

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная общеобразовательная школа – интернат»**

Рассмотрена и согласована
профессионально – педагогическим
объединением учителей
начальных классов
Протокол № 1
от 29.08 2019г.

Принята на Педагогическом совете
Протокол № 1
« 30 » 08 2019г.

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШИ
О.В. Шатунова
« 30 » 08 2019г.



**АДАптированная образовательная программа
по предмету «Физическая культура»
для обучающихся 3 класса
на 2019-2020 учебный год**

Учитель:
Погудин Владислав Васильевич

Пояснительная записка

Адаптивная образовательная рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), примерной адаптированной основной образовательной программы для умственно отсталых детей (Вариант 1).

Перечень нормативных документов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка (1989 г.).
2. Конвенция ООН о правах инвалидов (2006 г.).
2. Конституция Российской Федерации (1993 года).
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ.
4. Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ от 24 ноября 1995 г. (с изменениями от 22.12.2008 г.).
5. Приказ Министерства науки России от 19.12.2014 № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35850)
6. Письмо Минобразования РФ «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I - VIII видов» от 04.09.1997 № 48 (ред. от 26.12.2000).
7. ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).
8. Санитарно-эпидемиологические правила СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по

адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» введены в действие Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26

10. Учебный план МБОУ СОШИ.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно – развивающие и лечебно – оздоровительные задачи.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливания организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможности избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно – физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

- воспитание нравственных, морально – волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Основные направления коррекционной работы:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекция и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно – практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура - важный общеобразовательный предмет, который направлен на формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, развитие двигательных качеств обучающихся. В процессе занятиями физической культурой у обучающихся корректируются недостатки в физическом и психическом развитии, воспитываются морально – волевые качества и навыки культурного поведения.

Учитывая тот факт, что у многих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также нарушения моторики, планирование и проведение уроков строится с учетом уровня развития двигательных возможностей и характера двигательных нарушений обучающихся.

Материал представлен следующими разделами: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно – двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корректируют недостатки развития. Обязательным элементом урока являются упражнения на построения и перестроения. Выполняются упражнения с исходным положением сидя и стоя, лежа, которые оказывают положительное влияние на сердечно – сосудистую, дыхательную и нервную системы. В самостоятельный раздел вынесены общеразвивающие и корректирующие упражнения, так как способствуют коррекции нарушений дыхания. В связи с затруднениями в пространственно - временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений детей с интеллектуальными нарушениями включены упражнения на коррекцию и развитие этих способностей, а также с предметами: гимнастическими палками обручами и скакалками. На

занятиях гимнастикой обучающиеся овладевают навыками лазания и перелезания, которые способствуют развитию координации.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание мяча. Особое место уделяется метанию мяча, так как этот вид упражнений способствует развитию меткости и глазомера.

«Лыжная подготовка» обязательная часть занятий физической культурой. Особое внимание при проведении уроков лыжной подготовки уделяется соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся.

Раздел «Игры» включает подвижные игры, коррекционные игры, игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом и прыжками, игры с бросанием, ловлей и метанием. Они включаются в каждый раздел в соответствии с тематикой. Игры направлены на развитие физических качеств детей, на развитие внимания, памяти, восприятия, пространственных и временных ориентиров. В 3 классе наибольшее внимание уделяется развитию выносливости через специальные упражнения. А также продолжается работа по развитию координационных способностей и гибкости обучающихся.

Физическая культура рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи. Содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как мир природы и человека, чтение, математика и изобразительное искусство.

При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного

предмета «Физическая культура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Основная форма занятий – урок, который состоит из вводной, подготовительной, основной и заключительной частей.

Процесс обучения предполагает использование следующих методов, типов уроков, форм проведения уроков и элементов образовательных технологий:

а) общепедагогические методы:

- словесные – объяснение, беседа, работа с учебником;
- наглядные – наблюдение, демонстрация;
- практические – упражнения; игры.

Ведущими на уроках являются объяснение, упражнения; игры.

б) специальные методы коррекционно – развивающего обучения:

- задания по степени нарастающей трудности;
- специальные коррекционные упражнения;
- задания с опорой на несколько анализаторов;
- развёрнутая словесная оценка;
- призы, поощрения.

Основные типы уроков:

- Комбинированные
- Уроки с преимущественно оздоровительной направленностью

- Уроки с преимущественно воспитательной направленностью
- Уроки с преимущественно образовательной направленностью
- Вводные уроки
- Уроки изучения нового материала
- Смешанные (комплексные) уроки
- Контрольные уроки

Основным типом урока является комбинированный.

Элементы образовательных технологий:

- здоровьесберегающая технология;
- технология игрового обучения.

Место предмета в учебном плане 3 класса

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Специальная общеобразовательная школа – интернат» города Губаха. В учебном плане предмет «Физическая культура» представлен с расчетом по 3 часа в неделю, 102 часа в год, 34 недели .

Учебный предмет	Количество часов в неделю	I четверть недели / часы	II четверть недели / часы	III четверть недели / часы	IV четверть недели / часы	Количество часов в год
Физическая культура	3	8 / 24	8 / 22	10 / 30	8 / 24	34 / 102

Планируемые результаты освоения физической культуры

Предметные результаты

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

Обучающийся научится:

1. Выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
2. Выполнять основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять
3. Выполнять несложные строевые команды и простейшие исходные положения по словесной инструкции.
4. Выполнять под счёт общеразвивающие упражнения.
5. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.
6. Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.
7. Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
8. Получит представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; представления о двигательных действиях.
9. Метать мяч с места правой и левой рукой с использованием помощи учителя.

10.Выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах в соответствии с инструкцией учителя.

Достаточный уровень:

Обучающийся получит возможность научиться:

1. Практически освоит элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры.
2. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
3. Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.
4. Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.
5. Оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
6. Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.
7. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь командой учителя.
8. Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз; ориентироваться в пространстве без помощи учителя.

9. Самостоятельно выбирать лыжи и палки по росту, выполнять спуски в основной стойке, и подъемы ступающим шагом, передвигаться на лыжах до 800 м за урок.

Личностные результаты

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
5. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
6. овладение социально бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
7. владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
8. способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно – пространственной организации;
9. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
10. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
11. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
13. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
14. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Базовые учебные действия

Личностные БУД:

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе.

Регулятивные БУД:

- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать свои действия;

- оценивать действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные БУД:

- выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов;
- устанавливать видо - родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- наблюдать;
- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных, электронных и других носителях) под руководством и с помощью учителя.

Коммуникативные БУД:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Содержание программы «Физическая культура»

Основы знаний.

Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Элементарные сведения о скорости, темпе, степени мышечных усилий. Элементарные сведения о гимнастических снарядах.

Строевые упражнения.

Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения (ритмичное дыхание в ходьбе, беге; изменение темпа дыхания в зависимости от характера движений) и упражнения для формирования правильной осанки (ходьба приставными шагами в различных направлениях, ходьба на носках с грузом на голове; игры с принятием правильной осанки по заданию и сохранением её на протяжении всей игры).

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально).

Лазанье.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы и упоры.

Висы на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

Опорные прыжки.

Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.

Прыжок в глубину из положения приседа.

Легкая атлетика.

Теоретические сведения. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе.

Ходьба.

В различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег.

Понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x5 м) на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки.

С ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом «перешагивание».

Метание.

Малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног(одна нога идёт по скамейке, другая – по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Лыжная подготовка.

Теоретический материал. Выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Техника ступающего и скользящего шага, повороты вокруг пяток лыж (повторение материала 2 кл). Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Прохождение дистанции на лыжах Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м. за урок)

Игры.

Подвижные игры: «Два сигнала», «Запрещённое движение»,

Игры с элементами ОРУ: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу».

Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу».

Игры зимой: «Вот так карусель», «Снегурочка».

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов основана на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

В 3 классе осуществляется текущий, тематический и итоговый контроль знаний, умений и навыков обучающихся с фиксированием отметки в журнале.

Текущая проверка по предмету «Физическая культура» проводится в следующих формах:

- устный опрос;
- зачетные упражнения

Тематический контроль осуществляется в соответствии с календарно – тематическим планированием в конце изучения темы и раздела в форме теста.

Итоговый контроль проводится в конце года в рамках промежуточной аттестации в форме теста.

При оценке предметных результатов необходимо принимать во внимание индивидуальные особенности интеллектуального развития обучающихся, состояние их эмоционально-волевой сферы.

Результаты овладения АООП выявляются в ходе выполнения обучающимися разных видов заданий, требующих верного решения: чем больше верно выполненных заданий к общему объему, тем выше показатель надежности полученных результатов, что дает основание оценивать их как «удовлетворительные», «хорошие», «очень хорошие» (отличные).

В оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником в ходе выполнения тестов, соотносятся с оценками:

- «очень хорошо» (отлично), если обучающиеся верно выполняют свыше 65% заданий;
- «хорошо» - от 51% до 65% заданий;
- «удовлетворительно» (зачёт) - от 35% до 50% заданий.

Также используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале: (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5), притом

- 2 балла «плохо», обучающийся не приступал к выполнению задания;
- 3 балла «удовлетворительно», если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- 4 балла «хорошо» - от 51% до 65% заданий;
- 5 баллов «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид; соблюдает ли дисциплину.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценки:

«5»- выполнение упражнений без ошибок или мелкие ошибки, которые не влияют на качество и результат.

«4», если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких; если их больше, то оценка

«3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба)

учитывается результат: секунды, количество, длину, высоту. В связи с тем, что для обучающихся с интеллектуальными нарушениями возрастных нормативов нет, учитель определяет приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствуется ими в работе.

Тематическое планирование уроков физической культуры

Четверть	Основы знаний	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные игры	Лыжная подготовка	Всего часов
1	1	10	10	3	-	24
2	1	15	6	2	-	24
3	-	5	-	-	25	30
4	-	10	14	-	-	24
Итого:	2	40	30	5	25	102

№№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Основные понятия	Основные виды деятельности	Коррекционная работа
<i>1 четверть (24 часа)</i>						
I.	Основы знаний	1				
1.	Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Скорость, темп, степень мышечных усилий.	1		Физическая нагрузка. Скорость, темп	Построение по росту. Игра «По местам».	Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов
II.	Легкая атлетика	10				
1.	Инструктаж по ТБ	1		Правила поведения на уроке. Спортивная форма, обувь	Построение по росту. Игра «По местам». Ознакомить со снарядами; стенка гимнастическая, гимнастические скамейки.	Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов
2.	Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания. Значение правильной осанки при ходьбе	1		Осанка.	ТБ. Знакомство с правильной осанкой. Проверить осанку возле стены, основные положения рук, ног. Руки за голову, к плечам, на пояс	Коррекция и развития памяти, общей моторики
3.	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	1		Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	ТБ. Правила поведения на уроке. Спортивная форма, обувь	Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей

						моторики.
4.	Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук с контролем и без контроля зрения	1		Низкий бег. Бег по прямой 30 м	ТБ. Ходьба в различном темпе с выполнением упражнений для рук. Разучить речитатив игры. «Летает не летает», «Гуси – лебеди». Развитие бега с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей моторики.
5-6.	Бег с изменением направления	2		Бег с изменением направления.	ТБ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки»	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция памяти, внимания, наблюдательности
7.	Челночный бег (3x5 м)	1		Челночный бег	ТБ. Построение, повороты. Специально-беговые упражнения. Эстафеты	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция памяти, внимания, наблюдательности
8-9.	Бег на скорость до 40 м	2		Бег со скоростью	ТБ. Построение, повороты. Специально-беговые упражнения, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег по прямой к ориентирам. Игра «К	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти и внимания, наблюдательности

					своим флажкам»	
10.	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м	1		Прыжки с ноги на ногу	ТБ. ОРУ с мячами. Игра «Мешочек»	Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики
III.	Гимнастика	10				
1.	Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя	1		Строевые упражнения	ТБ. Слушать команды учителя, упражнения повторять за учителем, выполняя под счет. Игры «По местам»	Коррекция слухового восприятия, общей моторики Развитие целенаправленного внимания
2.	Повороты на месте под счёт, размыкание и смыкание приставными шагами	1		Повороты на месте	ТБ. Слушать команды учителя, упражнения повторять за учителем, выполняя под счет. Игра «У ребят порядок строгий»	Коррекция слухового восприятия, общей моторики Развитие целенаправленного внимания
3.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом	1		Перестроение из колонны	ТБ. Перестроение из колонны. Повороты на месте. Бег по прямой, по свистку поворот кругом бег в другую сторону, ОРУ. Игра «Совушка», «Попрыгунчики –	Коррекция общей моторики. Развитие наблюдательности.

					воробушки»	
4.	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»	1		Строевые упражнения	ТБ. Слушать команды учителя, упражнения повторять за учителем, выполняя под счет. Игры «По местам», «У ребят порядок строгий»	Коррекция слухового восприятия, общей моторики Развитие целенаправленного внимания
5.	Основные движения рук и ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении	1		Основные движения рук и ног, туловища, головы	ТБ. ОРУ. Игры.	Коррекция общей моторики. Развитие наблюдательности.
6.	Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук	1		Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук	ТБ. ОРУ. Игры	Коррекция общей моторики. Развитие наблюдательности.
7.	Комплекс упражнений на дыхание. Ритмичное дыхание в ходьбе, беге. Изменение темпа дыхания в зависимости от характера движений	1		Комплекс упражнений на дыхание.	Упражнения на развитие ритмического дыхания.	Коррекция общей моторики. Развитие наблюдательности.
8.	Правильное дыхание при выполнении упражнений в различном темпе	1		Комплекс утренней гимнастики	Слушать команды учителя. Упражнение «Выполняй за учителем под счет»	Коррекция слухового восприятия, общей моторики. Развитие

						целенаправленного внимания
9.	Ходьба приставными шагами в различных направлениях, ходьба на носках с грузом на голове	1		Ходьба по заданным направлениям.	ТБ. Правила поведения на уроке. Ходьба по заданным направлениям: прямо, змейкой за учителем. Бег в медленном темпе с изменением направления. Игра «У ребят порядок строгий».	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики
10.	Игры с принятием правильной осанки по заданию. Игра «Встань как я!»	1		Осанка.	ТБ. Знакомство с правильной осанкой. Проверить осанку возле стены, основные положения рук, ног. Руки за голову, к плечам, на пояс	Коррекция и развитие памяти, общей моторики
IV.	Подвижные игры	3				
1.	Подвижные игры с элементами ОРУ	1		Подвижные игры	ТБ. Комплекс ОРУ. Разучить речитатив. Игра «Мы солдаты», «Вот так поза»	Развивать механическую память, общую моторику
2.	Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления	1		Подвижные игры	ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучить речитатив игры.	Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей

					«Летает не летает», «Гуси – лебеди». Развитие бега с изменением направления	моторики.
3.	Прыжки через короткую скакалку	1		Прыжки через короткую скакалку	ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на правой ноге, левой ноге. Подбор скакалок. Прыжки на скакалке на месте	Коррекция и развитие общей моторики, ритмичности, плавности движений
2 четверть (24 часа)						
I.	Основы знаний	1				
1.	Гимнастические снаряды, их назначение. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	1		Комплекс утренней гимнастики	Знакомство со снарядами: стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая. Техника безопасности	Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов
II.	Гимнастика	15				
1-2.	Упражнения для укрепления мышц спины,	2		Комплекс корригирующей	Проверили осанку. Ходьба на пятках,	Коррекция и развитие общей

	живота, ног, рук и плечевого пояса			гимнастики	носок, в приседе. Игра «3-13-33»	моторики
3.	Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп	1		Прыжки на короткой скакалке	Повороты на месте. Прыжки на правой, левой ноге. Подбор скакалок	Коррекция общей моторики, ритмичности
4.	Упражнения для расслабления мышц рук, ног	1		Подвижные игры с элементами бега	ОРУ с малыми мячами. Игра «К своим флажкам»	Коррекция и развитие памяти, наблюдательности
5-6.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой: перехваты, перекладывание, подбрасывание и ловля двумя руками	2		Комплекс гимнастики с гимнастическими палками	ОРУ с гимнастическими палками. Хват сверху, снизу, перехват гимнастической палки снизу вверх и наоборот. Игра «Земля, вода, воздух»	Коррекция мелкой моторики, памяти, наблюдательности
7-8.	Общеразвивающие упражнения с флажками: поочередное отведение рук вправо, влево. Простейшие комбинации движений с флажками на счет	2		Комплекс утренней гимнастики с флажками	ОРУ с флажками. Игры «Мяч капитану», «Штандер»	Коррекция мелкой моторики, зрительного восприятия
9.	Общеразвивающие упражнения с малыми обручами: перехватывание в ходьбе и беге; вращение правой и левой руками	1		Комплекс утренней гимнастики с обручами	ОРУ с обручами, хват сверху, снизу. Игра «Метко в цель»	Коррекция общей моторики. Развитие зрительного восприятия

10-11.	Общеразвивающие упражнения с большими мячами: подбрасывание и ловля двумя руками, перебрасывание в кругу, удары об пол	2		Комплекс утренней гимнастики с мячами	ОРУ с мячами. Бег с изменением направления. Игра «Передал – садись»	Коррекция мелкой моторики, развитие памяти, наблюдательности
12-13.	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами: подбрасывание двумя руками и ловля одной, удары мяча об пол	2		Упражнения с малыми мячами	ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Подбрасывание мяча, удары мяча об пол. Игра «Передал – садись»	Коррекция и развитие общей моторики, ритмичности, плавности движений
14-15.	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами: перекатывание, приседания и наклоны вперед, вправо, влево	2		Упражнения с набивными мячами	ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Перекатывание мяча, приседания, наклоны вперед, вправо, влево.	Коррекция и развитие общей моторики, ритмичности, плавности движений
III.	Подвижные игры	2				
1.	Подвижные игры с элементами бега	1		Подвижные игры с элементами бега	ТБ. ОРУ с малыми мячами. Разучить речитатив. Игры: «Кот идет», «Мы веселые ребята». Бег с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, наблюдательности

2.	Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления	1		Подвижные игры	ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучить речитатив игры «Летает не летает», «Гуси – лебеди». Развитие бега с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей моторики.
IV.	Легкая атлетика	6				
1-2.	Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	2		Эстафетный бег	Бег по прямой, с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, наблюдательности
3-4.	Прыжки в длину способом <i>согнув ноги</i>	2		Прыжки в длину с места согнув ноги	ТБ. ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места согнув ноги. Броски мяча в кольцо – цель. Игра «Метко в цель»	Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики
5-6.	Прыжок с разбега способом <i>перешагивание</i>	2		Прыжки с разбега способом перешагивание	ТБ. ОРУ с мячами. Броски мяча в кольцо – цель. Игра «Метко в цель»	Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики
3 четверть (30 часов)						
I.	Гимнастика	5				
1.	Общеразвивающие упражнения со скакалками	1		Прыжки через короткую скакалку	ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Прыжки	Коррекция и развитие общей моторики,

					на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на правой ноге, левой ноге. Подбор скакалок. Прыжки на скакалке на месте. Игра «Мешочек»	ритмичности, плавности движений
2.	Группировка, лежа на спине	1		Группировка лежа на спине	ТБ. Правила поведения на уроке. Интервал, дистанция. ОРУ с элементами гимнастики: выпады, полушпагаты, наклоны вперед. Группировка, лежа на спине перекаты	Развитие и коррекция мелкой и общей моторики. Работа над ориентировкой в новой ситуации
3.	Группировка в упоре, стоя на коленях	1		Группировка в упоре, стоя на коленях	ТБ. ОРУ с мячами. Построение в круг по фишкам шаг вперед, шаг назад. Группировка стоя на коленях наклоны вперед, назад. Игра «Вот так позы».	Развитие общей моторики, целенаправленного внимания
4-5.	Перекаты в группировке: из положения лёжа на спине «мостик»	2		Группировка лежа на спине	ТБ. Правила поведения на уроке. Интервал, дистанция. ОРУ с элементами гимнастики: выпады, полушпагаты, наклоны вперед. Группировка,	Развитие и коррекция мелкой и общей моторики. Работа над ориентировкой в новой ситуации

					лежа на спине перекаты	
II.	Лыжная подготовка	25				
1	Инструктаж по ТБ	1		ТБ на занятиях лыжной подготовки	Познакомить детей с программой лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ. На уроки нужно приходить в лыжном теплом костюме, теплые носки, обязательно иметь варежки. Построение в колонну дистанция 2 шага.	Развитие слухового восприятия
2-3.	Практическое занятие. Подбор лыж. Научиться одевать и снимать лыжи	2		Подбор лыж	ТБ. Практическое занятие. Одевание и снятие лыж. Значение лыжной подготовки для здоровья человека.	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия
4-5.	Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	2		Построение в одну шеренгу с лыжами.	ТБ. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Знакомство со способами	Коррекция общей и мелкой моторики, слухового восприятия

					переноски лыж в колонне по одному, с лыжами под рукой.	
6-7.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	2		Ходьба на месте с подниманием носков лыж	ТБ. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Знакомство со способами переноски лыж в колонне по одному, с лыжами под рукой. Повороты на месте - переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Ходьба на месте с подниманием носков лыж	Коррекция общей и мелкой моторики, слухового восприятия
8.	Техника скользящего шага	1		Передвижение скользящим шагом	ТБ. Построение. Техника скользящего шага. Игра «К Деду Морозу в гости»	Коррекция общей и мелкой моторики
9.	Техника ступающего шага	1		Передвижение ступающим шагом	ТБ. Построение. Повороты на месте. Прыжки на лыжах вверх с двух ног. Приставные шаги в	Коррекция общей и мелкой моторики

					стороны на 2-4 счета. Ступающий шаг. Игра «К Деду Морозу в гости»	
10-11.	Повороты на месте вокруг носков лыж и спуск в низкой стойке с палками	2		Повороты на месте	ТБ. Построение в две шеренги на расстоянии друг от друга 2 м. Обучение поворотам на лыжах приставным шагом с опорой на носки лыжи. Прodelать повороты направо и налево по 3 раза. Передвижение скользящим шагом. Спуск в низкой стойке дистанция 2 м	Коррекция общей и мелкой моторики, слухового и зрительного восприятия. Воспитание самооценки.
12-13.	Передвижение скользящим шагом	2		Скользящий шаг	ТБ. Построение в шеренгу, повороты вокруг пяток, носков. Построение в две шеренги. Скользящий шаг	Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие слухового восприятия
14-15.	Подъем ступающим шагом на склон	2		Подъем ступающим шагом	ТБ. Построение в 2 шеренги. Скользящий шаг палки за спиной. Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом.	Коррекция общей и мелкой моторики, зрительного и слухового восприятия

					Спуск в низкой стойке без палок, колени согнуты интервал 2-3 шага	
16-17.	Спуск с горки без палок	2		Спуск в низкой стойке без палок.	ТБ. Построение в шеренгу, интервал 2 шага. Повороты вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 2 учебным кругом, Передвижение скользящим шагом 1 учебный круг. Спуск в низкой стойке без палок, дистанция 2 шага	Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки
18-19.	Бесшажный ход	2		Бесшажный ход	ТБ. Построение в одну шеренгу. Повторить повороты вокруг пяток и носков. Спуск в низкой стойке. Бесшажный ход	Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие памяти
20-21.	Передвижение на лыжах до 800 м	2		Свободный ход	ТБ. Свободная ходьба 800 м изученными способами. Игра «Кто быстрее».	Коррекция общей и мелкой моторики. Коррекция памяти.

22.	Контрольный урок. Тестирование по теме «Лыжная подготовка»	1		Ступающий, скользящий, бесшажные ходы	Построение. Передвижение 100 м ступающим, скользящим, бесшажными ходами	Коррекция общей и мелкой моторики. Коррекция памяти.
23-24.	Зимние игры на воздухе «К своим флажкам», «Снайперы».	2		Подвижные игры на свежем воздухе.	ТБ. Игра «К своим флажкам». Игра «Снайперы»	Коррекция общей и мелкой моторики, внимания, наблюдательности
25.	Игры зимой: «Вот так карусель», «Снегурочка»	1		Подвижные игры на свежем воздухе.	ТБ. Игра «Вот так карусель», «Снегурочка»	Коррекция общей и мелкой моторики, внимания, наблюдательности
4 четверть (24 часа)						
I.	Гимнастика	10				
1-2.	Лазанье по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами	2		Лазанье по гимнастической стенке	ТБ. Повороты на месте. ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Поднимания на каждую рейку, через одну, через две. Прыжки на скакалке на месте	Коррекция общей моторики. Развитие зрительного восприятия
3-4.	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	2		Вис на гимнастической стенке	ТБ. Повороты на месте. ОРУ. Вис на гимнастической стенке. Поднимания на каждую рейку, через	Коррекция общей моторики. Развитие зрительного восприятия

					одну, через две. Прыжки на скакалке на месте.	
5.	Ходьба по гимнастической скамейке с сохранением равновесия	1		Ходьба с сохранением равновесия	ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с сохранением равновесия «Ласточка», полушпагат. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс, руки в стороны. Игра «Попади в цель»	Коррекция мелкой и общей моторики, личностных качеств, самоконтроля
6-7.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет	2		Ходьба по гимнастической скамейке	Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через предметы. Игра «Попади в цель»	Коррекция мелкой и общей моторики, личностных качеств, самоконтроля
8.	Стойка на одной ноге с различными положениями рук	1		Стойка на одной ноге	Стойка на одной ноге с различными положениями рук: на поясе, вверх, в стороны.	Коррекция общей и мелкой моторики. Формировать навыки самоконтроля и самооценки. Корректировать внимание.

9.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки	1		Скольжение по гимнастической скамейке	ОРУ со скамейкой. Строевые упражнения	Коррекция и развитие общей моторики. Самоконтроль
10.	Прыжок в глубину из положения приседа	1		Прыжок в глубину из положения присед	ТБ. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег по прямой по ориентирам, ускорение парами. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Игра «Мешочек»	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти. Развивать целенаправленность в работе
II.	Легкая атлетика	14				
1.	Бег по прямой	1		Бег по прямой	ТБ. Построение, повороты. Специально-беговые упражнения, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег по прямой к ориентирам	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти и внимания, наблюдательности
2.	Бег с изменением направления	1		Бег с изменением направления.	ТБ. ОРУ с малыми мячами. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция памяти, внимания,

					«Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки»	наблюдательности
3.	Метание мяча	1		Метание мяча	ТБ. ОРУ с мячами. Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча, ловля двумя руками. Игры: «Метко в цель», «Догони мяч»	Коррекция и общей и мелкой моторики. Развитие глазомера, памяти, наблюдательности
4-5.	Прыжки в длину с места	2		Прыжки в длину с места	ТБ. Построение, повороты на месте. Бег с ускорением. Прыжки на правой, левой, на двух с продвижением вперед. Прыжки на скакалке. Прыжки с места толчок двумя ногами, на дальность. Игра «Прыгающие воробышки», Кто дальше»	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки и взаимоконтроля
6.	Метание малого мяча с места (правой, левой рукой)	1		Метание малого мяча	ТБ. Бег с изменением направления, пальчиковая гимнастика. ОРУ на развитие плечевого пояса. У каждого обучающегося мяч для	Развитие мелкой и общей моторики. Корригирование внимания, целенаправленности

					метания. По команде учителя все бросают мячи в одну сторону, перебежка на другую сторону с подбором мячей. Игра «Метко в цель»	
7.	Метание мяча в вертикальную цель	1		Метание мяча в цель	ТБ. ОРУ. Пальчиковая гимнастика. Метание мяча в вертикальную цель	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия
8-9.	Бег по прямой	2		Бег по прямой	ТБ. Повороты на месте. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, прыжки из приседа, бег по прямой парами по сигналу учителя. Ускорения парами. Игра «Космонавты», «Кто быстрее». Эстафета: бег по прямой с передачей	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Умение выразить свои чувства. Коррекция навыков самоконтроля, выдержки

					эстафетной палочкой.	
10.	Бег с препятствиями	1		Бег с препятствиями	ТБ. ОРУ с флажками. Специально-беговые упражнения. Бег с препятствиями: бег, прыжок через скамейку, лазанье по гимнастической стенке. Метание малого мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики. Развивать глазомер. Развивать внимательность, наблюдательность
11.	Прыжки в длину с места	1		Прыжки в длину с места	ТБ. ОРУ. Специально - беговые упражнения. Бег по прямой по ориентирам, ускорение парами. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места. Игра «Мешочек»	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, памяти. Развивать целенаправленность в работе
12.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	1		Прыжки в высоту	ТБ. ОРУ. Специально-прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	Коррекция общей и мелкой моторики, памяти. Развитие умения комментировать свои действия

13.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Мяч среднему»	1		Подвижные игры.	ТБ. ОРУ со специальными беговыми упражнениями. Игра: «Мяч среднему»	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция двигательной памяти
14.	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Гонка мячей по кругу»	1		Подвижные игры.	ТБ. ОРУ со специальными беговыми упражнениями. Игра: «Гонка мячей по кругу»	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция двигательной памяти

Учебно-методический комплекс и материально – техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Комплексная программа «Физическое воспитание»	1 шт.
Учебно - практическое оборудование	
Козел гимнастический	1 шт.
Стенка гимнастическая	1 шт.
Скамейка гимнастическая	2 шт.
Мячи: мяч малый (теннисный) мяч малый (мягкий)	12 шт.
Мат гимнастический	12 шт.
Кегли	12 шт.
Фитнес мячи	12шт.
Ноутбук	1 шт.
Магнитофон	1 шт.
Скакалка гимнастическая	12 шт.

Список литературы:

1. Мамедов К. Р. «Тематическое планирование по 2-3 часовой программе 1-11 классы», Учитель 2009;
2. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей младшей логопедической группы (ОНР)». – Спб.: «ДНТСТВО - ПРЕСС», 2006.
3. Лях В. И., Зданевич А.А. «Развернутое тематическое планирование по комплексной программе (двухчасовой вариант)» /авт. сост. М.И. Васильева. – изд. 2-е.- Волгоград: Учитель, 2011.;
4. Физическая культура: развернутое тематическое планирование по комплексной программе В.И. Лях, А.А. Зданевича (двухчасовой вариант). Авторы составители М.И. Васильева, И.А. Гордияш и др. 2-е издание.- Волгоград: Учитель. 2011 г.