют технику низкого старта.
69	Спринтерский бег. Стартовый разгон	1	Узнают технику стартового разгона. Демонстрируют технику стартового разгона.
70	Спринтерский бег. Финальное усилие.	1	Узнают технику финального усилия. Демонстрируют технику финального усилия.
71	<b>ВПМ: «Клади платок»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
72	Переменный бег	1	Узнают технику переменного бега. Демонстрируют технику переменного бега.
73	Переменный бег	1	Узнают технику переменного бега. Демонстрируют технику переменного бега.
74	<b>ВПМ: «Ручейки и озёра».</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
75	Гладкий бег	1	Узнают технику гладкого бега. Демонстрируют технику гладкого

			бега.
76	Гладкий бег	1	Узнают технику гладкого бега. Демонстрируют технику гладкого бега.
77	Длительный бег	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег
78	Длительный бег	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег
79	<b>ВПМ: «Земля, вода, огонь, воздух»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
80	Развитие скоростной выносливости	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют бег 800м.
81	Развитие скоростной выносливости	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Демонстрируют бег 800м.
82	<b>ВПМ: «Держи за хвост»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
83	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	Узнают технику метания мяча в горизонтальную цель. Демонстрируют технику метания мяча в горизонтальную цель.
84	Метание мяча в вертикальную цель.	1	Узнают технику метания мяча в вертикальную цель. Демонстрируют технику метания мяча в вертикальную цель.
85	Метание мяча на дальность	1	Узнают технику метания мяча на дальность. Демонстрируют технику метания мяча на дальность.
86	<b>ВПМ: «Волк и отаре»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
87	Прыжки в длину с места	1	Узнают технику прыжка в длину с места. Демонстрируют технику прыжка в длину с места.
88	Прыжки в длину с места	1	Узнают технику прыжка в длину с места. Демонстрируют технику прыжка в длину с места.
89	Прыжок в длину с разбега. Фаза разбега и толчка.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега.
90	Прыжок в длину с разбега. Фаза полёта и приземления.	1	Узнают технику прыжка в длину с разбега. Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега.
91	Бег 1000 метров	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по

			дистанции. Демонстрируют бег 1000 метров.
92	Бег 1000 метров	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют бег 1000 метров.
93	<b>ВПМ: «Ястребы и ласточки»</b>	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
94	Кроссовая подготовка	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег.
95	Кроссовая подготовка	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег.
96	Кроссовая подготовка	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег.
97	Кроссовая подготовка	1	Узнают технику бега на длинные дистанции. Распределяют свои силы по дистанции. Демонстрируют 5 мин. бег.
98	Промежуточная аттестация.	1	Узнают правила игры. Демонстрируют правила игры
99-101	<b>МПМ: «Здравствуй, лето!»</b>	3	
102	<b>ВПМ: «Яблоко»</b>	1	
	Итого:	102	

## 7. Материально- техническое обеспечение образовательного процесса

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов  
В.И. Ляха, А.А. Зданевича /Учитель, 2010 г/

-Физкультура «Безопасность уроков, соревнований и походов» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий /Издательство НЦ ЭНАС, Москва, 2003г/  
Справочник учителя физкультуры – П.А.Киселев, С.Б.Киселева/  
Волгоград,2013/.

Физическое воспитание в школе - / Е.Л.Гордияш, И.В.Жигульская и др./,2008.

Наименование	Количество
Шведские стенки	9

Стенка-тренажер	1
Скамейки	9
Бревно гимнастическое	1
Столы теннисные	3
Стойки волейбольные	2
Сетка волейбольная с антеннами	1
Щиты баскетбольные	8
Сетка для баскетбольных колец	6
Маты гимнастические	10
Обручи	10
Скакалки	10
Набивные мячи	6
Гантели 2,3кг.	2комп.
Гантели 10кг.	1
Мячи волейбольные	10
Мячи баскетбольные	10
Форма баскетбольная	1комп. (10шт.)
Форма футбольная	1комп. (10шт.)
Форма волейбольная	1комп. (10шт.)