**Пояснительная записка**

Рабочая программа «физическая культура» для 1 класса составлена в соответствии с требованиями программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта второго поколения;

-адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования государственного образовательного учреждения Тульской области «Суворовская начальная общеобразовательная школа»;

 - авторской программы «Физическая культура»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год;

- дополнена учебником А.П.Матвеев «Физическая культура 1кл»

Рабочая программа составлена из расчета 3 часа в неделю*, 99 часа*в год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учетом этих особенностей **целью**программы по физической культуры является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни. Формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

1. совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
2. обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу; и из-за особенности контингента детей (дети с нарушением зрения) введена спортивная игра бадминтон;
3. развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
6. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,

Наряду с общими задачами, в школах для детей с нарушением зрения решаются **задачи по коррекции** вторичных отклонений в физическом развитии учащихся:

 - формирование умений и навыков ориентировки в пространстве с помощью зрения, слуха, мышечного чувства;

-гигиена и охрана зрения;

-освоение симметричных и ассиметричных движений;

-формирование правильной осанки;

-развитие умений концентрировать и переключать внимание;

-развитие зрительного и осязательного контроля за выполнением движений;

-развития взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов.

Игры проводятся с учетом коррекции двигательных нарушений и направлены на развитие слуховой, зрительно- двигательной ориентировки и координации движений.

Содержание программного материала состоит из двух частей – базовая и вариативная часть:

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и национальных особенностей ученика

Вариативная часть физической культуры составлена с учетом индивидуальных способностей детей, возможностей и традиций работы школы: в данной программе часы вариативной части отведены на раздел «Спортивные игры» -волейбол (пионербол) и баскетбол, футбол и бадминтон –упрощенные варианты.

В результате освоения полного курса физической культуры в 1 кл. обучающий должен:

**Знать/понимать:**

 об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

 о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

 о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.

Профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные занятия;

уметь взаимодействовать с о сверстниками в процессе занятий.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

**Демонстрировать** физические способности в соответствии с нормами и требованиями ГТО «Готов к труду и обороне» на основании Указа президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)», Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014г №540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Результаты тестов ГТО использовать как промежуточную аттестацию учащихся с учетом групп здоровья. При проведении испытаний (тестов) Комплекса учитываются методические рекомендации «Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки России от 30 мая 2012 г. № МД-583/19).

**Структура и содержание рабочей программы**

**1. Физкультурно- оздоровительная деятельность.**

*Тема: Укрепление здоровья и личная гигиена (в процессе урока).*

По итогам освоения содержания темы обучающийся должен:

- знать о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений;

-знать простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за осанкой, измерения ЧСС во время выполнения физических упражнений;

- знать комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

*Содержание учебного материала:*

 Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье человека, правила выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий.

*Тема: Деятельность оздоровительной направленности (в процессе урока)*

Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток. Проведение утренней зарядки, физкультминуток, комплексов упражнений на формирование правильной осанки, закаливающих процедур (способом обтирания и обливания под душем)

*Тема: Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.(в процессе урока)*

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой.

Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стоп.

**2. Спортивно- оздоровительная деятельность**

 Физическое развитие и физическая подготовка.

*Тема: Знания о физической подготовке (в процессе урока)*

 *по итогам освоения содержания темы обучающий должен:*

- знать о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения;

- знать простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности;

-знать жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

*Содержание учебного материала:*

Общие представления о физ.упражнениях, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека и сведения об упражнениях по ее измерению, правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

*Тема: Способы деятельности с общеразвивающей направленностью (в процессе урока)*

Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений ( по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

*Тема: Физическая подготовка с общеобразовательной направленностью (в процессе урока)*

*Жизненно важные двигательные навыки и умения.* Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Лазание по г. стенке различными способами с различной направленностью передвижения. Лазание по г. канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

**3. Легкая атлетика**

*Тема: Спринтерский бег.*

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинными шагом; в чередовании с ходьбой до 150м;с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3х5, 3х10 м; эстафеты с бегом на скорость. Эстафеты «смена сторон», « Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расс. 5-15 м). Бег с ускорением от 10 до 15м. Соревнование в беге до 30м.

*Тема: Длительный бег*

Равномерный, медленный бег до 3 мин. Кросс по слобопересеченной местности до 1 км.

*Тема: Прыжки.*

На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90, с продвижением вперед на одной ина двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги; с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающеюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге, напрыгивание на стопку мат. Игры с прыжками, с использованием скакалки.

*Тема: Метание.*

Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную (2х2 м)цель с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками снизу, вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания на дальность.

*Тема: Ходьба (в процессе урока)*

Обычная ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, с различным положением ног, под счет учителя; коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, с преодолением 2 -3 препятствий по разметкам.

*Знания о физической культуре (в процессе урока)*

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря. Упражнений в прыжках в длину и в высоту. Т.Б на занятих.

*Самостоятельные занятия (в процессе урока)*

Равномерный бег до 6мин. Соревнования на короткие дистанции (до 30м).прыжковые упражнения на одной двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40см) естественные вертикальные и горизонтальные (до100см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

**4. Гимнастика с элементами акробатики**

*Тема: Строевые упражнения (в процессе урока)*

 Различные исходные положения, основная стойка; построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; перестроение в две шеренги, в колонну по два, размыкание на поднятые руки в стороны, повороты налево, направо, кругом, различные команды. «Класс! Равняйсь, смирно!», «Шагом марш!», «На первый, второй и т.д., рассчитайсь!»

*Тема: Висы и упоры.*

Висы и упоры- упражнение в висе стоя и лежа; в висе спиной к г. стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и упоре (на коне, бревне, г. скамейке)

*Тема: Опорные прыжки.*

Перелезание через гимнастического козла, напрыгивание на стопку гимнастических мат, упражнения на батуте.

*Тема: Акробатические упражнения.*

Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе, лежа на спине, и из упора стоя на коленях, перекаты в группировке с опорой на ладони (подготовительное упражнение для упражнения –мост из положения лежа на спине); ст. на лопатках,

*Тема: Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии.*

Лазание по г. стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и г. скамейку. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и г. скамейке); ходьба по г.скамейке с заданием – гимнастический шаг, на носочках, с высоким подниманием бедра, мах ноги с боку, повороты на 360 и 90, ит.д., ходьба по рейке г. скамейки.

*Тема: Танцевальные упражнения*

Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в стороны,

*Тема: ОРУ с предметами, без предметов, в движении и на месте (в процессе урока)*

ОРУ с большими и малыми мячами, г.палкой, набивными мячами (1кг), гантели (0.5), обручем, султанчиками, на г. скамейке, скакалке..

Основные положения и движения рук, ног туловища, выполняемые на месте и в движении.

Сочетании движений ног, туловища с одноименным и разноименным движениями рук.

Комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

*Знания о физической культуре (в процессе урока).*

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

*Самостоятельные занятия (в процессе урока)*

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатические упражнения на равновесие, танцевальные упражнения.

**5. Лыжная подготовка**

*Тема: Лыжные ходы.*

Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.

*Тема: Подъемы и спуски.*

Подъемы и спуски под уклон.

*Знания о физической культуре (в процессе урока).*

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной и подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятия об обморожениях, Т.Б.

**6. Спортивные игры (упрощенный вариант)**

*Тема: Баскетбол.*

Знакомство с правилами игры. Передвижения игрокабез мяча и с мячом, передача мяча на месте и в движении, передача мяча в парах на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении.

Бросок в корзину.

*Тема: Волейбол.(пионербол)*

Знакомство с правилами игры. Переходы. Прием мяча. Виды подач. Игра «Три касания».

*Тема: Футбол.*

Знакомство с правилами игры. Остановки, повороты. Удары. Ведение мяча.

*Тема: Бадминтон.*

Знакомство с правилами игры. Удары, виды подач.

**7. Подвижные игры.**

*Тема: П/игры с элементами бега*

«К своим флажкам», «Пятнашки» и т.д.

*Тема: П/игры с элементами прыжков*

«Зайцы в огороде», «Лисы и куры» и т.д.

*Тема: П/игры с элементами метания*

«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель» и т.д.

*Тема: П/игры с элементами спортивных игр.*

Ловля, передача, броски и ведения мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.

«играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему, «У кого меньше мячей» «Мяч в корзину», ит.д.

*Знания о физической культуре (в процессе урока).*

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

*Самостоятельные занятия (в процессе урока)*

Броски, ловля, и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведения ияча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

**Рекомендуемые требования к оценке**( 1 класс безотметочное обучение по предмету «Физическая культура») с учетом выполнения нормативов Комплекса:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Учет | Количество испытаний (тестов) | Норматив (% выполнении) |
| Основная группа здоровья |
| Отлично | 5 | 90-100 |
| Хорошо | 5 | 70-80 |
| Удовлетворительно | 4-3 | 55-69 |
| Подготовительная группа здоровья |
| Зачет | 3-2 | Без учета времени и при наличии положительной динамики по каждому виду испытаний. |

**Государственные требования к уровню физической подготовки ГТО**

1 ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Виды испытаний (тесты) | нормативы |
| мальчики | девочки |
| Бронзов.знак | Серебрян.знак | Золотой знак | Бронзов.знак | Серебрян.знак | Золотой знак. |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Челночный бег3х10м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
|  | или бег на 30 м(с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение (1км) | Без учета времени |  |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
|  |  или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | 5 | 6 | 13 | 4 | 5 | 11 |
|  |  или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 9 | 17 | 4 | 5 | 11 |
| 4.  |  Наклон вперед из положениястоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |  Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |  Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см) | 115 | 120 | 140 | 110 | 115 | 135 |
| 6.  | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз) | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Бег на лыжах на 1км (мин,с) | 8,45 | 8,30 | 8,00 | 9,15 | 9,00 | 8,30 |
|  | бег на лыжах на 2км (мин,с) | Без учета времени |
|  |  или смешанное передвижение на 1,5 км по пресеченной местности | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в группе  | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия. | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

**Адаптированные требования (тесты) к уровню физической подготовки учащихся 1кл** (основная группа)**,** с учетом норм ГТО и программы «Физическая культура»В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физ.способности** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| скоростные  | Бег 30мс высокого старта, сек | высокий 5,9средний 6,7низкий 6,9-7,0 |  6,2 7,07.2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места |  140 120 115 |  135 115 110 |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) |  13 6 5 |  11 5 4 |
| Выносливость | Бег 1000м | Без учета времени1,5км |
| Передвижение на лыжах  |
| Координация | Челночный бег 3х10 м, сек. |  9,210,110,4 |  9,710,710,9 |
| Гибкость | Наклон вперед не сгибая ног в коленях | коснуться ладонями полакоснуться пальцами пола коснуться пальцами пола  |
| Меткость |  Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5-6м. (количество раз) | 432 |
|  |  Прыжки на скакалке | 141210 | 222018 |

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4 кл.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | Всего (ч) |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | ***Базовая часть*** | **66** | **68** | **68** | **68** | **270** |
| 1.1 | Знания о физической культуре.  | в процессеуроков | 3 | 3 | 3 | 9. |
| 1.2 | Способы физкультурной деятельности. | 3 | 3 | 3 | 9. |
| 1.3 | Подвижные игры, подвижные игры на основе спортивных игр. | 18 | 13 | 13 | 10 | 54. |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 8 | 8 | 28 | 64. |
| 1.5 | Легкая атлетика | 14 | 13 | 13 | 10 | 50. |
| 1.6 | Лыжная подготовка | 14 | 10 | 10 | 14 | 48. |
| 1.7 |  Плавание |  | 18 | 18  |  | 36. |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **33** | **34** | **34** | **34** | **135** |
| 2.1 | Плавание |  | 34 | 34 |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 13 |  |  | 12 |  |
| 2.3 | Подвижные игры на основе спортивных игр. | 20 |  |  | 22 |  |
|  |  ***Всего*** | **99.** | **102.** | **102.** | **102.** |  |
|  |  ***Итого*** |  |  |  |  | **405** |
| 1. |  Легкая атлетика | 27  |  |  | 22  |  |
| 2. |  Подвижные игры на основе спортивных игр  | 38  |  |  | 32  |  |
| 3.  | Плавание |  |  52 | 52  |  |  |

Учебно-тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Вид программного материала | Количество часов |
| 1 |  |  в процессе урока |
|  | 1.1 | Знания о физической культуре  |
|  | 1.2 | Способы физкультурной деятельности |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность |
|  | 2.1 *Легкая атлетика* | **27.** |
|  | 1 | Спринтерский бег | 6 |
|  | 2 | Длительный бег |  5 |
|  | 3 | Прыжки |  10 |
|  | 4 | Метание | 6 |
|  | 5 | Ходьба | в процессе урока |
|  | 2.2 *Гимнастика с элементами акробатики* | **20.** |
|  | 1 | Строевые упражнения | в процессе урока |
|  | 2 | Висы и упоры | 4 |
|  | 3 | Опорные прыжки, упражнения на батуте | 6 |
|  | 4 | Акробатические упражнения |  5 |
|  | 5 | Лазание и перелезание. Упражнения в равновесии. |  5 |
|  | 6 | Танцевальные упражнения | в процессе урока |
|  | 7 | ОРУ с предметами, без предметов, в движении и на месте. | в процессе урока |
|  | 2.3 *Лыжная подготовка* |  **14.** |
|  | 1 | Лыжные ходы  | 8 |
|  | 2 | Подъемы и спуски |  6 |
|  |  2.4 *Подвижные игры на основе спортивных игр*. | **23.** |
|  | 1 | Баскетбол, игры на основе баскетбола | 6 |
|  | 2 | Волейбол (пионербол).игры на основе волейбола | 6 |
|  | 3 | Футбол, игры на основе футбола | 5 |
|  | 4 | Бадминтон, игры на основе бадминтона. | 6 |
|  |  2.5 *Подвижные игры, эстафеты* | **15.** |
|  | 1 |  подвижные игры с элементами бега | 3 |
|  | 2 |  подвижные игры с элементами прыжков | 3 |
|  | 3 |  подвижные игры с элементами метания | 3 |
|  | 4 | Подвижные игры, эстафеты с элементами спортивных игр | 6 |
|  | **99** |

**Оценка образовательных достижений обучающихся**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценки достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей.

**Календарно-тематическое планирование**

**по физической культуре 1 класс**

коррекционные задачи:

- закрепление ориентировки в пространстве на микро (помещение) и макро ( на улице) плоскости;

- упражнение в передвижении в заданном направлении, сохранение и смена направления движения;

-развитие взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов;

-тренировка навыков естественных движений;

-развитие зрительного и осязательного контроля за выполнением движений.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема |
| 1 | 03.09.2021 |  Знакомство с содержанием и организацией уроков фк.Обучение построению в шеренгу, колонну. Игровые упражнения в беге, прыжках. |
| 2 | 06.09.2021 |  Равномерный длительный бег. Повторение требований по Т.Б.и правил на уроке.Совершенствование навыков быстрого построения в шеренгу , колонну. Техника равномерного длительного бега (сохранение дистанции до 1-1,5 мин) Игры «К своим местам», «Стань правильно» |
| 3 | 07.09.2021 |  Равномерный длительный бег.Бег по пересеченной местности.Закрепление техники равномерного бега с охранением дистанции до 3мин. Развитие скоростно-силовых качеств – эстафета «Посади картофель» |
| 4 | 10.09.2021 |  Спринтерский бег. Характеристика основных движений человека.«Спринтерский бег» - игра «Пятнашки».Развитие быстроты и координации движений ч\з подвижную игру «Посади картофель».Обучение высокому старту с последующим ускорением.Учет- прыжок в длину с места. |
| 5 | 13.09.2021 |  Спринтерский бег. «Челночный бег» - понятие.Закрепление навыка выполнения высокого старта. Утренняя зарядка, правила ее составления. |
| 6 | 14.09.2021 |  Спринтерский бег. Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки.Закрепление техники выполнения челночного бега (поворот). Совершенствование техники выполнения высокого старта , с последующим ускорением. Учет в беге -30м. Разучивание игры «Заяц без логова». |
| 7 | 17.09.2021 |  Спринтерский бег. Разучивание комплекса физических упражнений для утренней зарядки. Техника быстрого бега в чередовании с ходьбой (бег по отрезкам)Учет челночного бега 3х10Прыжки на г. скакалке..Воспитывание активности и сообразительности в игре «Перестрелка» |
| 8 | 20.09.2021 |  Метание. Обучение выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!»П\и «Быстро по местам» Обучение технике метания малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания . Закрепление умения в прыжках на г. скакалке.Учет- челночный бег 3х10. |
| 9 | 21.09.2021 | Метание. Совершенствование выполнения строевых команд.Освоение техники выполнения беговых упражнений с высоким поднимание бедра, с захлестом голени, бег спиной вперед)Метание малого мяча с места в целью с 4-5 м., на дальность. Воспитывание активности и сообразительности в игре «Перестрелка» |
| 10 | 24.09.2021 | Метание.выполнение строевых команд. Метание теннисного мяча на дальность. Техника выполнения броску набивного мяча (0,5) двумя руками снизу. Закрепление знаний и умений в игре «Перестрелка» |
| 11 | 27.09.2021 | Метание. Основные способы передвижения человека.Закрепление техники выполнения броска набивного мяча (0,5)Совершенствование метания теннисного мяча в цель 2х2 по квадратам.Освоение прыжковых упражнений на одной и двух ногах, на месте, с продвижением ч\з игру «Заяц без логова» |
| 12 | 28.09.2021 |  Прыжки. Представление о «толчковой» и «маховой» ноге, техники многоскоков. Закрепление техники длительного бега. Формирование навыка выполнения прыжка в длину с места ч\з игру «Кто дальше?», «Прыгни дальше» |
| 13 | 01.10.2021 |  Прыжки. Закрепление навыка в прыжковых упражнениях (прыжки ч\з набивные мячи, палки). Совершенствование выполнения беговых упражнений- приставной шаг, правы, левым бегом, бег спиной вперед).Обучение прыжку на стопку матов. Развитие скоростной выносливости. |
| 14 | 04.10.2021 |  Прыжки. Закрепление выполнения прыжковых упражнений с продвижением вперед. Формирование навыка в прыжках на стопку мат с разбега. Обучение прыжку в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) ч\з игру «Не намочи ноги». |
| 15 | 05.10.2021 | Прыжки .Формирование навыка бега с изменением направления движения и скоростным перемещением. Закрепление навыка прыжка в длину с разбега (место отталкивания не обозначено)п\и «Перелет птиц», «Не оставайся на полу»- закрепление умения спрыгивания с высоты. |
| 16 | 08.10.2021 |  Прыжки. Формирование навыка бега с изменением направления движения и скоростным перемещением. Закрепление навыка прыжка в длину с разбега (место отталкивания не обозначено) П\и «Перелет птиц», «Не оставайся на полу»- закрепление умения спрыгивания с высоты. |
| 17 | 11.10.2021 | Волейбол (пионербол), п\и на основе волейбола. Бег врассыпную, подбрасывание мяча вверх и ловля его 2-мя руками после полной остановки игрока. Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по три. Обучение техники передачи мяча в парах,ж. в движении 2-мя руками. Знакомство с правилами игры «Мяч ч\з сетку». |
| 18 | 12.10.2021 | Волейбол (пионербол), п\и на основе волейбола. Перебрасывание мяча ч\з сетку парами, без отскока об пол . Совершенствование техники владения мячом. П\и «Мяч ч\з сетку» |
| 19 | 15.10.2021 | Волейбол (пионербол), п\и на основе волейбола. Совершенствование выполнения строевых команд .Выполнение ОРУ с мячами. Перебрасывание мяча ч\з сетку в колонне с отскоком об пол.Совершенствование техники владения мячомп\и «мяч ч\з сетку» - дать понятие «переход» |
| 20 | 18.10.2021 | Волейбол (пионербол), п\и на основе волейбола. Совершенствование выполнения строевых команд . Выполнение ОРУ с мячами. Перебрасывание мяча ч\з сетку в колонне с отскоком об пол. Совершенствование техники владения мячомп\и «мяч ч\з сетку» - дать понятие «переход» |
| 21 | 19.10.2021 | Волейбол (пионербол), п\и на основе волейбола. Ходьба боком, приставным шагом ч\з предметы. Совершенствование перебрасывания мяча ч\з сетку в колонне без отскока от пола.Игра «Пионербол» |
| 22 | 22.10.2021 |  Подвижные игры. Закрепление правил игры в пионербол.Совершенствование техники передачи и ловли мяча. П\и «Третий лишний»- развитие выносливости, внимания. |
| 23 | 01.11.2021 | Подвижные игры. Совершенствование техники строевых упражнений .П\игра «Воробьи-вороны», «Салки»-развитие скоростно-силовых качеств. |
| 24 | 02.11.2021 | Подвижные игры. Эстафеты. Совершенствование навыков ходьбы и бега с заданием .Развитие координационных способностей, внимания. |
| 25 | 08.11.2021 | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.-ИОТ- 046.Формирование навыка быстрого выполнения строевых команд: построение в круг и несколько кругов.Закрепление понятия «упор присев», « группировка» (ежик свернулся).Обучение перекатам вперед и назад, влево и вправо из положения приседа на носках. |
| 26 | 09.11.2021 |  Акробатика. Строевые упражнения. Формирование представления о правильной осанке.Совершенствование техники перекатов вперед-назад, влево и вправо из положения приседа на носках (перекат в плотной группировке, в группировкес постановкой рук для кувырка). Обучение акробатическому упражнению «мост» из положения лежа на спине.  |
| 27 | 12.11.2021 | Акробатика .Строевые упражнения. Обучение стойке на лопатках (с заданием) Формирование навыка выполнения упражнений в группировке (перекаты в группировке с опорой на руки, «мост» из положения лежа на спине). Развитие силовых способностей, координации движений посредством «круговой тренировки» |
| 28 | 15.11.2021 | Акробатика. Строевые упражнения. Обучение кувырку вперед из упора присев. Совершенствование техники перекатов, стойка на лопатках, «мост». Комплексное развитие двигательных качеств посредством полосы препятствий. |
| 29 | 16.11.2021 | Акробатика. Строевые упражнения. Закрепление кувырка вперед из упора присев.Совершенствование техники перекатов, стойка на лопатках (с заданием). Развитие силовых способностей, координации движений посредством «круговой тренировки» |
| 30 | 19.11.2021 |  Лазание, перелезание. Обучение лазанию по г. стенке вверх, вниз, вправо, влево; хождению по наклонной г. скамейке с опорой на руки. Совершенствование техники: кувырка вперед, стойка на лопатках. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 31 | 22.11.2021 |  Лазание, перелезание. Обучение приемам хвата ногами каната, согласованный перехват и выпрямление ног в хвате. Закрепление лазания по г. ст. вверх, вниз с переходом; хождение по наклонной г.ск. с опорой на руки. Развитие прыжковой выносливости, координациюидвижений. |
| 32 | 23.11.2021 |  Лазание, перелезание. упражнения на г.ск.- ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия. Закрепление подъема на канат до отметки. Совершенствование ползания по наклонной г.ск.- лежа на животе (спине) с подъемом на г.стенку, с переходом на соседний пролет. |
| 33 | 26.11.2021 |  Лазание, перелезание. Отрабатывание навыков лазания по канату, ползание по г.стенке, г.скамейке. Совершенствование ранее разученных упр. на г.ск. (ходьба парами др. напротив др., мах ноги с боку, поворот на 360 градусов) |
| 34 | 29.11.2021 | Лазание.Сюжетно- ролевой урок «Альпинисты». Лазание по канату, хождение по наклонной гим. скамейке, лазание по наклонной скамейке. Развитие координационных способностей. |
| 35 | 30.11.2021 |  Висы и упоры. Обучение выполнению упора присев в стандартных условиях и на г. скамейке.Совершенствование ранее разученных упр. на канате (подъем.спуск)Развитие координации движений, силовые способности. |
| 36 | 03.12.2021 | Висы и упоры. Обучение выполнения упора лежа с опорой на пол и г. скамейку, упора лежа сзади с опорой на пол и на г.ск.Осваивание упражнений в ползании и переползании, через г. скамейку или г. бревно (перевалом), осваивания прыжка через бревно или г.ск. под наклоном с упором на р.р. и последующим перенесением ног «кузнечик».Совершенствование лазания по канату в три приема. |
| 37 | 06.12.2021 |  Висы и упоры. Обучение вису и подтягиванию на низкой перекладине. Осваивание упражнений в висе спиной к г. стенке, в поднимании ног в висе (стрелочка, звездочка)Совершенствование упражнений с упором на г.ск., в ходьбе по рейке г.ск. для развития координации и равновесия.Учет подъему по канату. |
| 38 | 07.12.2021 | Висы и упоры. Развитие навыков ходьбы и бега, координации движений, ловкости.Совершенствование техники выполнения упражнений: вис на канате. Ползание на г.скамейке, сидя спиной вперед с опорой на руки, лазание по г. стенке с переходом на соседний пролет. |
| 39 | 10.12.2021 | Опорные прыжки. Понятие « опорный прыжок». Формирование представлений о правильной осанке; оценить степень развития силовых возможностей посредством контроля отжиманий( подтягивание на низкой перекладине).Формирование навыка выполнения комплекса ОРУ с короткой скакалкой. Обучение прыжкам на батуте со страховкой. Эстафета со скакалкой. |
| 40 | 13.12.2021 | Опорные прыжки. Развитие навыка ходьбы и бега между предметами, перепрыгивание через скакалки. Закрепление прыжков на батуте со страховкой, лазанию по наклонной скамейке лежа на животе.Преодоление полосы препятствий. |
| 41 | 14.12.2021 | Опорные прыжки. прыжкам через г.скамейку с опорой на руки.Совершенствование висов на г.стенке , канате, перекладине.Закрепление выполнения навыка прыжка на батуте с сохранением устойчивого равновесия – взаимостраховка. |
| 42 | 17.12.2021 | Опорные прыжки. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с короткой скакалкой. Закрепление прыжков через г. скамейку с опорой на руки.Ознакомление детей с прыжком через козла. (подводящие упражнения- опорный прыжок, напрыгивание ) |
| 43 | 20.12.2021 | Опорные прыжки. Развитие координационных способностей, внимания через ОРУ. Обучение детей напрыгиванию на г. козла с опорой на г. мостик. Развитие скоростных способностей- эстафета с предметами. |
| 44 | 21.12.2021 | Опорные прыжки. Развитие двигательных качеств, координационных способностей через беговые упражнения. Формирование навыка напрыгивания на г. козла с опорой на г. мостик. |
| 45 | 24.12.2021 | Подвижные игры с элементами спорта, футбол. Ознакомление детей с игрой в футбол. Формирование простейших технических действий с мячом: ведение, удар, передача мяча , обводка.Развитие координационных способностей. |
| 46 | 10.01.2022 | Подвижные игры с элементами спорта, футбол. Совершенствование выполнения строевых команд . Выполнение ОРУ с мячами. Совершенствование умения выполнять удар по мячу и прием мяча в игровой ситуации. |
| 47 | 11.01.2022 | Подвижные игры с элементами спорта, футбол. Совершенствование выполнения строевых команд .Выполнение ОРУ с мячами.Закрепление техники передачи мяча ч\з игру «Точный пас». |
| 48 | 14.01.2022 | Подвижные игры с элементами спорта, футбол. Ознакомление детей с правилами игры в футбол, игровым полем, разметкой, действиями защитника, нападающих.Закрепление упражнений с мячом, выполнение действий с мячом: удар, ведение, остановка.Обучение взаимодействию игроков на поле. |
| 49 | 17.01.2022 |  Лыжная подготовка . Т.Б. Знакомство детей с техникой безопасности по лыжной подготовки, с правилами разборкой и сдачей лыж, с правилами переноски лыж.Обучение построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений . Учить технике ступающего шага (без палок), прохождение дистанции ступающим шагом до 500м. |
| 50 | 18.01.2022 |  Лыжная подготовка . Т.Б. Повторение построения с лыжами в руках и надевание креплений. Обучение ступающему шагу. Знакомство детей с техникой выполнения скользящего шага. |
| 51 | 21.01.2022 |  Лыжная подготовка. Обучение поворотам на месте переступанием , игры «У кого лучше», «Солнышко». |
| 52 | 24.01.2022 |  Лыжная подготовка. Совершенствование техники скользящего шага (обратить внимание на размашистую работу рук, поворотов на месте. Развитие основных физических качеств. Прохождение дистанции до 1000м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук. |
| 53 | 25.01.2022 |  Лыжная подготовка. Совершенствовать технику передвижения на лыжах скользящим шагом на учебном круге без палок.Повторение поворотов на месте (вправо, влево). Прохождение дистанции в медленном темпе до 1000 м с целью отработки техники скользящего шага. |
| 54 | 28.01.2022 |  Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Обучение поворотам на учебной лыжне.Развитие основных физических качеств и координационных способностей. |
| 55 | 31.01.2022 |  Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Обучение поворотам на небольших спусках, на учебной лыжне.Ознакомление подъему «полуелочкой». |
| 56 | 01.02.2022 |  Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Закрепление поворотов на небольших спусках, на учебной лыжне. Формирование техники подъема «полуелочкой». |
| 57 | 04.02.2022 |  Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Обучение подъему «елочкой». Развитие основных физических качеств и координационных способностей. |
| 58 | 07.02.2022 |  Лыжная подготовка. Совершенствование техники передвижения на лыжах..Обучение стойкам спуска. Обучение торможению «полуплугом». Развитие основных физических качеств и координационных способностей. |
| 59 | 08.02.2022 |  Лыжная подготовка. Обучение обращению с лыжными палками.Совершенствование техники передвижения на лыжах.Закрепление стойкам спуска, торможению полуплугом». Формирование навыка объезд на лыжах небольших препятствий (слалом, разъезд ног).  |
| 60 | 11.02.2022 |  Лыжная подготовка. Совершенствование ходьбы на лыжах скользящим шагом с палками. Обучение одновременному бесшажному ходу, преодолению препятствий. Формирование навыка объезд на лыжах небольших препятствий. Эстафета «Быстрый лыжник» |
| 61 | 14.02.2022 |  Лыжная подготовка. Обучение попеременному двухшажному ходу. Закрепление одновременного бесшажного хода.Развитие выносливости.Учебнаялыжня.Эстафета «Быстрый лыжник» |
| 62 | 15.02.2022 |  Лыжная подготовка. Обучение совмещению лыжных ходов. Совершенствование техники передвижения на лыжах. Эстафета «Быстрый лыжник». |
| 63 | 18.02.2022 | Подвижные игры на материале баскетбола. Формирование навыка правильного подбрасывания мяча и ловля его.«Подбрось-поймай». Обучение броску мяча в заданном направлении (баскетбольное кольцо), стойке, хвату большого (баскетбольного мяча). |
| 64 | 28.02.2022 |  Подвижные игры на материале баскетбола. Обучение передвижению игрока без мяча и с мячом (подвижная игра «Ловишка с хвостиком»).Обучить ловле и передаче мяча на месте в паре. Овладение передачей мяча на месте и в движении (от груди).Игра-эстафета с набивными мячами – развитие прыгучести, скоростно-силовых способностей. |
| 65 | 01.03.2022 |  Подвижные игры на материале баскетбола. Обучение ведению баскетбольного мяча. Подвижная игра «Мяч по дорожке» Передача и ловля мяча от груди на месте и после перемещения в паре, комплекс ОРУ с б. мячами.  |
| 66 | 04.03.2022 |  Подвижные игры на материале баскетбола. Выполнение броска в корзину, ведение мяча с изменением направления в передаче и ловле мяча от груди на месте и в передвижении. овершенствование техники «челночного бега», через эстафеты.Контроль техники выполнения подтягивания на низкой перекладине |
| 67 | 07.03.2022 |  Подвижные игры на материале баскетбола. Совершенствование навыка ведения мяча с изменением направления и последующим забрасыванием мяча в корзину.Знакомство с игрой баскетбол.Освоение простейших тактических взаимодействий6 Игра «Борьба за мяч 2х2»  |
| 68 | 11.03.2022 |  Подвижные игры на материале баскетбола. Совершенствование простейших тактических взаимодействий в игре «Борьба за мяч 3х3». Развиватие прыгучести и ловкости, игра «Кто дальше прыгнет», «Эстафета с б. мячом (фитбол)» |
| 69 | 14.03.2022 | Подвижные игры, эстафеты. Совершенствование навыка ловли и передачи мяча, метания в цель ч\з игру;Разучить игру «Охота на куропаток»-две команды: одна с мячом старается осалить «куропаток», охотник имеет право сделать только один шаг и передает следующему охотнику. |
| 70 | 15.03.2022 | Подвижные игры, эстафеты. Совершенствование строевых упражнений.Формирование навыка выполнения ОРУ с г.палками.Развитие основных физ. качеств и координационных способностей через эстафеты и п/игры. |
| 71 | 18.03.2022 | Подвижные игры, эстафеты. Игровые задания, эстафеты.Тест –прыжки на г. скакалке. |
| 72 | 21.03.2022 | Подвижные игры, эстафеты. Комплекс упражнений с гимнастическими палками в парах. Формирование навыка выполнения ускорения в различных условиях, в различных и.п. в эстафетах. П\и «Ловишка выше земли» |
| 73 | 22.03.2022 | Подвижные игры, эстафеты. Закрепление комплекса ОРУ с г. палками в парах.Воспитывание дружелюбия и взаимопонимания в эстафетах, соревнованиях.П\и «Невод» |
| 74 | 25.03.2022 | Подвижные игры, эстафеты. Контроль за развитием двигательных качеств- тестирование.Совершенствовать двигательные качества ч\з подвижные игры. |
| 75 | 04.04.2022 | Подвижные игры, эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.Совершенствовать технику метания мяча в движущую цель. П\и «Охотники и зайцы», «Бросить и поймать»-работа в группах (4ч), двое натягивают веревку на рас. шага от 2-х др. детей стоящих др. за др. с мячами . Подбросить мяч перед веревкой, пробежать под ней и поймать мяч.  |
| 76 | 05.04.2022 |  Л\а. Прыжки. Совершенствование техники ходьбы и бега парами, не держась за руки. Формирование навыка в прыжковых упражнениях, передачи мяча. Развитие двигательных качеств, координационных способностей, ловкости, внимания. |
| 77 | 08.04.2022 |  Л\а. Прыжки. Обучение прыжку через планку, по разметкам. совершенствование техники ходьбы и бега парами. Развитие скоростной выносливости через эстафеты. Бег с заданием. ОРУ. Игра «Пустое место». |
| 78 | 11.04.2022 |  Л\а. Прыжки. Игра « Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований в метаниях. Упражнения в равновесии и прыжках. Закрепление навыков ходьбы и бега по кругу врассыпную с остановкой на сигнал. Обучение в прыжках в высоту через планку с прямого разбега.  |
| 79 | 12.04.2022 | Л\а. Прыжки. Закрепление навыка выполнения прыжка через планку. Формирование навыка выполнения прыжка в длину с разбега (место отталкивания обозначено) Развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения.П/и- «Космонавты» |
| 80 | 15.04.2022 |  Л\а. Прыжки. Развивать навыки ходьбы и бега м/у предметами, перепрыгивание через предметы. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости через эстафеты. |
| 81 | 18.04.2022 | Легкая атлетика. Т.Б. Формировать навык перестроения в круг из шеренги. Обучение технике выполнения броску набивного мяча (0,5) двумя руками сверху над головой. Метание .Ходьба и бег. |
| 82 | 19.04.2022 | Метание. Закрепление навыка выполнения броска наб.мяча двумя руками сверху над головой. Развитие умения и навыков по прыжкам, сохранению равновесия. Игра «Зайцы в огороде» |
| 83 | 22.04.2022 | Равномерный длительный бег. Повторение требований к длительному бегу.Совершенствование навыков быстрого построения в шеренгу и колонну.Формирование навыков выполнения равномерного длительного бега.Учет –прыжок в длину с места. |
| 84 | 25.04.2022 | Равномерный длительный бег. Закрепление технике равномерного длительного бега с сохранением дистанции до 3 мин. Совершенствование техники выполнения комплекса ОРУ с короткой скакалкой.Развитие силовых способностей, ловкости, быстроты, прыгучести. |
| 85 | 26.04.2022 | Равномерный длительный бег. Правила поведения и Т.Б. на открытой площадке, отрабатывать технику равномерного длительного бега по пересеченной местности. Формирование навыка метания теннисного мяча с места на дальность (парами) ОРУ в движении.Игра « Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. |
| 86 | 29.04.2022 | Спринтерский бег. Закрепить понятие «спринтерский бег». Совершенствование навыков метания тен. мяча на дальность. Развитие быстроты и координации движений ч\з эстафеты(встречная). |
| 87 | 06.05.2022 | Спринтерский бег. Упражнять в выполнении броска мяча из-за головы и ловля его с отскоком от пола. Сформировать навык выполнения бега на короткую дистанцию 30м с хода. |
| 88 | 13.05.2022 |  Бадминтон. ИОТ-039. Знакомство детей со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.Разучивание игры с воланом, способы действия с ракеткой. |
| 89 | 16.05.2022 |  Бадминтон. Продолжать обучение действию игры ракеткой.Формирование навыка отражать волан ракеткой (по одному)Развитие силы удара, точности приема и подачи волана, |
| 90 | 17.05.2022 |  Бадминтон. Продолжать обучение действию игры ракеткой.Формирование навыка отражать волан ракеткой ( в парах). Развивать координационные способности, сообразительность. |
| 91 | 20.05.2022 |  Бадминтон. Разучивание правил игры в бадминтон. Закрепление действий с воланом и ракеткой. Формирование способа подачи волана ракеткой |
| 92 | 23.05.2022 |  Бадминтон. Повторение правил игры в бадминтон. Знание о правильной стойке при подаче волана. Упражнения в свободном передвижении по площадке. |
| 93 | 24.05.2022 |  Бадминтон. Подача волана ч\з сетку, свободно передвигаясь по площадке.Формирование навыка удара ракеткой по волану (справа, слева, сверху, снизу) Развитие глазомера, координации движений, согласованности движений в учебной игре. |
| 94 | 27.05.2022 | Подвижные игры. Развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения в подвижных играх. Освоение умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. Закрепление техники метания набивного мяча (снизу). |
| 95 |  |  Подвижные игры .Развитие скорости, выносливости, ловкости через подвижные игры.Совершенствовать навыки прыжка в длину с места. |
| 96 |  | Подвижные игры. Развитие скоростно силовых качеств.Закрепление навыка отталкивания при прыжках в длину, игра «В дальнюю зону» |
| 97 |  | Подвижные игры .Развитие умениясамостоятельно организовывать подвижные игры, эстафеты типа веселых стартов. *Учет –бег 30м* Игра «Белые медведи», «Смена сторон». |
| 98 |  | Соревновательно-игровые задания. Правила предупреждения травматизма во время игр, организация мест игр. Развитие быстроты двигательной реакции через эстафеты. *Учет – прыжки на скакалке* |
| 99 |  | Соревновательно-игровые задания. Игры по желанию учащихся Беседа правила пользования солнечными и воздушными ваннами. Правила поведения на воде во время купания. |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету**

**«физическая культура»**

Список литературы

* 1. **Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»**
	2. **Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М. просвещение 2011**

3 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008

**4. А.П. Матвеев Физическая культура 1 кл. Москва просвещение 2011г.**

**5 Программы. Коррекционная работа в нач. школе.под редакцией Л.И.Плаксиной, М.1999г.**

**6 Стандарт начального общего образования по физической культуре**

7 И.А.Гуревич «300 соревноваельно-игровых заданий по физическому воспитанию. Минск, 1994

8. Л.Н. Волошина «Играйте на здоровье» М. 2004

9. Российская газета 27 августа 2014 г. «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО».

10. М.В.Видякин «Система лыжной подготовки». Волгоград, 2006.

Учебно – практическое оборудование**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Раздел | Необходимое количество |
| Гимнастика |
| 1. | Стенка гимнастическая | Оборудование для практической работы в группах |
| 2. | Бревно гимнастическое напольное  |
| 3. | Козел гимнастический |
| 4. | Канат для лазания с механизмом крепления |
| 5. | Мост гимнастический подкидной |
| 6. | Скамейка гимнастическая жесткая |
| 7. | Скамейка гимнастическая мягкая  |
| 8. | Гантели 0,5 кг. | на каждого учащегося |
| 9. | Коврики гимнастические (трапики) | на каждого учащегося |
| 10. | Маты гимнастические | Оборудование для практической работы в группах |
| 11. | Мяч набивной (0,5; 1 кг) |
| 12. | Мяч малый теннисный | на каждого учащегося |
| 13. | Мяч средний резиновый | на каждого учащегося |
| 14. |  Мяч ортопедический (фитоболл) |  |
| 15. | Палка гимнастическая  | на каждого учащегося |
| 16. | Обруч гимнастический (малый, средний, большой) | на каждого учащегося |
| 17.  | Степ доски |  |
| 18. | Скакалка гимнастическая  | на каждого учащегося |
| 19. | Батут средний | Оборудование для практической работы в группах |
| Легкая атлетика |
| 20. | Планка для прыжков в высоту | Оборудование для практической работы в группах |
| 21. | Стойки для прыжков в высоту  |
| 22. | Набор для барьеров атлетических (для нач.школы) |
| 23. | Флажки разметочные |  |
| 24. | Рулетка измерительная. |  |

|  |
| --- |
| Спортивные игры |
| 25. | Мячи баскетбольные | Оборудование для практической работы в группах |
| 26. | Мячи волейбольные |
| 27. | Мячи футбольные |
| 28. | Набор «Городки» |  |
| 29. | Ракетки бадминтонные | на каждого учащегося |
| 30. | воланчики | на каждого учащегося |
| 31. | Стойки волейбольные |  |
| 32. | Сетка волейбольная |  |
| 33. | Стойки для игры в бадминтон |  |
| 34. | Сетка бадминтонная |  |
| 35. | Насос для накачивания мячей |  |
| Лыжи |
| 36. | Комплект лыж с ботинками | на каждого учащегося |
| Дополнительно |
| 37.  | Набор модулей мягких |  |
| 38.  | Свисток | для учителя |
| 39.  | Секундометр |  |
| 40.  | Тренажер «велосипедик» |  |
| 41. | Тренажер массажный для ног |  |