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 7,07.2 |
| 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 |

**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 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 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 уровнюподготовки 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. |
| 102.09.21 | 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 |
| 2-307.09.21 | 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 |
| 409.09.21 | Под.игры на развитие быстроты и ловкости. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Бег с высокого старта 30 м |
| 514.09.21 |  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 |
| 614.09.21 |  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. |  |
| 716.09.21 | 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  | ТекущийТест |
| 821.09.21 | 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 |
| 921.09.21 | 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 |
| 1023.09.21 | 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 | ТекущийТестирование  |
| 1128.09.21 | 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 |
| 1228.09.21 | Л\а Развитие силовых и скоростно-силовых способностей в преодолении полосы препятствий.  |
| 1330.09.21 |  Игры, игровые упражнения на основе бадминтона. |  Упражнения на внимание. Развитие координационных способностей, ловкости. Подтягивание на низкой перекладине. | **Уметь**выполнять строевые команды, осваивать низкуюперекладину. | Текущий |
|  1405.10.21 | 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 |
|  1505.10.21 | 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 |
|  1607.10.21 |  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 |
|  1712.10.21 | 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 |
|  1812.10.21 | п\и на основе волейбола |  Основные стойки и перемещения волейболиста, эстафета с элементами волейбола. |
|  1914.10.21 | 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. |  |
|  2019.10.21 | п\и на основе бадминтонаЛ.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 |
|  2119.10.21 | п\и на основе бадминтона |  Разучить способы действия ракеткой, продолжать учить отражать волан, развивать силу удара, точность приема и подачи волана. |
| 2221.10.21 | 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 комбинациид\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 строевыекоманды, висы, подтягиваниев 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. | ТекущийТестирование |
|  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. | ТекущийТестирование |
|  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 соревнованияВстречная эстафета.Тест-прохождение учебного круга. | ТекущийТестирование |
|  15(60)10.02.22 |  ГимнастикаОпорный 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 |  ГимнастикаОпорный 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) | ТекущийТестирование |
|  18(63)17.02.22 |  ГимнастикаОпорный 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 |  ГимнастикаОпорный 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. | ТекущийТестирование |
|  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 |  ГимнастикаЛазание, 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. | ТекущийТестирование |
|  24(69)03.03.22 |  ГимнастикаЛазание, 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 |  ГимнастикаЛазание, 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. | ТекущийТестирование |
|  27(72)15.03.22 |  ГимнастикаЛазание, 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 игрбаскетбол |  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 | ТекущийТестирование. |
|  30 (75)22.03.22 | П\игры, упражнения на основе спортивных игрбаскетбол |  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 -1Коррекционные 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 | Текущийтест |
|  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, соревнованияхОпределять 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 | Текущийтест |
| 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 |  |