Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 4 класс составлена в соответствии с требованиями программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта второго поколения.;

* адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования государственного общеобразовательного учреждения Тульской области «Суворовская начальная школа»;
* авторской программы «Физическая культура» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. М. «Просвещение»,2011

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.

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 состоит из двух разделов:

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

2. «Физическое совершенствование» (практической части);

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

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**

***Знания о физической культуре***

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, бадминтон. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

|  |
| --- |
|  |
| **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 **4 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.

**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  7,0  7.2 | |
| силовые | Прыжок в длину с места | 140  120  115 | | 135  115  110 | |
| Вис на перекладине (сек) | 7  9  10 | | 6  8  9 | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | 13  6  5 | | 11  5  4 | |
| выносливость | Бег 1000м | Без учета времени  1,5км | | | |
| Передвижение на лыжах |
| Поднимание туловища (за 30 сек) | 9  10  11 | | | 8  9  10 |
| координация | Челночный бег 3х10 м, сек. | 9,2  10,1  10,4 | | 9,7  10,7  10,9 | |
| гибкость | Наклон вперед не сгибая ног в коленях | коснуться ладонями пола  коснуться пальцами пола  коснуться пальцами пола | | | |
| меткость | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5-6м. (количество раз) | 4  3  2 | | | |
|  | Прыжки на скакалке | 14  12  10 | 22  20  18 | | |

**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 2– 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  процессе  уроков | 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 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | |  |
| 1. |  | |  |
|  | 1.1 | Знания о физической культуре | 3 |
|  | 1.2 | Способы физкультурной деятельности(практич.умения) | 3 |
| 2. | Спортивно-оздоровительная деятельность | |  |
|  | 2.1 *Легкая атлетика* | | **22** |
|  | 1 | Спринтерский бег | 5 |
|  | 2 | Длительный бег | 5 |
|  | 3 | Прыжки | 6 |
|  | 4 | Метание | 6 |
|  | 5 | Ходьба | в процессе урока |
|  | 2.2 *Гимнастика, гимнастика с элементами акробатики* | | **28** |
|  | 1 | Строевые упражнения | в процессе урока |
|  | 2 | Висы и упоры | 6 |
|  | 3 | Опорные прыжки, упражнения на батуте | 6 |
|  | 4 | Акробатические упражнения | 8 |
|  | 5 | Лазание. Упражнение в равновесии | 8 |
|  | 6 | ОРУ (с предметами, без предметов, в движении, на месте.) | в процессе урока |
|  | 7 |  |  |
|  | 2.3 *Лыжная подготовка* | | **14** |
|  | 1 | Лыжные ходы | 6 |
|  | 2 | Подъемы, спуски | 8 |
|  | 2.4 *Подвижные игры на основе спортивных игр* | | **20** |
|  | 1 | Баскетбол, игры на основе баскетбола | 4 |
|  | 2 | Волейбол (пионербол), игры на основе волейбола. | 6 |
|  | 3 | Футбол. Игры на основе футбола. | 4 |
|  | 4 | Бадминтон, игры на основе бадминтона. | 6 |
|  | 2.5 *Подвижные игры, эстафеты* | | **12** |
|  | 1 | п\и с элементами бега | 3 |
|  | 2 | п\и с элементами прыжков | 3 |
|  | 3 | п\и с элементами метания | 3 |
|  | 4 | Эстафеты с элементами спортивных игр | 3 |

**Итого 102ч**

Базова часть – 68ч;

Вариативная часть ( л/атлетика – 34ч; п/игры на основе спортивных игр – 22ч)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока,  дата | Тема урока | | | Элементы содержания | Требования к уровню  подготовки  обучающихся | Вид контроля |
| 1 четверть – 22 ч; Л\атлетика - 10ч.  Подвижные игры - 5ч.Подвижные игры с элементами спорта-6ч  Физкультурно –оздоровительная деятельность-1ч.  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. | | | | | | |
| 1  02.09.21 | | | Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. на площадке.  Ходьба и бег | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с вы­соким подниманием бедра. Бег по пересеченной местности. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных спо­собностей. Закрепление понятия: эстафета, старт, финиш. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; | Текущий |
| 2-3  07.09.21 | | | Ф.оздоров.деятельность.  Инструктаж по ТБ в спортивном зале. | Проведение инструктажа по технике безопасности в спортивном зале . Комплекс ОРУ. Упражнения для развития скорости.  Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений.  Бег с высокого старта 30 м | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге | Текущий |
| 4  09.09.21 | | | Под.игры на развитие быстроты и ловкости. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Бег с высокого старта 30 м |
| 5  14.09.21 | | | Л\атлетика  Бег по пересеченной местности | Контроль за состоянием физической подготовленности (ловкость, скоростно-силовые качества ног, силовая выносливость мышц живота)обучение подсчету ЧСС за10 сек. | **Уметь** правильно выполнять контрольные задания | тест |
| 6  14.09.21 | | | Подвижные игры. Челночный бег- в игре «Посади картошку» | Повторить приемы ЧСС. Строевые команды. Медленный бег 2 мин. Челночный бег.Подвижные игры. | Осваивать правила подвижных игр. |  |
| 7  16.09.21 | | | Л/ а. Прыжки. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. | Бег 4мин. Прыжок в длину с места-тест. Многоскоки. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места | Текущий  Тест |
| 8  21.09.21 | | | П\и на развитие быстроты и силы. | Упражнения для развития прыгучести. Встречная эстафета с элементами прыжков. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге | Текущий |
| 9  21.09.21 | | | Л\а Кроссовая подготовка Бег, беговые задания. | Контроль за состоянием физической подготовленности сила мышц рук (подтягивание на низ.перекладине,  П/ игры- «Волк во рву». Бег 4мин, чередование бега и ходьбы (80м-бег, 90-ходьба) |
| **Уметь**  чередо­вать бег и ходьбу |
| 10  23.09.21 | | | 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 |
| 11  28.09.21 | | | П\и на развитие быстроты и ловкости. Развитие скоростно-силовых качеств. | 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 |
| 12  28.09.21 | | | Л\а Развитие силовых и скоростно-силовых способностей в преодолении полосы препятствий. |
| 13  30.09.21 | | | Игры, игровые упражнения на основе бадминтона. | Упражнения на внимание. Развитие координационных способностей, ловкости. Подтягивание на низкой перекладине. | **Уметь**выполнять строевые команды, осваивать низкую  перекладину. | Текущий |
| 14  05.10.21 | | | Л\а Обучение высокому старту, старт с опорой на одну руку. | Бег на результат 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра « перемена мест». «Встречная эсафета». Прыжки на г.скакалке. | Осваивать прыжки через скакалку. | Текущий |
| 15  05.10.21 | | | Л\а**.** Строевая подготовка. Беговые упражнения, метание (наб. мяч) | Специальные беговые упражнения из разных и.п., упражнения для развития гибкости, координации движения. П\игра «перебежки под обстрелом» | Понимать значение и роль л\атлетических упр. на развитие выносливости. | Сдача норм без учета времени |
| 16  07.10.21 | | | Л\а- высокий старт, совершенствовать технику высокого старта. Прыжки | Совершенствовать технику высокого старта, закрепить навык в прыжках ч\з длинную вращающую скакалку. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений |
| 17  12.10.21 | | | п\и на основе волейбола  «300 соревновательно-игровых заданий» И.А.Гуревич | Развитие быстроты, совершенствование техники передачи мяча в игровой обстановке – «Мяч с четырех сторон», «кто сильнее и быстрее»- отработка силового удара для подач в игровой обстановке. | **Уметь** правильно выполнять основные движения волейболиста. | Текущий |
| 18  12.10.21 | | | п\и на основе волейбола | Основные стойки и перемещения волейболиста, эстафета с элементами волейбола. |
| 19  14.10.21 | | | Л\а совершенствовать технику метания теннисного мяча. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние . Метание в цель с 4-5 м. | **Уметь** правильно выполнять технику метания мяча. |  |
| 20  19.10.21 | | | п\и на основе бадминтона  Л.Н.Волошина «Играйте на здоровье» | Знакомство детей с игрой. Учить отражать волан. Способствовать развитию глазомера, координации движений, воспитывать уверенность в своих силах. П\игры. | Осознать физические качества волана:вес,объем, полет. | Текущий |
| 21  19.10.21 | | | п\и на основе бадминтона | Разучить способы действия ракеткой, продолжать учить отражать волан, развивать силу удара, точность приема и подачи волана. |
| 22  21.10.21 | | | п\и на основе бадминтона | Продолжать учить отражать волан (по одному и в парах), развивать силу удара, точность приема и подачи волана, координационные способности, сообразительность |  | Текущий |
| 2 четверть – 23 ч; Гимнастика с элементами акробатики-18ч .  Подвижные игры с элементами спорта-4ч  Физкультурно –оздоровительная деятельность-1ч.  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(23)  02.11.21 | | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ. | | 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, акробатические элементы. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | текущий |
| 2 (24)02.11.21 | | Акробатика. Строевые упражнения. | | Обучать передвижениям с изменением темпа. Совершенствовать акробатические элементы, технику кувырка вперед, мост с помощью и самостоятельно. Работа с учебником (А.П.Матвеевстр 122) | д\з-Т.Б. при разучивании акр. Комбинаций.  **Уметь** самостоятельно выполнять несложные упражнения. | текущий |
| 3(25)09.11.21 | | Равновесие. Строевые упражнения. | | Разучить комплекс ритмической гимнастики.  Обучение технике ходьбы по бревну с выпадами, кувырки вперед на г.дорожке. |
| 4(26)  09.11.21 | | Акробатика. Строевые упражнения | | Выполнение комбинации из разученных элементов. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. | **Уметь**выполнять строевые команды, акробатические эле­менты раздельно и в комбина­ции | текущий |
| 5(27)  11.11.21 | Ф.оздоров.деятельность. | | | «Наблюдение за своим физ. развитием, физ. подготовленностью». –научить наблюдать за изменениями своего физ. развития.Развитие скоростно-силовых качеств ч\з игры, эстафеты. | Д\з- уметь вписывать показатели роста, веса в таблицу. | Текущий, тест |
| 6(28)  16.11.21 | Равновесие. Строевые упражнения. | | | Закрепить комплекс ритмической гимнастики,  технику ходьбы по бревну с выпадами, кувырки вперед на г.дорожке.  Тестирование-наклон вперед сидя на полу. | **Уметь** демонстрировать навыки выполнения задания. |
| 7(29)  16.11.21 | Акробатика. Строевые упражнения | | | Выполнение комбинации из разученных элементов. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координаци­онных способностей.  Тестирование-подтягивание на низкой перекладине. | **Уметь**выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  д\з- (А.П.Матвеев –стр 123)  комбинация №1, №2. | Оценка техники выполнения комбинации |
| 8(30)  18.11.21 | Игры, п\и на основе волейбола (300 соревновательно-игровых заданий) | | | п\и «гонка паровозов»-развитие прыгучести в игровых условиях, «Падающая палка»- развитие быстроты, точности.  Игра «Пионербол» | Осваивать точность выполнения задания | Текущий |
| 9(31)  23.11.21 | Акробатика. Строевые упражнения | | | Выполнение комбинации из разученных элементов. Обучение технике кувырка назад в группировке. П\игра «Ловишка с хвостиком». | **Уметь**выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 10(32)  23.11.21 | Висы. Строевые упражнения | | | Дать понятии «висы», «упоры». 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 (совершенствование кувырка вперед, закрепление техники кувырка назад). Развитие сило­вых способностей.  Игра «Пионербол | **Уметь**выполнять строевые  команды, висы, подтягивание  в висе | Текущий |
| 11(33)  25.11.21 | Игры, п\и на основе волейбола | | | Комбинированная полоса препятствий- развитие ловкости, скоростной выносливости, совершенствование координации движений.  Игра «Пионербол» | Проявлять творческую активность, ловкость, быстроту. | Текущий |
| 12(34)  30.11.21 | Акробатика. Строевые упражнения | | | Выполнение комбинации из разученных элементов. Совершенствование технике кувырка назад в группировке. П\игра «Ловишка с хвостиком». |
| 13(35)  30.11.21 | Висы, упоры. 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 |
| 14(36)  02.12.21 | Игры, п\и на основе волейбола | | | Закрепление комбинированной полосы препятствий- развитие ловкости, скоростной выносливости, совершенствование координации движений.  Игра « подвижная цель» | **Уметь** демонстрировать точность движений в игре | Текущий |
| 15(37)  07.12.21 | Акробатика. Строевые упражнения | | | Выполнение комбинации из разученных элементов- тест. Совершенствование технике кувырка назад в группировке. Обучение г. полосы препятствий.  П\игра «Перестрелка». | Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. | Текущий, тестирование |
| 16(38)  07.12.21 | 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. | **Уметь**выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | Текущий,  тестирование |
| 17(39)  09.12.21 | Игры, п\и на основе волейбола | | | Эстафеты с элементами волейбола.  Игра «пионербол» | **Уметь** правильно выполнять основные движения волейболиста, упражнения из раздела акробатика. | Текущий |
| 18(40)  14.12.21 | Акробатика. Строевые упражнения | | | Закрепление гимнас. полосы препятствий.  П\и «пионербол» |
| 19(41)  14.12.21 | Лазание, упражнения в равновесии. | | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Развитие координационных способностей из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Лазание по г. стенке.ОРУ с предметами. Развитие сило­вых способностей.  Игра «Посадка картофеля» | **Уметь**лазать по гимнастической стенке, | Текущий |
| 20(42)  16.12.21 | Висы, упоры. Строевые упражнения | | | Совершенствование общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений,  Вис на г. канате, захват.  Тест-выполнение упражнений в висе на г. лестнице. | **Уметь** выполнять на оценку акроб.упражнения из различных и.п. | Текущий  Тестирование |
| 21(43)  21.12.21 | Опорный прыжок | | | Дать понятие «опорный прыжок» - А.П.Матвеев- стр. 127, формирование навыка напрыгивания на стопку мат.  Обучение подготовительным упр.  Воспитывание интереса к двигательной активности. | Осваивать технические действия при опорном прыжке, напрыгивании.  д\з – подводящие упражнения, А.П.Матвеев- стр. 127 |  |
| 22(44)  21.12.20 | 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, уметь контролировать тело в разных плоскостях | Текущий |
| 23(45)  23.12.21 | Опорный прыжок | | | формирование навыка толчка двумя ногами о г. мостик, напрыгивания на стопку мат. (А.П.Матвеев- стр. 130 подготупр) | **Осваивать** технические действия при отталкивании. | Текущий |
|  |  | | |  |  |
| 3 четверть – 31 ч; Лыжи-14ч; Гимнастика с элементами акробатики-10ч;  П\игры- 2ч; п\и на основе спортивных игр -4ч;Физкультурно –оздоровительная деятельность-1ч.  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, тренировка координации точности в движениях | | | | | | |  |  |  |  |
| 1(46)  11.01.22 | Лыжная подготовка . Т.Б. | | | 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;  Формирование технике ступающего, скользящего шага. | **Уметь** выполнять строевые упражнения с лыжами, знать Т.Б. |  |
| 2(47)  11.01.22 | Лыжная подготовка . Т.Б. | | | Подбор лыж и палок, подгонка креплений.  Проведение инструктажа по Т.Б. Обучение построению с лыжами, выход на улицу и переноска лыж;  Упражнения с лыжей, скользящий шаг- понятие одновременный двухшажный ход . (А.П.Матвеев –стр 50) | **Уметь** самостоятельно подбирать лыжи и палки. | Текущий |
| 3(48)  13.01.22 | 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; Упражнения на лыжах- «самокат», «санки»,поворот переступанием.  Освоение одновременного двухшажного хода. | **Уметь** самостоятельно выполнять подбор лыж, надевание лыж.  Д\з- отработать одновременный двухшажный ход |
| 4(49)  18.01.22 | Лыжная подготовка. | | | Упражнения на лыжах- «самокат», «санки»,поворот переступанием.  Формирование навыка одновременного двухшажного хода на учебной лыжне. | **Уметь** самостоятельно выполнять подбор лыж, надевание лыж. | Текущий |
| 5(50)  18.01.22 | Лыжная подготовка. | | | Развитие основных физических качеств и координационных способностей. Совершенствование ранее изученных ходов – попеременный двухшажный ход.-3кл. |  | Текущий |
| 6(51)  20.01.22 | Лыжная подготовка | | | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.  Обучение умению управлять лыжей, поворотам переступанием на месте, передвижению приставными шагами. | **Уметь** самостоятельно управлять лыжей |
| 7(52)  25.01.22 | Лыжная подготовка | | | Совершенствование техники одновременного двухшажного хода.  Обучение умению управлять лыжей, поворотам переступанием на месте, передвижению приставными шагами, упражнения на лыжах. | **Уметь** самостоятельно управлять лыжей | Текущий |
| 8(53)  25.01.22 | Лыжная подготовка | | | Обучение одновременного одношажного хода; 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  Тестирование |
| 9(54)  27.01.22 | Лыжная подготовка | | | Освоение умению управлять лыжей, поворотам переступанием на месте, передвижению приставными шагами, одновременного одношажного хода.  Обучение повороту переступанием в движении, основной стойке при спуске. Развитие общей выносливости. | Осваивать технические действия в ходьбе на лыжах. |
| 10(55)  01.02.22 | Лыжная подготовка | | | Обучение повороту переступанием в движении, основной стойке при спуске.  Совершенствование одновременного одношажного хода. Развитие общей выносливости и основных физических качеств. Игры. «Собери флажки», « Скатись под препятствием» | **Уметь** играть в игры с бегом, метании снежками. | Текущий |
| 11(56)  01.02.22 | Лыжная подготовка | | | Развитие общей выносливости. – учебный круг. Обучение торможению «плугом», подъему «лесенкой»,  Совершенствование технике передвижения на лыжах. П\и «Салки»-стр 159 система лыжной подготовки. | **Уметь** выполнять стойки на лыжах.  Осваивать новые задания. | Текущий |
| 12(57)  03.02.22 | Лыжная подготовка | | | Обучение совмещению лыжных ходов (А.П.Матвеев-стр142), формирование навыка объезд на лыжах небольших препятствий (слалом, разъезд ног). Учебная лыжня.  Эстафета «Быстрый лыжник» |
| 13(58)  08.02.22 | Лыжная подготовка | | | Отрабатывание подъемов катаясь с невысокой горки «полуелочкой, елочкой, ступающим шагом и т.д.»  П\и «Кто самый быстрый» Учебная лыжня | Осваивать технические действия в подъеме и спуске на лыжах. | Текущий |
| 14(59)  08.02.22 | Лыжная подготовка | | | Игровые упражнения, игры соревнования  Встречная эстафета.  Тест-прохождение учебного круга. | Текущий  Тестирование |
| 15(60)  10.02.22 | Гимнастика  Опорный прыжок, батут. | | | Формирование навыка толчка двумя ногами о г. мостик, напрыгивания на стопку мат. (А.П.Матвеев- стр. 130)  Закрепление подготовительных упр.  Обучение прыжкам на батуте со страховкой.  Развитие скоростных способностей ч\з эстафету. | Осваивать технические действия при отталкивании. |
| 16(61)  15.02.22 | Гимнастика  Опорный прыжок, батут. | | | Формирование навыка толчка двумя ногами о г. мостик, напрыгивания на стопку мат. (А.П.Матвеев- стр. 130)  Закрепление подготовительных упр.  Обучение упражнениям на батуте со страховкой.  Развитие скоростных способностей ч\з эстафету. | Текущий |
| 17(62)  15.02.22 | Способы физкультурной деятельности | | | Проследить самостоятельное наблюдения за физ.развитиеми физ. подготовкой (измерение ЧСС во время выполнения физ.упр.  Игры, игровые задания. | **Уметь** самостоятельно заполнять таблицу.  (стр 120-121) | Текущий  Тестирование |
| 18(63)  17.02.22 | Гимнастика  Опорный прыжок, батут. | | | Формирование навыка толчка двумя ногами о г. мостик с напрыгиванием на г.козла (А.П.Матвеев- стр. 129-130)  Освоение подводящих упр.  Закрепление упражнений на батуте со страховкой.  Развитие скоростных способностей ч\з эстафету. | Осваивать технические действия в упражнениях на батуте. |
| 19(64)  22.02.22 | Гимнастика  Опорный прыжок, батут. | | | Формирование навыка толчка двумя ногами о г. мостик с напрыгиванием на г.козла (А.П.Матвеев- стр. 129-130)  Освоение подводящих упр.  Закрепление упражнений на батуте.  Развитие скоростных способностей ч\з эстафету. | Текущий |
| 20(65)  22.02.22 | Гимнастика  Висы, упоры. | | | Формирование навыка вис на г. канате, захват.  Совершенствовать упражнения в висе на г. стенке («стрелочка», «звезда», вис с подъемом прямых ног, «дуга»)  Повторить упражнения на развитие координационных способностей, чувства равновесия- задания на г. скамейке. | Проявлять качество координации при выполнении упражнений. | Текущий  Тестирование |
| 21(66)  24.03.22 | Гимнастика  Висы, упоры. | | | Закрепить понятие «упор», формировать навык в ОРУ с опорой руками.  Совершенствовать навык виса на г. канате, захват.  Тест на гибкость.  П\и –«Перестрелка» | **Уметь**обогощать свой двигательный опыт , овладевать «школой движения» |
| 22(67)  01.03.22 | Гимнастика  Лазание, равновесие. | | | Обучение приема хвата ногами каната, согласованный перехват и выпрямление ног в хвате.  Закрепление лазания по г.ст.вверх, вниз с переходом; хождение по рейке г. скамейке с заданием.  П\и «ловишка выше земли» |  | Текущий |
| 23(68)  01.03.22 | Способы физкультурной деятельности | | | Составить один из комплексов на развитие физических качеств (сила, ловкость, гибкость и т.д.)  Игровые задания, эстафеты. | **Уметь** составлять комплекс на развитие физ.качеств, кратко характеризовать физические качества. | Текущий  Тестирование |
| 24(69)  03.03.22 | Гимнастика  Лазание, равновесие. | | | Обучение лазанью по канату в три приема (А.П.Матвеев- стр31)  Формирование навыка передвижения и поворотов на рейке г.ск. (выпады, повороты, перешагивание предмета)  П\и «Ловишка выше земли» | **Уметь** правильно выполнять упражнения на канате, овладевать навыками ориентировки в пространстве. |
| 25(70)  10.03.22 | Гимнастика  Лазание, равновесие. | | | Обучение лазанью по канату в два приема (А.П.Матвеев- стр32)  Формирование навыка передвижения и поворотов на рейке г.ск с заданием.  Совершенствование виса на г.ст.  П\и «Невод» | Текущий |
| 26(71)  15.03.22 | П\игры с элементами бега | | | Контроль за развитием двигательных качеств- тестирование.  Совершенствовать двигательные качества ч\з подвижные игры. | **Уметь** демонстрировать физические способности. | Текущий  Тестирование |
| 27(72)  15.03.22 | Гимнастика  Лазание, равновесие. | | | Совершенствование лазания по канату, виса на г.стенке.  Формирование навыка передвижения и поворотов на рейке г.ск с заданием.  П\и «Невод» | **Уметь** сохранять равновесие, соблюдать чувство ритма. |
| 28(73)  17.03.22 | П\игры на основе спортивных игр  баскетбол | | | 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. | **Уметь** соблюдать правила игры, взаимодействовать в команде. | Текущий |
| 29 (74)  22.03.22 | П\игры на основе метания | | | 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. | **Уметь** правильно выполнять поставленную цель | Текущий  Тестирование. |
| 30 (75)  22.03.22 | П\игры, упражнения на основе спортивных игр  баскетбол | | | Совершенствование навыка ловли и передачи мяча, метания в цель ч\з игру  «Охота на куропаток»,  Тест –прыжки на г. скакалке. | **Уметь** соблюдать правила игры, взаимодействовать в команде. |
| 31(76)  24.03.22 | П\игры, эстафета с г.скакалками, мячами. | | | Комплексное развитие двигательных качеств посредством полосы препятствий. | Осваивать технические действия из спортивных игр. Уметь взаимодействовать в парах, группах, командах |
| 4 четверть – 20 ч; Легкая атлетика- 10.  Подвижные игры, подвижные игры на основе спортивных игр- 9.  Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности -1  Коррекционные задачи:  -развитие взаимодействия в передвижении в заданном направлении, сохранение и смена направления движения;  - тренировка навыков естественных движении;  - развитие зрительного осязательного контроля за выполнением движений;  -ликвидация скованности движений. | | | | | | |
| 1(77)  05.04.22 | | Знания о физической культуре. | | «Физическая подготовка и ее влияние на работу легких и сердца».Совершенствование строевых упражнений.  Упражнять в броске наб. мяча. П\и – «Охота на куропаток» | Осознавать влияние физической подготовки на организм человека. | Текущий |
| 2(78)  05.04.22 | Легкая атлетика. Т.Б.  Ходьба и бег | | | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданием. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных спо­собностей – Челночный бег 3х10  Закрепление понятия: эстафета, старт, финиш, челночный бег. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; метании | Текущий |
| 3(79)  07.04.22 | Легкая атлетика. Т.Б.  Ходьба и бег.  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. |
| 4(80)  12.04.22 | Л\а- высокий старт, совершенствовать технику высокого старта. Прыжки | | | Совершенствовать технику высокого старта, закрепить навык в прыжках ч\з длинную вращающую скакалку. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений | Текущий |
| 5(81)  12.04.22 | Подвижные игры на основе баскетбола | | | 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 |
| 6(82)  14.04.22 | Легкая атлетика. Т.Б.  Ходьба и бег | | | Бег на результат 30,60м. игра «Невод», «Смена сторон». Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. |
| 7(83)  19.04.22 | Легкая атлетика. Прыжки | | | Прыжки в длину по заданным ориентирам.  Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде»  Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках | Текущий |
| 8(84)  19.04.22 | 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 |
| 9(85)  21.04.22 | Подвижные игры на основе футбола | | | Остановка и передача мяча в движении, в кругу. Удар мяча по воротам.  Игра «Обманный мяч. Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей |
| 10(86)  26.04.22 | Легкая атлетика. Прыжки | | | Прыжки в длину по заданным ориентирам.  Тройной прыжок с места.  Игра « Волк во рву»  Развитие скоростно-силовых способностей. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках | Текущий |
| 11(87)  26.04.22 | Подвижные игры на основе футбола | | | Остановка и передача мяча в движении, в кругу. Удар мяча по воротам.  Игра в мини-футбол. Развитие координационных способностей | Развивать умения правильно владеть мячом: держание, передачи на расстояние, остановка мяча. |  |
| 12(88)  28.04.22 | 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. |  |
| 13(89)  03.05.22 | Легкая атлетика. Прыжки | | | Совершенствовать технику выполнения в ходьбе и беге с заданием. Закрепить навык в прыжках ч\з короткую скакалку (в парах, тройках) | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках на г. скакалке. | Текущий |
| 14(90)  03.05.22 | 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** взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культуры. |
| 15(91)  05.05.22 | Легкая атлетика  Равномерный бег. | | | Равномерный бег до 5мин. Чередование бега и ходьбы (80мбег, 100м ходьба.). Игра «Салки на марше»  Преодоление малых препятствий.  Развитие выносливости. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках | Текущий |
| 16(92)  10.05.22 | Способы физкультурной деятельности Подвижные игры. | | | Практическая работа:  - провести с классом физ.минутку;  -ОРУ;  -подвижную игру;  -дыхательные упражнения.  П\игры по желанию детей. | **Уметь** взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий физической культуры. | Текущий,  тестирование |
| 17(93)  10.05.22 | 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, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий  тест |
| 18(94)  12.05.22 | Легкая атлетика Метание | | | Равномерный бег до 5мин. Чередование бега и ходьбы (80мбег, 100м ходьба.). Метание на заданное расстояние. 4-5м | **Уметь** контролировать физическую нагрузку ориентируясь на ЧСС  **Уметь** соблюдать правила безопасного поведения в играх, соревнованиях  Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.. | Текущий |
| 19(95)  17.05.22 | Подвижные игры на основе легкой атлетики (соревновательно-игровой метод) | | | Книга «300 соревновательно- игровых заданий»  Правила предупреждения травматизма во время игр, организация мест игр.  Развитие скоростно-силовых качеств |
| 20 (96)  17.05.22 | Легкая атлетика Метание | | | Метание в цель с 4-5 м. Метание набив­ного мяча. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**правильно метать на дальность и на заданное рас­стояние | Текущий  тест |
| 21(97)  19.05.22 | Л\а**.** Кроссовая подготовка Бег по пере­сеченной местности | | | Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи», «Смена сторон». Кру­говая эстафета  Разви­тие скоростных способностей. 30м –тест. | **Уметь**правильно выполнять движения в ходьбе и беге, про­бегать с максимальной скоро­стью 30 м | Текущий,  тест |
| 22(98)  24.05.22 | п\и на основе бадминтона | | | Разучить способ подачи волана ракеткой , упражняясь в свободном передвижении по площадке, закрепить правильную стойку при подаче волана.П\и «У кого волан?» | **Уметь** демонстрировать навыки работы в парах, в умении действовать с воланом и ракеткой. | Текущий,  тест |
| 23(99)  24.05.22 | п\и на основе бадминтона | | | Продолжать учить отражать волан (по одному и в парах), развивать силу удара, точность приема и подачи волана, координационные способности, сообразительность | **Уметь** ориентироваться на площадке, осваивать действия с ракеткой и воланом. | Текущий,  тест |
| 24(100)  26.05.22 | П/игры, игровые задания  (соревновательно-игровой метод по станциям) | | | Соблюдать технику безопасности при проведении игровых заданий, спортивных эстафет | **Уметь** взаимодействовать в команде при выполнении эстафет игровых упражнений. |  |

**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 (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 |
| 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 |  |