Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области

« Суворовская начальная общеобразовательная школа»

Принята Утверждена

на педагогическом совете № 1 приказом от 30.08.2021г.№112-осн

протокол от 30.0.2021г. Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Д.Осипова.

Рабочая программа

по физической культуре

3 класс

Составитель: О.А.Гоша,

учитель физической культуры.

Суворов 2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 2-3 класс 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
* Программы МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

Рабочая программа составлена из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год.

**Цель и задачи**

***Цель:*** создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

***Задачи:***

* содействовать в получении знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* развивать физические качества, координационные и кондиционные способности, приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* прививать навыки дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Коррекционные задачи:**

- Развитие взаимодействия двигательного и зрительного анализаторов;

- тренировка навыков естественных движений;

- развитие зрительных и осязательного контроля за выполнением движений;

- развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться в пространстве;

- соблюдение гигиены и охраны зрения.

**Особенности программы**

 Программа направлена на:

* реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать учебный материал в соответствии с возрастными особенностями учащихся, уровнем их развития и подготовленности и региональными особенностями.

В нашем районе для проведения уроков физической культуры предоставлен бассейн, поэтому рабочая программа составлена с учетом программы детской спортивной школы.

*Цель*: овладение навыком плавания, изучение техники спортивных способов плавания, прыжков в воду; выявление одаренных детей для дальнейших занятий плаванием.

* приобретение практических навыков и умений, в том числе и в самостоятельной деятельности, на формирование познавательной и предметной активности учащихся;
* расширение метапредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе выполнения физических упражнений, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Структура и содержание рабочей программы**

 Программа рассчитана на 2 года обучения, для обучающихся 2-3 классов ( дети 8-10 лет).

Программа состоит из трёх разделов:

1. «Основы знаний о физической культуре» (теоретической части);

2. «Физическое совершенствование» (практической части);

3. «Плавание».

 Содержание раздела ***«Основы знаний о физической культуре»*** разработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу  — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу урока по 3-5 минут.

Содержание раздела ***«Физическое совершенствование»*** ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Лыжные гонки» При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. Организация подвижных игр с элементами спортивных игр занимает ведущее место. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности. Во 2-3 классах подвижные игры и игровые задания проводятся на каждом уроке.

Для повышения двигательной активности и привития мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

В **отличие** от других программ по физическому воспитанию для 2- 3 кл, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится ***«Плаванию»(***из базовой части отведено 18 часов, из вариативной части 34 часа) ***.***Плавание способствует укреплению здоровья, привитию жизненно важных навыков, воспитанию морально-волевых качеств. Оно имеет большое воспитательное, оздоровительно-гигиеническое, лечебное, эмоциональное и прикладное значение; развивает физические качества занимающихся: силу, гибкость, выносливость, ловкость, быстроту.Систематические занятия плаванием содействуют воспитанию у занимающихся чувства коллективизма, сознательной дисциплины, организованности, настойчивости, трудолюбия, смелости, силы воли и уверенности в своих силах.

*Эмоциональное значение* заключается в снятии психологической и стрессовой напряженности, создании оптимистического настроения.

*Оздоровительно-гигиеническое значение* плавания состоит не только в воздействии физических упражнений на организм, но и в благоприятном воздействии на него воды. Вода очищает и укрепляет кожу, оказывает положительное влияние на нервную систему, активирует обмен веществ, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Пребывание в воде совершенствует терморегуляцию, закаливает организм. Давление воды на грудную клетку вызывает усиленную деятельность мускулатуры. Ритмичное и глубокое дыхание при плавании способствует повышению подвижности грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

*Прикладное значение* плавания состоит в приобретении чрезвычайно важного для жизни умения плавать и учения оказывать помощь на воде.

*Лечебное значение* плавания особенно наглядно проявляется у детей с нарушениями осанки. При плавании происходит естественная разгрузка позвоночника, исчезает ассиметричная работа межпозвонковых мышц, восстанавливаются условия для нормального роста тел позвонков. Одновременно укрепляются мышцы позвоночника и всего скелета, совершенствуется координация движений, воспитывается чувство правильной осанки.

В процессе обучения используются современные **образовательные технологии**:

* *здоровьесберегающие* технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* *личностно-ориентированное и дифференцированное обучение* - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
* *информационно-коммуникационные технологии* - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **2 класс** | **3 класс** |
| ***Знания о физической культуре*** |
| Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в про­странстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движе­ниях и передвижениях человека. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и ре­жима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Ком­плексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.Тестирование физических способностей. | Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). |
| ***Способы физкультурной деятельности*** |
| Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. |
| ***Физическое совершенствование*** |
| *Гимнастика с основами акробатики* |
| Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. |
| Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. | Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. |
| *Легкая атлетика* |
| Понятия: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.* Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.Метание малого мяча на дальность из-за головы.Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. | Понятия: *эстафета, темп, длительность бега;* команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, бе­ге и метаниях. Техника безопасности на уроках.Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. |
| ***Подвижные игры*** |
| Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведе­ния и безопасность. |
| *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* |
| «Волна», «Неудобный бросок», «Что изменилось», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». | «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». |
| *На материале раздела «Легкая атлетика»* |
| «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка»,»Цепочка», «Воробьи-вороны»,»Голова и хвост» | «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Толкачи» «Голова и хвост» |
| *На материале раздела «Спортивные игры»:* |
| *Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». | *Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».*Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». |
| Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |
| ***Плаванье***  |
| *Теоретическая подготовка* |
| 1. Правила безопасности в бассейне и спортивном зале.2. Гигиена занятий плаванием. Личная гигиена юного пловца, закаливание, режим дня.3. Краткая характеристика техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине, дельфин, брасс), стартов и поворотов.4. Значимость занятий школьников спортивным плаванием. Как совмещать занятия спортом и учебу в школе. |
| *Практическая подготовка:* |
| *Общая плавательная подготовка в том числе контрольные уроки* |
| Подготовительные упражнения по освоению с водой. Передвижения по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различным положением рук (за спину, вытянуты вверх и т. д.); передвижение с изменением направлений ("змейка", "хоровод" и т. д.). Движения руками и ногами с изменением направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслаблено. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружения в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. Дыхательные упражнения: из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и "взрывного" выдоха после задержки дыхания. Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук. Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжения с вращением. Скольжение на боку. Скольжения с элементарными гребковыми движениями руками и ногами. Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов. Кроль на груди и кроль на спине: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.  Брасс: движения ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений. Стартовый прыжок с низкого бортика. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Игры: "Невод","Поезд в тоннеле","Ктолучше","Кто дальше проскользит","Прыжки в обруч". Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди, на спине, брасс: плавание с помощью движений одними руками; плавание с помощью движений одной руки, другая вытянута вперед или прижата к туловищу; плавание с помощью движений одними ногами с различными положениями рук; плавание с полной координацией движений; совершенствование техники дыхания.Проплывание кролем на груди, на спине, брассом с акцентом на технику, постепенно увеличивая длину преодолеваемых дистанций. Плавание одним из способов - дистанция 25 м |
| *Общая физическая подготовка на суше в том числе контрольные уроки* |
| Строевые упражнения, ходьба, бег: построение в шеренгу и в колонну; расчет по порядку и на первый-второй; перестроения: из одной шеренги в две, в колонну по два и т. д. Ходьба обычная ,на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук; бег на носках; чередование бега с ходьбой и т.д.Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами: для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, гибкость, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых движениях пловцов; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения, имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов.Знания о физической культуре: названия плавательных упражнений, способов плавания и предметов обучения, влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техни­ки безопасности. Подвижные игры, эстафеты.**Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета.**Объектом оценки результатов освоения раздела «Плавание» является способность решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, выполнять контрольно-переводные нормативы.**Контрольно-переводные нормативы**2 кл( 1год обучения) 3 кл (2год обучения)

|  |  |
| --- | --- |
|  | Проплывание отрезка 25 метров кролем на груди, кролем на спине с оценкой техники плавания.Прыжок с бортика на глубокой части бассейна.Проплывание отрезка 12 метров брассом с оценкой техники плавания. |

**Лыжная подготовка**Переноска и надевание лыж. Совершенствование скользящего шага без палок и с палками. Повороты переступанием. Передвижение на лыжах до 1 км.Подъемы ступающим шагом и спуски в основной стойке.*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. |

**Форма проведения занятий:** урок.

|  |  |
| --- | --- |
| **Типы уроков:** | **Виды уроков:** |
| - урок изучение нового материала;- урок совершенствования знаний, умений и навыков;-урок обобщения и систематизации знаний, умений и навыков;-комбинированный урок;-урок контроля умений и навыков. | * урок – сообщение новых знаний
* урок-закрепление знаний
* урок-повторение знаний
* урок – игра
* проверка знаний
 |

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются ***на три типа***:

1. ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. ***образовательно-предметной направленности***используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
3. ***образовательно-тренировочной направленности***используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Приобретаемые знания умения и навыки в последующем закрепляются во внеурочных формах занятий: физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного и продленного дня, фузкультурно-массовых и спортивных мероприятиях, во внеклассной работе.

**Формы подведения итогов:**

* Индивидуальный и фронтальный опрос
* Работа в паре, в группе
* Тестирование

 **Ожидаемый результат:**

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
* преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
* наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
* самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **2 класса должны**:
     **знать:**

* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающихся процедур.
* оправилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

**уметь:**

* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* выполнять нормативы по плаванию.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся **3 класса должны**:
**знать:**

* об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливаю­щих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
**Учащиеся должны уметь:**
* выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного мате­риала;
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
* выполнять нормативы по плаванию;
* взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

По окончании начальной школы обучающиеся должны показать уровень физической подготов­ленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обяза­тельному минимуму содержания образования.

**Контрольные нормативы**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |  |  |  |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |  |  |  |  |  |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  | **Мальчики** |  |  | **Девочки** |  |  |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Мальчики** |  |  |  |  |  |
| Отжимание в упоре лежа (раз) | 13 | 15 | 17 | 19 | 21 |
| Прыжки в длину с места (см) | 112 | 127 | 140 | 152 | 163 |
| Поднимание туловища (за 30 сек) | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Вис на перекладине (сек) | 9 | 11 | 14 | 18 | 22 |
| Наклоны туловища вперед (см) | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Бег 1000 м (сек) | 332 | 315 | 298 | 281 | 268 |
| **Девочки** |  |  |  |  |  |
| Отжимание в упоре лежа (раз) | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Прыжки в длину с места (см) | 104 | 120 | 132 | 142 | 152 |
| Поднимание туловища (за 30 сек) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Вис на перекладине (сек) | 6 | 9 | 12 | 15 | 19 |
| Наклоны туловища вперед (см) | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Бег 1000 м (сек) | 374 | 357 | 340 | 325 | 311 |

**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 положения стоя 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** (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 5,9 средний 6,7 низкий 6,9-7,0 |  6,2 7,07.2 |
| силовые | Прыжок в длину с места |  140 120 115 |  135 115 110 |
| Вис на перекладине (сек) |  7910 | 6 89 |
| 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  |
| Поднимание туловища (за 30 сек) |  91011 |  8910 |
| 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 |

**Плавание**

|  |  |
| --- | --- |
| **2 класс** | **3 класс** |
| Проплывание отрезка 12 метров вольным стилем с оценкой техники плавания. | Проплывание отрезка 25 метров вольным стилем с оценкой техники плавания. |
| Прыжок с бортика. | Прыжок с бортика на глубокой части бассейна. |
| Проплывание отрезка 12 метров на спине без оценки техники плавания. | Проплывание отрезка 12 метров кролем на спине, брассом с оценкой техники плавания. |

**Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов Комплекса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | 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. |

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

*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.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, 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) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Содержание учебного предмета

*Распределение учебного времени прохождения программного материала*

 *по физической культуре в 1-4 классе (согласно требованиям ФГОС)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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. 3 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|  | ***Базовая часть*** | **68** |
| 1. | Основы знаний о физкультуре. | 3 |
| 2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. | 3 |
| 3. |  Спортивно-оздоровительная деятельность |  |
| 3.1 | Плавание | 18 |
| 3.2 | Легкая атлетика | 13 |
| 3.3 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |
| 3.4 | Лыжная подготовка | 10 |
| 3.5 | Подвижные игры, подвижные игры с элементами спортивных игр | 13 |
|  | ***Вариативная часть***Плавание | **34**34 |

ИТОГО **102ч**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока,дата | Тема урока | Элементы содержания | Требования к уровнюподготовки обучающихся | Вид контроля |
| 1 четверть – 22 ч; Л\атлетика - 8ч. Плавание- 8ч. Подвижные игры - 4ч. Физкультурно–оздоровительная деятельность-2ч.  Коррекционные задачи: -закрепление ориентировки в пространстве; -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. |
| 101.09.21 | *Л/а. Инструктаж по Т.Б. ИОТ-037**Строевая подготовка Бег метание на дальность.* | *Строевая подготовка. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Метание на дальность Прыжок в длину с места Отжимание, лежа в упоре Развитие скоростных и координационных способностей*  | ***Уметь*** *моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.* | *Текущий* |
| 203.09.21 | *Легкая атлетика.*  *Ходьба и бег* | *Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с вы­соким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных спо­собностей. Инструктаж по ТБ. Закрепление понятия: эстафета, старт, финиш* | ***Уметь*** *правильно выполнять движения в ходьбе и беге; про­бегать с максимальной скоро­стью 60 м* | *Текущий* |
| 303.09.21 | *Ф.оздоров.деятельность.* *Инструктаж по ТБ в спортивном зале. Имитационные упражнения* | *Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале и плавательном бассейне. Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения- повторение для бассейна. Упражнения для развития скорости.**Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.* | ***Уметь*** *правильно выполнять движения в ходьбе и беге* | *Текущий* |
| 408.09.21 | *Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.* | *Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.* |
| 510.09.21 | *Ф.оздоров.деятельность.* *Легкая атлетика Ходьба и бег.* | *Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета»* | ***Уметь*** *правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоро­стью 60 м* | *Фронтальный, индивидуальный зачет* |
| 610.09.21 |  *Л/а* *Строевая подготовка. Беговые упражнения* | *Специальные беговые упражнения. ОРУ с имитацией движений пловца, упражнения для развития гибкости, координации движения.*  | ***Уметь*** *правильно выполнять имитационные движения пловца****Осваивать*** *правила подвижных игр.* | *Текущий* |
| *7**15.09.21* |  *Подвижные игры. Челночный бег- в игре «Посади картошку»* | *Челночный бег.Подвижные игры.*  |
| *8**17.09.21* | *Л/ а. Прыжки. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности* | *Бег 4мин.Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места-тест. Многоскоки. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. «Салки на марше»*  | ***Уметь*** *правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега* | *Текущий**Тест* |
| *9**17.09.21* | *П\и на развитие быстроты и силы.* |  *Упражнения для развития прыгучести* | *Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге* | *Текущий* |
| *10**22.09.21* | *Ф.оздоров.деятельность.* *Подвижные игры.* | *Подвижные игры. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.* |
| *11**24.09.21* | *Легкая атлетика, метание* | *Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.- тест. Метание в цель с 4-5 м. Игра « Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила со­ревнований в метаниях.* | ***Уметь*** *правильно выполнять движения в метании различ­ными способами; метать мяч в цель* | *Текущий**Тестирование*  |
| *12**24.09.21* | *П\и на развитие быстроты и ловкости* |
| *13**29.09.21* | *Л\а Развитие силовых и скоростно-силовых способностей в преодолении полосы препятствий. Подвижные игры.* | *Развитие силовых и скоростно-силовых способностей в преодолении полосы препятствий. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц.Подвижные игры.* | *Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге* | *Текущий* |
| 1401.10.21 | **На суше:***ТБ в плавательном бассейне. ИОТ -№118-2018*Правила поведения на воде. Имитационные движения  | Проведение инструктажа по Т.Б. в спортивном зале и плавательном бассейне. Правила поведения на воде. Имитационные движения ногами, как при плавании кролем. | **Уметь**  правильно выполнять «сухую» разминку. | *Текущий* |
| 1501.10.21 |  **В воде:** Организованный вход в воду. Умение всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду.  | Организованный вход в воду. Закрепление умений всплывать и лежать, скользить и выполнять выдохи в воду. Игры на воде. «Кто дальше проскользит?», «Стрела». Специальные упражнения пловца. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 1606.10.21 | *Л/а. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности* | *Бег 4мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег,100м ходьба).Игра «Салки на марше» Развитие выносливости.* |
| 1708.10.21 | **На суше:** Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Имитационные движения  | Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня. Влияние плавания на состояния здоровья.Имитационные движения ногами , положения тела пловца, упражнения на дыхание.  | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 1808.10.21 | **В воде:** I и II варианта дыхания. Совершенствование умения продвигаться с элементарными гребковыми движениями. | Закрепление I и II варианта дыхания. Совершенствование умения продвигаться с элементарными гребковыми движениями, имитация положения тела пловцаво время скольжения на груди и спине. Игры с выдохами в воду. «У кого больше пузырей?». « Стрела». |
| 1913.10.21 | *Л\а Кроссовая подготовка Бег по пересеченной местности* | *Кросс 1 км. Игра. Развитие выносливости.*  | *Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу* | *Сдача норм без учета времени* |
| 2015.10.21 | **На суше:** ОРУ. Имитация II варианта дыхания. Имитационные упражнения: кроль на груди и спине.  | ОРУ. Из истории развития плавания как вида спорта. Имитация II варианта дыхания, имитация положения тела пловца. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).  | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 2115.10.21 | **В воде:** Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук  | Плавание ногами кролем на груди, на боку, на спине, с различным исходным положением рук . Имитационные положения тела пловца во время скольжения на груди и спине. Игры с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде. «Кто быстрее спрячется под водой», «Морской бой» |
| 2220.10.21 | *Л\а Кроссовая подготовка Бег, беговые задания.* | *Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие вы­носливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений* | *Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередо­вать бег и ходьбу* | Текущий |
| 2322.10.21 | **На суше:** ОРУ. Имитация II варианта дыхания. Имитационные упражнения  | Комплекс ОРУ. Имитация II варианта дыхания. Имитационные упражнения: кроль на груди и спине, движения ног. Вспомогательные средства для занятия плаванием. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 2422.10.21 | **В воде:** Согласование с движением ногами кролем на груди. Элемент дельфин «волна» | Обучение согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с движением ногами кролем на груди, на боку, на спине с различным и.п. рук.совершенствование плавания ногами кролем на спине. Знакомство с упражнением - «волна». Игра «Винт» |
| 2 четверть – 24 ч Гимнастика с элементами акробатики-8ч.Плавание- 16ч.Коррекционные задачи:- формирование пространственных представлений и навыков самостоятельной ориентировки у школьников; -расширение представления у детей об окружающем пространстве; -развитие внимания, координации движений; - развитие умения обращаться с предметами, освоение симметричных и ассиметричных движений; - формирование правильной осанки при выполнении упражнений. |
|  1(25)03.11.21 | *Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения**Инструктаж по ТБ – ИОТ -046-2018* | *Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.*  | ***Уметь*** *выполнять строевые ко-манды, акробатические элементы раздельно и в комбинации* | Текущий |
| 2(26)05.11.21 | ИОТ-118-2018**На суше:** ОРУ. Имитация движений пловца руками и ногами | ИОТ. Требования безопасности перед началом занятий.Комплекс ОРУ. Имитация движений руками и ногами как при плавании, различные варианты | ***Уметь*** *правильно выполнять основные движения на суше и в воде* |  |
| 3( 27)05.11.21 | **В воде:** Выполнение упражнений на воде, из ранее изученных | ИОТ.Требования безопасности во время занятийПроплывание отрезков по заданию, на заданное расстояние. |  |
| 4( 28)10.11.21 | *Гимнастика Акробатика. Строевые упражнения* | *Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координаци­онных способностей. Игра «Пионербол»* | ***Уметь****выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации* | *Оценка техники выполнения комбинации* |
| 5(29)12.11.21 | **На суше:** ОРУ. Имитация II варианта дыхания, движений руками и ногами  | Комплекс ОРУ. Имитация II варианта дыхания, движений руками и ногами как при плавании кролем. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде |  |
| 6(30)12.11.21 | **В воде:**Проплывание отрезков на задержке дыхания ногами кролем на груди. | Обучение согласованию дыхания (поворот головы в сторону) с движением ногами кролем на груди. Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине с различными и.п.рук. Проплывание отрезков на задержке дыхания ногами кролем на груди. |
| 7(31)17.11.21 | *Гимнастика. Акробатика, Висы. Строевые упражнения* | *Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Акробатика. Кувырок вперед. Развитие сило­вых способностей. Игра «Пионербол* | *Уметь выполнять строевые**команды, висы, подтягивание**в висе* | *Текущий* |
| 8(32) 19.11.21 | **На суше:** ОРУ. Техникой плавания кролем на груди. | Комплекс ОРУ. Имитация движений руками кролем на груди в согласовании с дыханием (поворот головы в сторону). Ознакомление с техникой плавания кролем на груди. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 9(33) 19.11.21 | **В воде:** Согласование дыхания с движениями руками кролем на груди.  | Обучение согласованию дыхания с движениями руками кролем на груди. Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине. Игры. |
| 10(34)24.11.21 | *Гимнастика. Акробатика, Висы. Строевые упражнения* | *Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Акробатика, ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей* | *Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе* | *Текущий* |
| 11(35 )26.11.21 | **На суше:** ОРУ. Упражнения на гибкость | Комплекс ОРУ. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками и ногами кролем на груди, попеременное движение. Упражнения на гибкость | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 12(36 )26.11.21 | **В воде:** Согласование дыхания с движениями руками кролем на груди.  | Закрепление согласованию дыхания с движениями руками кролем на груди. Совершенствование плавания ногами кролем на груди и на спине. Элемент дельфина «волна». Игры. |
| 13 (37 )01.12.21 | *Гимнастика Висы. Акробатические комбинации. Строевые упражнения* | *Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.*  | *Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе* | *Тестирование*  |
| 14(38)03.12.21 | **На суше:** ОРУ. Упражнение для развития силы.  | Комплекс ОРУ. Упражнение для развития силы. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками и ногами кролем на груди. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | ТекущийТестирование |
| 15 (39)03.12.21 | **В воде:** Оценка умения выполнять кроль с поворотом головы для вдоха. | Обучение согласованию дыхания с движениями руками и ногами кролем на груди. Оценка умения всплывать и лежать, скользить и выполнять гребковые движения, выполнять выдохи в воду. |
| 16(40)08.12.21 | *Гимнастика, лазание, упражнения в равновесии. Акробатические комбинации.* | *Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей**из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей* | ***Уметь****лазать по гимнастической стенке,*  | *Текущий* |
| 17(41 )10.12.21 | **На суше:** ОРУ. Имитационные упражнения.  | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Имитация дыхания в согласовании с движениями руками и ногами кролем на груди и спине. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 18(42)10.12.21 | **В воде:**Проплывание отрезков на задержке дыхания кролем на груди. | Обучение согласованию дыхания с движениями руками и ногами кролем на груди и спине. Закрепление движений ногами на спине с различным исходным положением рук. Проплывание отрезков на задержке дыхания кролем на груди. |
| 19(43)15.12.21 | *Гимнастика , лазание, упражнения в равновесии* | *Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками. Игра «Посадка картофеля». Раз­витие координационных способностей* | *Уметь лазать по гимнастической стенке,*  | *Текущий* |
| 20 (44 )17.12.21 | **На суше:** ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития гибкости. | Комплекс ОРУ. Имитация согласования движений руками, ногами и дыхания на груди, упражнения для развития гибкости. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.  | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | ТекущийТестирование |
| 21(45)17.12.21 | **В воде:** Оценка умения плавать ногами на спине, с различным исходным положением рук (12 метров).  | Обучение общему согласованию движений кролем на груди. Закрепление умения выполнять движения руками кролем с дыханием (поворот головы) Оценка умения плавать ногами на спине, с различным исходным положением рук (12 метров).  |
| 22(46)22.12.21 |  *Игровые упражнения соревновательного характера. Строевые упражнения* | *Задания: «Чья команда быстрее», «Становись».**Комбинированная эстафета с гимнастическими элементами.* | *Уметь выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции, в соревновательном задании.* | *Текущий* |
|  |  |  | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 23(47) 24.12.21 | **На суше:** ОРУ. Имитационные упражнения. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения – спад в воду из положения сидя на бортике, упражнения для развития координации и ловкости. |
|  24(48)24.12.21 | **В воде:** Общее согласование движений кролем на груди. Спад в воду.  | Обучение общему согласованию движений кролем на груди. Обучение спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Элемент дельфина «волна» на груди и на спине. |  |  |  |  |  |  |
| 3 четверть – 32 ч; Лыжи-10ч; Плавание-22ч. Коррекционные задачи: - развитие мелкой моторики рук, осязания- развитие зрительной памяти, тренировка умения ориентироваться в пространстве; - развитие умения концентрировать и переключать внимание; - соблюдение гигиены и охраны труда; - упражнение детей в согласованности движений. |
|  1(49)12.01.22 | Лыжная подготовка . Т.Б.- *ИОТ -038-2018* | Подбор лыж и палок, подгонка креплений; ознакомление с порядком получения, пользования сдачи лыж на хранение;Проведение инструктажа по Т.Б. Обучение построению с лыжами, выход на улицу и переноска лыж;Обучение Ступающему, скользящему шагу. | **Уметь** выполнять строевые упражнения с лыжами. | Текущий |
|  2 (50)14.01.22 | **На суше:** ОРУ. Имитационные упражнения. | ОРУ. Имитация спада в воду из положения сидя на бортике. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде |  |
|  3(51)14.01.22 | **В воде:** Закрепление спада в воду из положения сидя. Оценка умения выполнять гребковые движения | Закрепление спада в воду из положения сидя. Оценка умения выполнять гребковые движения руками кролем на груди с поворотом головы для вдоха. Игра «Кто быстрее?». |
|  4(52)19.01.22 |  *Лыжная подготовка.* |  *Самостоятельно выполнить подбор лыж и палок, подгонку креплений; озвучить Т.Б. на уроке;* *Закрепление построение с лыжами, выход на улицу и переноска лыж;* *Освоение скользящего шага* | ***Уметь*** *самостоятельно выполнять подбор лыж, надевание лыж.* |  Текущий |
|  5(53)21.01.22 | **На суше:** ОРУ. Имитационные упражнения. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения – спад в воду из положения приседа. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
|  6(54)21.01.22 | **В воде:** Закрепление «кроль на груди».  | Закрепление общего согласования движений кролем на груди с различным и.п. рук .Обучение спаду в воду из положения приседа. Игра «Штангист»  |
|  7(55)26.01.22 |  *Лыжная подготовка.* |  *Совершенствование техники ступающего шага; Обучение умению управлять лыжей, поворотам переступанием на месте, передвижению приставными шагами. Развитие общей выносливости* |  *Уметь самостоятельно управлять лыжей* | *Текущий* |
|  8(56)28.01.22 | **На суше:**ОРУ. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения - согласование дыхания с движениями ногами и руками на спине. Ознакомление с техникой плавания кролем на спине. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | ТекущийТестирование |
|  9(57)28.01.22 | **В воде**: Движение ногами и руками кролем на спине.  | Обучение движению ногами и руками кролем на спине. Закрепление общего согласования движений кролем на груди. Игра « Торпеда на спине» |
|  10(58)02.02.22 |  *Лыжная подготовка.* |  *Совершенствование техники ступающего шага; Обучение умению управлять лыжей, поворотам переступанием на месте, передвижению приставными шагами. Упражнения на лыжах.* | ***Уметь*** *самостоятельно управлять лыжей*  | *Текущий* |
| 11(59) 04.02.22 | **На суше:**ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития силы. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития силы. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
|  12(60)04.02.22 | **В воде:** Оценка умения проплывать кролем на спине в полной координации (12м). Спад в воду | Обучение движению руками кролем на спине. Закрепление общего согласования движений кролем на груди. Оценка умения проплывать кролем на груди в полной координации (12м). Спад в воду из положения приседа. Совершенствование плавания кролем на груди. Игры. |
|  13(61)09.02.22 |  *Лыжная подготовка.* |  *Совершенствование техники ступающего, скользящего шага; Освоение умению управлять лыжей, поворотам переступанием на месте, передвижению приставными шагами. Обучение повороту переступанием в движении, основной стойке при спуске.* |  ***Уметь*** *выполнять основную стойку на лыжах.* | *Текущий* |
|  14(62)11.02.22 | **На суше:**ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития гибкости | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения –спад в воду из приседа с последующим скольжением на груди.. Упражнения для развития гибкости | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | ТекущийТестирование |
|  15(63)11.02.22 | **В воде:** Поворот «маятником».  | Обучение спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Знакомство с поворотом «маятник». Игра «Подводные лодки».. |
|  16(64)16.02.22 |  *Лыжная подготовка* |  *Обучение повороту переступанием в движении, основной стойке при спуске. Развитие общей выносливости и основных физических качеств. Игры.* | ***Уметь*** *выполнять основную стойку на лыжах,технические действия в ходьбе на лыжах.* | *Текущий* |
|  17(65)18.02.22 | **На суше:**ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития силы. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения- движения руками способом брасс, упражнения для развития силы. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | ТекущийТестирование |
|  18(66)18.02.22 | **В воде:** Оценка умений выполнять гребковые движения кролем на спине.  | Обучение движению руками способом брасс. Оценка умений выполнять гребковые движения кролем на спине. Закрепление спаду в воду из приседа с последующим скольжением на груди. Игра «Подводные лодки».  |
|  19(67)25.02.22 | **На суше:**ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития гибкости | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития гибкости. Имитация согласованности движений руками и дыхания способом брасс. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | ТекущийТестирование |
|  20(68)25.02.22 | **В воде:**  Оценка умения движение руками способом брасс |  Обучение согласованности движений руками и дыхания способом брасс. Закрепление движения руками способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. |
|  21(69)02.03.22 |  *Лыжная подготовка* |  *Совершенствование повороту переступанием и поворота на месте; обучение стойкам спуска и подъему ступающим шагом.. Развитие физических качеств.* |  *Осваивать технические действия в ходьбе на лыжах. Уметь играть в игры с бегом, метании снежками.* | *Текущий* |
|  22(70) 04.03.22 | **На суше:**ОРУ. Упражнения для развития ловкости и координации.  | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития ловкости и координации.  | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | ТекущийТестирование |
|  23(71)04.03.22 | **В воде: С**тарт из воды при плавании на спине. |  Обучение согласованности движений руками и дыхания способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Обучение старту из воды при плавании на спине. Игры. |
| 24(72)09.03.22 | *Лыжная подготовка* |  *Развитие общей выносливости. Обучение торможению «плугом», подъему «лесенкой», одновременно бесшажному ходу. Игры.* | ***Уметь*** *играть в подвижные**игры с бегом, метанием* |  |
|  25(73)11.03.22 | **На суше:**ОРУ. Упражнения для развития силы. Движения ногами способом брасс. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития силы. Ознакомление с движениями ногами способом брасс. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | ТекущийТестирование |
|  26(74)11.03.22 | **В воде:** Оценка умения выполнять спад в воду. |  Обучение движению ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине. Закрепление старту из воды при плавании на спине.. Оценка умения выполнять спад в воду. |
|  27(75)16.03.22 |  *Лыжная подготовка* |  *Развитие общей выносливости. Обучение торможению «плугом», подъему «лесенкой», одновременно бесшажному ходу.* |  ***Уметь*** *выполнять стойки на лыжах. Осваивать новые задания.* | *Текущий* |
|  28(76)18.03.22 | **На суше:**ОРУ. Упражнения для развития гибкости. Техника плавания способом брасс. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития гибкости. Ознакомление с общей техникой плавания способом брасс. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
|  29(77)18.03.22 | **В воде:** Оценка умения проплывать ногами кролем на груди или на спине 25 м |  Закрепление движений ногами способом брасс. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине.(25м) Обучение старту из воды при плавании на спине. |
| 30(78)23.03.22 |  *Лыжная подготовка* | Соревновательно-игровые задания. |  *Уметь выполнять задания, согласно оговоренным правилам* | *Текущий* |
| 31(79)25.03.22 | **На суше:**ОРУ. Имитационные упражнения, упражнения для развития ловкости и координации. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения - брасс, упражнения для развития ловкости и координации. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
| 32(80)25.03.22 | **В воде:** Проныривание поперек бассейна.  | Обучение движению руками и ногами брассом с дыханием. Совершенствование плавания кролем на груди и на спине со старта. Проныривание поперек бассейна. Игра «Кто выиграл старт?» |
| 4 четверть – 24 ч; Легкая атлетика- 5.Подвижные игры, подвижные игры на основе спортивных игр- 8. Плавание- 8. Знания о физической культуре- 3.Коррекционные задачи:-развитие взаимодействия в передвижении в заданном направлении, сохранение и смена направления движения; - тренировка навыков естественных движений; - развитие зрительного осязательного контроля за выполнением движений. |
| 1(81) 06.04.22 | *Подвижные игры на основе баскетбола**ИОТ-039-2018* | *Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в беге право и левой рукой. Броски в цель (кольцо,щит) Игра- «Передал- садись» Развитие координациооных способностей.* | *Уметь владеть мячом, играть в мини- баскетбол.* | Текущий |
| 2(82) 08.04.22 | **На суше:** ОРУ. Имитационные упражнения для развития силы.ИОТ-118-2018 | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения для развития силы.Имитация элемента дельфина «волна» на груди |  | Текущий |
|  3(83)08.04.22 | **В воде:**  умения плавания способом брасс в полной координации. |  Закрепление умения плавания способом брасс в полной координации. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации. |
|  4(84)13.04.22 | *Подвижные игры на основе футбола* | *Остановка и передача мяча в движении. Перекатывание мяча с правой на левую ногу. Удар мяча по воротам. Игра «Обманный мяч. Развитие координационных способностей* | ***Развивать*** *умения правильно владеть мячом: держание, передачи на расстояние, остановка мяча.*  | Текущий |
|  5(85)15.04.22 | **На суше:** ОРУ. Упражнения для развития гибкости.  | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития гибкости.  | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
|  6(86)15.04.22 | **В воде:** «Волна» на груди и на спине.  |  Совершенствование плавания кролем на груди и на спине, «волна» на груди и на спине. Закрепление умения плавания способом брасс в полной координации. Плавание кролем на груди и на спине в полной координации. |
|  7(87)20.04.22 | *Подвижные игры на основе бадминтона* | *Освоение игры бадминтон. Подача, отбивание волана ракеткой Игра в парах.* | ***Уметь*** *правильно владеть ракеткой, выполняя подачу и отбивание волана* | Текущий |
|  8(88)22.04.22 | **На суше:** ОРУ. Техника плавания способом дельфин в воде. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упражнения для развития ловкости и координации. Ознакомление с техникой плавания способом дельфин в воде. | **Уметь** правильно выполнять основные движения на суше и в воде | Текущий |
|  9(89)22.04.22 | **В воде:** Оценка умения проплыть способом брасс 12 м в полной координации. | Обучение согласованию движений ногами способом брасс с дыханием. -12м. Обучение движениям руками способом дельфин. Оценка умения проплыть 25 м кролем на груди и на спине. |
|  *10(90)**27.04.22* | *Подвижные игры на основе баскетбола* |  *Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении (шагом и бегом).Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.* | ***Уметь*** *владеть мячом: держание. Передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.* | *Текущий* |
| *11(91)**29.04.22* | **На суше:** ОРУ. Имитационные упражнения. | Комплекс ОРУ. Имитационные упражнения. Упраж-нения для развития ловкости и координации | **Уметь** правильно выполнять ос-новные движения на суше и в воде |  |
| *12(92)**29.04.22* | **На воде:** Оценка умения проплыть способом брасс, умения проплыть кролем на груди и на спине. Проныривание поперек бассейна | Оценка умения проплыть способом брасс 12 м в полной координации. Оценка умения проплыть 25 м кролем на груди и на спине.Проныривание поперек бассейна. |  |
| *13(93)**04.05.22* | *Подвижные игры на основе футбола* | *Остановка и передача мяча в движении. Перекатывание мяча с правой на левую ногу. Удар мяча по воротам. Игра «Обманный мяч. Развитие координационных способностей* | ***Уметь*** *владеть мячом: держание. Передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.* | *Текущий* |
|  *14(94)* *06.05.22* | *Легкая атлетика* *ИОТ -119-2018**Равномерный бег. Прыжки*  | *Равномерный бег до 5мин. Преодоление малых препятствий.**Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых ка­честв* | ***Уметь*** *правильно выполнять движения* |
|  *15(95)**06.05.22* | *Знание о ф.культуре.**Основные физические качества. Подвижные игры.* |  *Уметь определять основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.* |  | *Текущий* |
|  *16(96)**11.05.22* |  *Подвижные игры по желанию детей* |  *Самостоятельно определить игру, объяснить правила и организовать ее проведение.* | ***Освоить*** *умение по организации игр.* | *Текущий* |
|  *17(97)**13.05.22* | *Легкая атлетика Бег с максимальной скоро­стью 60 м.* | *Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоро­стью 60 м. Игра «Белые медведи». Бег на результат 30, 60 м. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Развитие скоростно-силовых ка­честв* | ***Уметь****правильно выполнять движения в прыжках* |
|  *18(98)**13.05.22* |  *Знание о ф. куль.,Приемы измерения пульса. Дыхательные упражнения.* | *Овладеть приемами измерения пульса, опытным путем.**Выполнить дыхательные упражнения для восстановления дыхания* | ***Уметь*** *контролировать физическую нагрузку ориентируясь на ЧСС* | *Текущий**тест* |
|  *19(99)**18.05.22* |  *Подвижные игры на основе легкой атлетики (соревновательно-игровой метод)* |  *Книга «300 соревновательно- игровых заданий»* | ***Уметь*** *соблюдать правила безопасного поведения в играх, соревнованиях* | *Текущий* |
|  *20(100)**20.05.22* | *Легкая атлетика Метание* | *Метание в цель с 4-5 м. Метание набив­ного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств*  | ***Уметь*** *правильно метать на дальнее расстояние*  |
|  *21(101)**20.05.22* | *Кроссовая подготовка Бег по пере­сеченной местности* | *Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи», «Смена сторон». Бег с максимальной скоро­стью 60 м. Кру­говая эстафета Разви­тие скоростных способностей* | ***Уметь*** *правильно выполнять движения в ходьбе и беге, про­бегать с максимальной скоро­стью 30 м* | *Текущий**тест* |
|  *22(102)**25.05.22* | *Кроссовая подготовка Бег по пере­сеченной местности* |  *Бег 30м- тестирование* | ***Определять*** *ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма..* | *Текущий,**тест* |
|  *23(103)**27.05.22* |  *Знание о ф.культуре.**Профилактика травматизма, летний период. Подвижные игры.* | *Правила предупреждения травматизма во время занятий, организация мест занятий. Метание набив­ного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огоро­де». Развитие скоростно-силовых качеств* |
|  *24(104)**27.05.22* | *П/игры с элементами бега, метания, прыжков, эстафеты.* | П\и «Голова и хвост» - развитие скоростных качеств, ловкости, координации движений, воспитание чувства коллективизма. (стр.51 «*«300 соревновательно- игровых заданий), П\и «Толкачи»-закрепления навыка сохранения равновесия и выведения из него соперника на ограниченной площади.**«Групповые прыжки», «Толкание набивного мяча».* | ***Осваивать*** *универсальные умения управлять эмоциями во время игровой и соревновательной деятельности.* ***Уметь*** *взаимодействовать в команде при выполнении эстафет игр, игровых упражнений.* | *Текущий* |
|  |

**Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

**Список литературы**

* 1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
	2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 - 3 класс Москва «Вако» 2006
	3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008
	4. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011
	5. Программы. Коррекционная работа в нач. школе.под редакцией Л.И.Плаксиной, М.1999г.
	6. Стандарт начального общего образования по физической культуре
	7. «Плавание. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР и ШВСМ», Москва, Комитет по ФКиС, 1983
	8. Л.П.Макаренко «Техника спортивного плавания», Москва, 2000
	9. «Плавание. Правила соревнований», Москва 1999
	10. Н.Ж.Булгакова «Плавание в пионерском лагере», Москва, ФиС, 1989
	11. «Плавание. Учебная программа для тренеров ДЮСШ и училищ Олимпийского резерва», Москва, Федерация плавания,1993
	12. М.В.Видякин «Система лыжной подготовки» Волгоград 2006

**Учебно-практическое оборудование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | 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 (фитболл) |  |
| 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 |
| Легка 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 |  |