

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Санталовская средняя школа»  
Ясногорского района Тульской области**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
начального общего образования  
по физической культуре

**2016**

## Аннотация

Наименование дисциплины	Физическая культура			
Краткое описание программы	<p>Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с ФГОС ООО, на основе авторской программы по физической культуре (В.И.Лях М. «Просвещение», «Школа России», 2010г)</p> <p>В структуру рабочей программы внесены изменения в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897»</p> <p>Количество часов определено в соответствии с календарным учебным графиком на 2016-2017 учебный год.</p>			
Класс	Количество часов			УМК предмета, курса
	Общее количество часов	Контрольных тестирований	Практических работ (тестов)	
1	99	18		«Школа России»
2	102	18		«Школа России»
3	102	20		«Школа России»
4	102	22		«Школа России»

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты** проявляются в:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов ученой деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и усвоение социальной роли.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживание чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуациях;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и о здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.
- Овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данным мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:**

***Личностные действия:***

- формирование чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- развитие готовности к преодолению трудностей;
- формирование положительного отношения к учению.

***Регулятивные действия:***

- развитие умений работать по предложенному учителем плану;
- планировать свою деятельность в соответствии с поставленными задачами;
- формирование умения совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- развитие навыков оценивания своих действий на основе имеющегося опыта.

***Познавательные действия:***

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

***Коммуникативные действия:***

- активное включение в коллективную деятельность;
- взаимодействие со сверстниками в достижении общих целей;
- управление собственными эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- владение приемами действий в ситуациях общения;

## 2. Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание раздела
<b>Знания о физической культуре</b>	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое</p>

	<p>развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>
<p><b>Способы физической деятельности</b></p>	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор, присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемахи, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Лёгкая атлетика.</b> <i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> <i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на</p>

	<p>координацию, выносливость и быстроту.  <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  <i>На материале спортивных игр:</i>  <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  <i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Общезрительная физическая подготовка (ОФП)</b></p>
<p><b>Общеразвивающие упражнения.</b>  <b>Общезрительная физическая подготовка</b></p>	<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b>  <i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.  <i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  <i>Формирование осанки:</i> ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.  <i>Развитие силовых способностей:</i> динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево),</p>

прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### 3. Тематическое планирование 1 класс

Раздел	тема	Количество часов
Знание о физкультуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	В процессе проведения уроков
Способы двигательной физкультурной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для</p>	В процессе проведения уроков



	<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b></p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор</p>	<p><b>В процессе проведения уроков</b></p> <p><b>99 ч</b></p> <p><b>21 ч</b></p>

присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор, присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*  
висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*  
Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.*

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Прыжки со скакалкой.  
Передвижение по гимнастической стенке.  
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Инструктаж по охране труда на гимнастике. Перекаты.

Разновидности перекатов.

Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «Мост».

Стойка на лопатках, «Мост» (совершенствование).

Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание на гимнастической стенке.

Висы на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скаклку.

Круговая тренировка.

Тестирование наклонов вперед из положения сидя. Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.

	<p>Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.</p> <p>Вращение обруча. Обруч – учимся управлять им.</p> <p>Тестирование виса на время.</p> <p>Прохождение полосы препятствий.</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Организационно-методические требования. Игра «День и ночь». Техника бега с высокого старта. Бег на результат 30 м. Игра «Вызов номеров». Бег на короткие дистанции. Полоса из двух-трех препятствий. Игра «Вызов номеров». Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Техника метания малого мяча. Игра «Метко в цель». Метание малого мяча. Игра «Метко в цель». Челночный бег 3*10 м. Игра «Третий лишний».</p> <p>Тестирование челночного бега 3*10 м. Знакомство с эстафетами. Игра «Эстафета зверей». Прыжки и их разновидности. Игра «Одноножка». Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность. Тестирование метания малого</p>	<p>24 ч.</p>
--	--	--------------

	<p>мяча на точность. Тестирование метания мешочка на дальность. Беговые упражнения. Беговые упражнения.</p> <p>Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3*10 м. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры с мячом.</p> <p><b>Лыжные гонки.</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Организационно - методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок. Скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий шаг на лыжах с палками. Скользящий шаг на лыжах с палками. Поворот переступанием на лыжах с палками. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км. на лыжах. Скользящий шаг на лыжах «змейкой». прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной</p>	<p>12 ч</p> <p>30 ч</p>
--	--	-------------------------

*подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Утренняя зарядка, её необходимость, принцип построения. Игра «Эстафета зверей». ОРУ на месте. Эстафеты с предметами. ОРУ «Веселые старты». Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ. Перестроения. Эстафеты. игра «Два мороза». Частота сердечных сокращений, способы её измерения. ОРУ. Встречная эстафета. ОРУ. Работа по станциям. Игры с элементами метания. ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами. ОРУ. Игры с элементами метания. Круговая эстафета. Развитие координационных способностей. ОРУ. Перестроения. Встречная эстафета. Подвижные игры с элементами командно – спортивных игр. ОРУ. Эстафета с волейбольными мячами. Эстафеты с мячом. Подвижная игра «Белочка – защитница». Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы»

	<p>через сетку». Индивидуальная работа с мячом. Индивидуальная работа с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель». Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>Ведение мяча в движении. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом. подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Подвижные игры.</p> <p><b>Общезначительная подготовка (ОФП)</b></p> <p>Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Прыжки со скакалкой. круговая тренировка. Подвижные игры для зала.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения и общезначительная подготовка. На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в</p>	<p>12</p> <p><b>В процессе проведения уроков.</b></p>
--	---	---

себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч,

позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.



	<p><i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><i>Развитие силовых способностей:</i> повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с</p>	
--	--	--

	<p>последующим спрыгиванием.</p> <p><b>На материале лыжных гонок</b></p> <p><i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	
--	--	--

## 2 класс

Раздел	тема	Количество часов
Знание о физкультуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими</p>	В процессе проведения уроков

	<p>особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
<p><b>Способы двигательной физкультурной деятельности</b></p>	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><b>В процессе проведения уроков</b></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по</p>	<p><b>В процессе проведения уроков</b></p>

	<p>профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок с разбега</i> через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания,</p>	<p><b>102 ч</b></p> <p><b>21 ч</b></p>
--	---	--

	<p>переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Инструктаж по охране труда на гимнастике. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Здоровье и развитие человека. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «Мост». Стойка на лопатках, «Мост» (совершенствование). Темп и ритм.</p> <p>Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке. Лазание ползание, как жизненноважные особенности физической культуры разных народов. Перелезание на гимнастической стенке.</p> <p>Висы на перекладине. Круговая тренировка. Строение тела человека. Прыжки со скакалкой. Прыжки в скалку. Круговая тренировка. Тестирование наклонов вперед из положения сидя. Тестирование подъема туловища из положения лежа. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа.</p> <p>Вращение обруча. Обруч – учимся управлять им. Работа органов дыхания и ССС. Тестирование вися на время.</p> <p>Прохождение полосы препятствий.</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p>	<p>24 ч</p>
--	--	-------------

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  
*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  
Инструктаж по ТБ.  
Организационно-методические требования. Игра «День и ночь». Техника бега с высокого старта на 30 м. Бег на результат 30 м. Игра «Вызов номеров». Бег на короткие дистанции. Полоса из двух-трех препятствий. Игра «Вызов номеров». Бег в чередовании с ходьбой. Многоскоки. Техника метания малого мяча. Игра «Метко в цель». Метание малого мяча. Игра «Метко в цель». Челночный бег 3\*10 м. Игра «Третий лишний». Тестирование челночного бега 3\*10 м. Знакомство с эстафетами. Игра «Эстафета зверей». Прыжки и их разновидности. Игра «Одноножка». Тестирование прыжка в длину с места. Воздушные ванны. Игра «Ловишка». Беговые упражнения. Тестирование метания мешочка. Беговые упражнения. Приемы измерения пульса.  
Техника челночного бега. Тестирование челночного бега. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Русская народная подвижная игра «Горелки». Название и правила игр. Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.  
ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и

12 ч

скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км. на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:  
**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Правила предупреждения

33 ч

травматизма во время занятий физическими упражнениями. Утренняя зарядка, её необходимость, принцип построения. Игра «Эстафета зверей». ОРУ на месте. Эстафеты с предметами. ОРУ «Веселые старты». Физическая подготовка и её связи с развитием основных физических качеств. Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ. Перестроения. Эстафеты. Игра «Два мороза». Частота сердечных сокращений, способы её измерения. ОРУ. Встречная эстафета. ОРУ. Работа по станциям. Игры с элементами метания. ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами. ОРУ. Игры с элементами метания. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие координационных способностей. ОРУ. Перестроения. Встречная эстафета. Подвижные игры с элементами командно – спортивных игр. ОРУ. Эстафета с волейбольными мячами. Подвижные игры с элементами командно – спортивных игр. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты с мячом. Влияние физических упражнений на здоровье. Подвижная игра «Белочка – защитница». Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Индивидуальная работа с мячом. Индивидуальная работа с мячом. Стихотворное сопровождение. Броски мяча. Комплексы упражнений на коррекцию осанки. Игра «Точно в цель». Развитие выносливости. Игра «Ворона и воробьи». Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра



	<p>«Точно в цель». Броски и ловля мяча в парах. Броски и ловля мяча в парах.</p> <p>Ведение мяча в движении. Приемы измерения пульса. Подвижные игры. Эстафета с мячом. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.</p> <p>Особенности физической культуры у разных народов.</p> <p><b>Общефизическая подготовка (ОФП)</b></p> <p>Бросок набивного мяча.</p> <p>Специальные дыхательные упражнения. Тестирование вися на время. Бросок набивного мяча от груди. Тестирование физических способностей. Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа. Прыжки со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижные игры для зала.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения и общефизическая подготовка. На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в</p>	<p><b>12 ч</b></p> <p><b>В процессе проведения уроков.</b></p>
--	--	--

стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении,

положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых

упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максималь-

ном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.  
*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

	<p><i>Развитие координации:</i> перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	
--	---	--

### 3 класс

Раздел	тема	Количество часов
Знание о физкультуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и</p>	В процессе проведения уроков

	<p>обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
<p><b>Способы двигательной физкультурной деятельности</b></p>	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p><b>В процессе проведения уроков</b></p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции</p>	<p><b>В процессе проведения уроков</b></p>

	<p>нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок с разбега</i> через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по</p>	<p>102 ч</p> <p>21 ч</p>
--	--	--------------------------

	<p>наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Инструктаж по охране труда на гимнастике. Перекаты.  Разновидности перекатов.  Техника выполнения кувырка вперед. Кувырок вперед.  Основные формы движения.  Стойка на лопатках, «мост».  Стойка на лопатках, «мост» (совершенствование).  Лазание по канату. Выполнение основных движений с различной скоростью. Лазание по гимнастической стенке.  Перелезание на гимнастической стенке. Висы на перекладине.  Выявление работающих групп мышц. Круговая тренировка.  Прыжки со скакалкой.  Тестирование физических способностей. Прыжки в скаклку.  Измерение роста, веса и силы мышц. Круговая тренировка.  Тестирование наклонов вперед из положения сидя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из вися лежа (д), из вися (м).  Вращения обруча. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Обруч – учимся управлять им. Работа органов дыхания и ССС.  Тестирование вися на время. обучение движениям.  Прохождение полосы препятствий.</p> <p><b>Лёгкая атлетика</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на</p>	<p>24 ч</p>
--	--	-------------



месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Инструктаж по ТБ.

Организационно-методические требования. Игра «День и ночь».

Разучивание комплекса утренней гимнастики. ПМП при травмах.

Техника бега с высокого старта на 30 м. Бег на результат 30 м.

Игра «Вызов номеров». Разучивание комплекса

утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.

Полоса из двух-трех препятствий. Игра «Вызов номеров».

ПМП при ссадинах. Бег в чередовании с ходьбой.

Многоскоки. Техника метания малого мяча.

Игра «Метко в цель». Метание малого мяча.

Игра «Метко в цель». Челночный бег 3\*10 м.

Игра «Третий лишний». Тестирование челночного бега 3\*10 м.

Знакомство с эстафетами. Игра «Эстафета зверей».

Связь физкультуры с разными географическими особенностями, традициями и обычаями народов.

Прыжки и их разновидности. Игра «Одноножка».

Тестирование прыжка в длину с места.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Техника метания на точность. Тестирование метания малого мяча на точность.

Тестирование метания мешочка на дальность.

Беговые упражнения. понятие о темпе, длительности бега.

Беговые упражнения. Влияние бега на здоровье человека.

Техника челночного бега. Тестирование челночного бега.

	<p>Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Русская народная подвижная игра «Горелки». Командные подвижные игры. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры.</p> <p><b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Инструктаж по ТБ. Ступающий шаг на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке.</p> <p><b>Подвижные и спортивные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах,</p>	<p>14 ч</p> <p>31 ч</p>
--	---	-------------------------

упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Утренняя зарядка, её необходимость, принцип построения. Игра «Эстафета зверей». ОРУ на месте. Эстафеты с предметами. ОРУ «Веселые старты». Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ. Перестроения. Эстафеты. Игра «Два мороза». Частота сердечных сокращений, способы её измерения. ОРУ. Встречная эстафета. ОРУ. Работа по станциям. Игры с элементами метания. ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами. ОРУ. Игры с элементами метания. ОРУ. Круговая эстафета. Развитие координационных способностей. ОРУ. Перестроения. Встречная эстафета. Подвижные игры с элементами командно – спортивных игр. ОРУ. Эстафета с волейбольными мячами. Эстафеты с мячом. Выполнение жизненно – важных навыков различными способами. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижная игра «Белочка – защитница». Точность бросков

мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Индивидуальная работа с мячом. Индивидуальная работа с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Подвижная игра «Точно в цель». Броски и ловля мяча в парах. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом. Передачи мяча. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом. Подвижные игры с мячом. Подвижные игры. Овладение приемами саморегуляции. Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки». Работа по станциям. Игры с элементами метания.

**Общефизическая подготовка (ОФП)**

Техника прыжка в высоту с прямого разбега. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Прыжок в высоту.

Контроль и регуляция движений. Бросок набивного мяча от груди. Бросок набивного мяча снизу.

Тестирование физических способностей. Тестирование вися на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (д) из виса (м). Прыжки со скакалкой. Круговая

тренировка. Понятие о темпе, длительности бега. Подвижные игры для зала. Техника безопасности на уроках.

12 ч

	<p><b>Общеразвивающие упражнения и общефизическая подготовка. На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p><i>Развитие гибкости:</i> широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><i>Развитие координации:</i> произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными</p>	<p><b>В процессе проведения уроков</b></p>
--	--	--

движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой

на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—

20 см);  
передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.



#### 4 класс

Раздел	тема	Количество часов
Знание о физкультуре	<p><b>Физическая культура.</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Из истории физической культуры.</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p><b>Физические упражнения.</b> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	В процессе проведения уроков
Способы двигательной физкультурной деятельности	<p><b>Самостоятельные занятия.</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</b> Измерение длины и массы тела,</p>	В процессе проведения уроков

	<p>показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	
<b>Физическое совершенствование</b>	<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b></p> <p><i>Гимнастика с основами акробатики</i> Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади</p>	<p><b>В процессе проведения уроков</b></p> <p><b>102 ч.</b></p> <p><b>28 ч.</b></p>

согнувшись со сходом вперёд ноги.  
*Опорный прыжок* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекувырки в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростно – силовых качеств, ловкости, внимания. Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.

Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне. Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики – воробушки». Совершенствование прыжком через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание

упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг). Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра «Ниточка и иголочка». Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, вис сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка». Обучение упражнениям на

перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра «Перемена мест». Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д) и подтягивание на перекладине (м). Совершенствование кувырка вперед. Подвижная игра «Перемена мест». Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки. Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно – силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее». Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. Подвижная игра «Салки с мячом». Разучивание ОРУ с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с мячом». Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «Заморозки». Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см (на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморозки». Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу». Контроль за развитием двигательных качеств. Прыжок в длину с места. Совершенствование лазанья по канату с три приема. Подвижная игра «Мышеловка». Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см. (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка». Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная

игра «Охотники и утки». Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы». Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из вися лежа (д), подтягивание на перекладине (м). Подвижная игра «Вышибалы». Обучение упражнению на перекладине в связке. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Подвижная игра «Метко в цель». Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой; Развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний». Обучение гимнастике для глаз. Совершенствоване упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка». Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания, мышления, координации, посредством упражнений акробатики в комбинации. Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.

**Лёгкая атлетика** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим

29 ч.

ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание ОРУ для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра «Салки». Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений.

Игра «Подвижная цель».

Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость). Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки».

Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII-XIX вв. и её значение для подготовки солдат русской армии. Обучение бегу на 60 м. с высокого и низкого старта. Игра - эстафета «За мячом противника».

Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре – эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м. с высокого старта.

Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м. Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность.

Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель». Объяснение понятия «физическая подготовка» во

взаимосвязи с развитием систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра – эстафета «Преодолей препятствие» Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву». совершенствование прыжка в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие внимания, ловкости, в игре «Прыгающие воробушки». Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных качеств в упражнениях эстафет с мячами. Контроль двигательных качеств: челночный бег: 3\*10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры. Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно – силовых качеств мышц ног (прыгучесть). Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка». Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод». Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные, солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловишка, поймай ленту».

	<p>Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель». Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг.) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини – футбол. Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини – футбол. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Раномерный шестиминутный бег. Игра в мини – футбол. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты». Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору.</p> <p><b>Лыжная подготовка (Лыжные гонки).</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p> <p>Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».</p>	<p>12ч.</p>
--	--	-------------



Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет». Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. со средней скоростью. Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «плугом». Обучение подъему на лыжах, способам «полуелочка» и «елочка». Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м. Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции. Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатись через ворота». Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м. Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время. Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.

**Подвижные и спортивные игры.** 33ч.

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*  
**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу;  
остановка мяча; ведение мяча;  
подвижные игры на материале

футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты».

Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.

Подвижная игра «Перестрелка». повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 с.

Подвижная игра «Посадка картофеля». Совершенствование бросков теннисного мяча в цель.

Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков».

Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами.

Игра «Передал – садись». Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения.

Подвижная игра «Мяч соседу». Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения.

Подвижная игра «Бросок мяча в колонне». Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди.

Подвижная игра «Мяч среднему». Обучение ведению мяча в движении

	<p>с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини – баскетбол. Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини – баскетбол. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол. Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо». Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему» Игра в мини – баскетбол. совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини – баскетбол. Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини – баскетбол. Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча. Игра в мини – баскетбол. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из – за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами». Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини – баскетбол. Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах. Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с</p>	
--	---	--

последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо». Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол. Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. игра в пионербол. Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером. Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием снизу и передача мяча после набрасывания партнером. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол. Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача с расстояния 5-6 метров от партнера; прием и передача мяча после подачи партнера. Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером. Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола. Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола. Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.

**Общеразвивающие упражнения и общефизическая подготовка.**

**В процессе проведения уроков**

**На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на

носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных

групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

**На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное

выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;

	<p>скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><i>Развитие выносливости:</i> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	
--	--	--