РАССМОТРЕНО: на педагогическом совете протокол № 1 от 31 августа 2018 г.



#### Приложение

к основной общеобразовательной программе начального общего образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Чатлыковская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

По предмету «Физическая культура»

Уровень общего образования: начальное общее образование

Класс 1-4

#### Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта начального образования (с изменениями и дополнениями), примерной образовательной программы начального общего образования, примерной рабочей программы начального общего образования, с использованием авторской программы по физической культуре (Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012), Образовательной программы начального общего образования МКОУ «Чатлыковская СОШ».

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

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- -совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании:
- -обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- -развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- -формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- -развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- -обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- В соответствии с учебным планом на занятия физической культурой отводится 3 часа в неделю, т.е. 99 часов в 1 классе и по 102 часа во 2 4 классах.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В связи с этим увеличены часы на раздел «Подвижные игры».

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2010 г.

#### РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образова-

тельной деятельности и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления:
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной, действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### Предметные результаты:

#### Первый год обучения

В результате первого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Соблюдать правила личной гигиены и гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- иметь представление о здоровье, о важности ведения активного образа жизни; о культурном значении Олимпийских игр древности;
  - соблюдать режим дня;
     поддерживать правильную осанку на уроках и в быту;

- соблюдать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни;
  - принимать исходные положения, стойки, положения рук, ног и туловища;
  - правильно выполнять изученные:
  - строевые команды;
  - комплексы общеразвивающих упражнений (на месте, в движении, с предметами);
- разновидности ходьбы с сохранением правильной осанки, различным положением рук, игры и игровые задания для закрепления навыка ходьбы;
- разновидности бега, игровые задания для бега (эстафеты), переключаться с одного вида бега на другой;
- разновидности прыжков с места и с разбега, через различные препятствия, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания на заданное расстояние левой и правой рукой, игры, игровые задания для метания; правильно метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с небольшого расстояния; броски набивного мяча из различных и. п. двумя руками из-за головы (0,5 кг);
- разновидности лазаний и перелезаний, игровые задания с лазаньем и перелезанием (по горизонтальной, наклонной, вертикальной плоскости, гимнастической стенке, канату (1–1,5 м), преодолевать полосу препятствий;
  - элементы спортивных игр с мячом;
  - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
  - подводящие упражнения и игровые упражнения для подготовки к плаванию;
  - демонстрировать технику кувырка вперед в группировке;
- сохранять равновесие при выполнении изученных упражнений и в процессе подвижных игр;
  - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
  - регулярно выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

#### Второй год обучения

В результате второго года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- выполнять правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями и подвижными играми;
- объяснять значение и преимущества здорового физически активного образа жизни для учащихся;
  - соблюдать:
- правила и требования к здоровому физически активному образу жизни (режим дня, гигиена, правильное питание);
- рекомендации по организации двигательного режима с учетом своего возраста и класса;
- правила выполнения правильного дыхания в процессе выполнения физических упражнений;
  - правила выполнения гигиенических процедур;
- рассказывать когда и где были проведены первые Олимпийские игры современности; называть легендарных спортсменов в любимом виде спорта;
- рассказывать о ВФСК ГТО, его ступенях, нормативных требованиях, уровнях трудности и знаках отличия;
  - правильно выполнять изученные:
  - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе с включением сложно-координационных двигательных действий и игр, требующих проявления координации движений, из различных и. п. (стойки, упоры, седы, висы), комплекс утренней гигиениче-

ской гимнастики, комплекс упражнений для формирования правильной осанки и свода стопы;

- разновидности ходьбы, игры и игровые задания с элементами ходьбы (изменять направление по заданным ориентирам, длину и частоту шагов, темп движения);
- разновидности бега, игровые задания для отработки техники бега (высокий старт, «челночный» бег); демонстрировать навыки бега на заданное время с правильным распределением сил по дистанции;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;
- способы метания, игры, игровые задания для метания; броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги на ширине плеч, лицом в сторону метания, снизу вперед-вверх из того же и. п.; метать малый мяч на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3–4 м;
- разновидности подтягиваний и перелезаний через различные предметы; игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - висы; упражнения в упоре лежа и упоре стоя на коленях;
  - акробатические упражнения и связки;
  - элементы спортивных игр;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах, подъемы ступающим шагом, передвижение на лыжах с палками в медленном темпе;
  - подводящие упражнения к плаванию;
- тесты для оценки уровня физической подготовленности; стремиться выполнять их с установкой на индивидуально доступный максимальный результат;
  - сохранять равновесие;
  - правильно и эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
  - правильно прыгать в воду;
- добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
  - выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

#### Третий год обучения

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- определять:
- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
  - показатели своего физического развития;
- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
  - выполнять правильно изученные:
  - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
  - разновидности бега, игровые задания для бега;
- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;
- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
- акробатические упражнения и связки (2 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, минифутбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
  - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
- подводящие упражнения к плаванию, плавание с помощью ног, плавание с помощью рук, проплывание отрезков в полной координации движений;
  - правильно:
- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
  - эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
  - распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;
  - прыгать в воду, проплыть 10–12 м и более;
- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
  - оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
  - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

#### Четвёртый год обучения

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
- применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);
- давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательно-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;
  - выполнять правильно изученные:
  - строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;
- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки (с предметом на голове) и укрепления свода стопы;
- разновидности бега, игровые задания для развития беговых способностей; бегать с максимально доступной для себя скоростью на короткую дистанцию на результат;
- разновидности прыжков с места и с разбега, игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков, прыгать на максимально доступный для себя результат, на расстояние в заданное время (6 мин);
- способы метания, игры, игровые задания для метания; метание малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м; метание набивного мяча (1 кг) из положения стоя лицом снизу вперед-вверх на дальность, на заданное расстояние;

- разновидности подтягиваний, лазаний, перелезаний с подсаживанием через гимнастического коня; переползание с грузом на спине, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - акробатические упражнения и связки;
- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, минифутбол);
  - технические приемы и способы передвижения на лыжах;
  - подводящие упражнения к плаванию;
  - уметь правильно:
  - распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;
  - проплыть в полной координации 25 м и более на груди, 25 м и более на спине;
- сравнивать результаты тестов, стремиться повысить свой уровень двигательной подготовленности, добиться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
  - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания;
- приобретать опыт самоконтроля за своим функциональным состоянием в процессе выполнения физической нагрузки различного характера.

#### Критерии оценивания

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными* и количественными.

Качественные критерии оценивания успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно — оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии оценивания успеваемости характеризуют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функцию, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не на данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно — оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

#### 1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура учитываются также показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиями физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«5»	«4»	«3»	«2»
За ответ, в котором	За тот же ответ, ес-	За ответ, в котором	За непонимание и
учащийся демонстриру-	ли в нем содержат-	отсутствует логиче-	незнание материа-
ет глубокое понимание	ся небольшие не-	ская последователь-	ла программы
сущности материала;	точности и незна-	ность, имеются про-	
логично его излагает,	чительные ошибки	белы в знании мате-	
используя в деятельно-		риала, нет должной	
сти		аргументации и уме-	
		ния использовать	
		знания на практике	

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

«5»	<b>«4»</b>	«3»	«2»
Движение или отдельные элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельное его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

# 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно – оздоровительную деятельность

«5»	«4»	«3»	«2»	
Учащийся умеет:	Учащийся:	Более половины	Учащийся не	
		видов самостоя-	может выпол-	
• самостоятельно	• организует ме-	тельной деятель-	нить самостоя-	

организовать ме-	сто занятий в н	ности выполне-	тельно ни один
сто занятий;	основном само- н	ны с помощью	из пунктов
• подбирать средст-	стоятельно, уч	учителя или не	
ва и инвентарь и	лишь с незначи- в	выполняется	
применять их в	тельной помо- од	один из пунктов	
конкретных усло-	щью;		
виях;	• допускает не-		
• контролировать	значительные		
ход выполнения	ошибки в подбо-		
деятельности и	ре средств;		
оценивать итоги	• контролирует		
	ход выполнения		
	деятельности и		
	оценивает итоги		

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

«5»	«4»	«3»	«2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по ФК, высокому приросту у ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени		Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не вы- полняет государст- венный стандарт, нет темпа прироста показателей физиче- ской подготовленно- сти

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, лыжной подготовке — путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно — оздоровительную деятельность.

Оценка уровня знаний и умений Комплекса ГТО в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

- влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;
- гигиена занятий физической культурой;
- основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;
- основы методики самостоятельных занятий;
- основы истории развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

#### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание). Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физически-

ми упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела. Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Простейшие наблюдения за своим

физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

#### Физическое совершенствование

#### Гимнастика с основами акробатики 18 часов

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упраженния прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами. Кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне, передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью). Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор

присев и соскок вперед; 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 «вперед ноги».

Легкая атлетика

*Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

*Прыжки:* на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

*Метание:* малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег  $3 \times 10 \, \text{м}$ , бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

 $\Pi pыжки$ : на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.  $\Pi pыжки$  в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.  $\Pi pыжки$  в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка, мини-футбол 10 часов

- 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
- 2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
- 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
- 4. Спортивная игра мини-футбол:
- а) удары по мячу ногой.
- б) остановка мяча ногой, отбор мяча.
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.
- 5. Бег по пересеченной местности.
- 6. Равномерный бег до 6 мин.
- 7. Кросс до 1 км.
- 8.Бег с преодолением препятствий.
- 9.Бег по пересеченной местности.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным двухшажным шагом. Спуски с горы и подъёмы.

Подвижные игры и спортивныеигры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». Задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

*Баскетбол:* ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за голо-

вой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». основами «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту»,

На материале раздела «Спортивные игры»:

 $\Phi$ утбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкойпредметов.

- 1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
- 2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
- 3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
- 4. Спортивная игра мини-футбол:
- а) удары по мячу ногой.
- б) остановка мяча ногой, отбор мяча
- в) тактические действия в защите и нападении
- г) отбор мяча.
- 5. Бег по пересеченной местности.
- 6. Равномерный бег до 6 мин.
- 7. Кросс до 1 км.
- 8.Бег с преодолением препятствий.
- 9.Бег по пересеченной местности.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка вшаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками посигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча вколонне». Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мячадвумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади вкольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковойподаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту ирасстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу);передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольшихперемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым)боком, игра в «Пионербол».Общеразвивающие физическиеупражнения на развитие основных физическихкачеств.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

## Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет); и т. д.

Комплекс состоит из следующих частей:

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО (приложение № 3). Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в приложении № 4. Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО (приложение № 2).

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

## УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

#### 1класс

Контрольные	Уровень					
упражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	11 - 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
на низкой пере-						
кладине из виса						
лежа, кол-во						
раз						
Прыжок в дли-	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 – 112
ну с места	СМ					
Наклон вперед,	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться	Коснуться
не сгибая ног в	лбом ко-	ладонями	пальцами	лбом ко-	ладонями	пальцами
коленях	лен	пола	пола	лен	пола	пола
Бег 30 м с вы-	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
сокого старта, с						
Бег 1000 м	Без учета вр	Без учета времени				

#### 2 класс

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

#### 3 класс

Контрольные	уп-	Уровень					
ражнения		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
		Мальчики			Девочки		
Подтягивание	в ви-	5	4	3			

се, кол-во раз						
Подтягивание в ви-				12	8	5
се лежа, согнув-						
шись, кол-во раз						
Прыжок в длину с	150 - 160	131 – 149	120 - 130	143 - 152	126 - 142	115 - 125
места, см						
Бег 30 м с высокого	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
км, мин. с						

## 4 класс

Контрольные уп-	Уровень					
ражнения	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в ви-	6	4	3			
се, кол-во раз						
Подтягивание в ви-				18	15	10
се лежа, согнув-						
шись, кол-во раз						
Бег 60 м с высокого	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
старта, с						
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
км, мин. с						

Класс **1** Количество часов: всего 99 часов; в неделю 3 часа.

№	
п/п	Тема урока
1.	Понятие о физической культуре.
2.	Режим дня и личная гигиена
3.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах.
4.	Сочетание различных видов ходьбы
5.	Техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад.
6.	Выполнение комплекса упражнений «Шел король по лесу»
7.	Техника выполнения прыжков с небольшим продвижением влево - вправо.
8.	Челночный бег
9.	Техника челночного бега с переносом кубиков.
10.	Совершенствование техники челночного бега с переносом кубиков.
11.	Бросок большого мяча.
12.	Совершенствование навыков бега.
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
14.	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.
15.	Игры на закрепление и совершенствования навыков бега.
16.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.
17.	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.
18.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.
19.	Метания мяча с разбега.
20.	Совершенствование техники метания мяча в цель.
21.	Упражнение на ловкость и координацию
22.	Ведение и передача баскетбольного мяча
23.	Подвижные игры с баскетбольным мячом
24.	Упражнения с мячом большого диаметра
25.	Подвижные игры с баскетбольным мячом.
26.	Совершенствование техники выполнения упражнений с мячом большого диаметра.
27.	Игровые упражнения: «Удочка»
28.	Олимпийские игры.
29.	Строевые команды. Построения и перестроения.
30.	Группировка и перекаты в различных позициях.
31.	Кувырок вперед в упор присев.
32.	Гимнастические упражнения. Мост из положения лежа.
33.	Стойка на лопатках
34.	Основные способы передвижения.
35.	Стойки. Ходьба. Повороты.

36.	Передвижение по гимнастической стенке.
37.	Лазание по гимнастической скамейке.
38.	Перелезание через гимнастического коня.
39.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
40.	Техника акробатических упражнений.
41.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.
42.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.
43.	Лазание по гимнастической стенке и канату.
44.	Гимнастика с основами акробатики
45.	Гимнастика с основами акробатики
46.	Гимнастика с основами акробатики
47.	Эстафета с гимнастическими снарядами.
48.	Основные физические качества
49.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.
50.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка
51.	Построение в шеренгу с лыжами в руках.
52.	Разучивание скользящего шага.
53.	Передвижение скользящим шагом.
54.	Передвижение скользящим шагом
55.	Историческое путешествие. «Зарождение древних Олимпийских игр»
56.	Передвижение скользящим шагом.
57.	Передвижение скользящим шагом.
58.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
59.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
60.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
61.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.
62.	Попеременно двухшажный ход.
63.	Попеременно двухшажный ход.
64.	Попеременно двухшажный ход.
65.	Попеременно двухшажный ход.
66.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
67.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
68.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.
69.	Прохождение дистанции 1 км
70.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.
71.	Закрепление передвижений: подъемов, спусков.
72.	Закрепление передвижений: подъемов, спусков.
73. 74.	Лыжные эстафеты
75.	Лыжные эстафеты Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие об-
75.	морожения.
76.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории
70.	Древней Руси»
77.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.
78.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега
79.	Прыжки в длину с разбега
80.	Прыжки в длину с разбега.
81.	Бег. Метание на дальность.
82.	Бег. Метание на дальность.
-	•

83.	Прыжки со скакалкой.
84.	Игры с использованием скакалки.
85.	Прыжок в высоту
86.	Прыжок в высоту
87.	Кроссовая подготовка
88.	Кроссовая подготовка
89.	Кроссовая подготовка
90.	Эстафеты с мячами.
91.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.
92.	Эстафеты. Развитие прыжковых качеств.
93.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
94.	Игра «Третий лишний» . ОРУ. Развитие выносливости.
95.	Игра «Пятнашки
	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
96.	Игра «Воробьи и вороны» ОРУ. Развитие выносливости.
97.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.
98.	Спортивные игры. Теоретические аспекты плавания.
99.	Спортивные игры. Теоретические аспекты плавания.

Класс **2** Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

<b>№</b> п\п	Тема урока
1	Правила безопасности на уроках физической культуры
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед
4	Техника челночного бега с высокого старта
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
	и координация движений)
6	Кувырок вперед
7	Измерение уровня развития основных физических качеств
8	Метание мешочка на дальность
9	Усложненные кувырки вперед
10	Подвижная игра «Мышеловка»
11	Беговые упражнения из различных исходных положений
12	Игровые упражнения с кувырками
13	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»
14	Тестирование прыжка в длину с места
15	Кувырок назад
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
16	Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя
18	Кувырок назад
19	Тестирование. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

20	Tootymopoyyya Smooyya Mayya D Fonyyaayytta yy yyyya yyayy
20	Тестирования броска мяча в горизонтальную цель  Стойка на лопатках. «Мост»
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой»,
23	«противоходом», «по диагонали»
24	Стойка на лопатках. «Мост»
25	Подвижная игра «Осада города»
26	Подвижные игры
27	Лазание по гимнастической стенке
28	Кувырок вперед в группировке
29	Кувырок вперед в группировке с трехшагов
30	Лазание по гимнастической стенке
31	Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове»
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках
33	Упражнения на кольцах
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках
35	Кувырок назад в группировке
36	Упражнения на кольцах
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине
38	Разновидности висов
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах
40	Лазание по гимнастической стенке
41	Подвижная игра «Медведи и пчелы»
42	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах
43	Игровые упражнения
44	Подвижная игра «Ловля обезьян»
45	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах
46	Прыжки с поворотом на 180° и 360°
47	Подвижные игры
48	
49	Передвижения на лыжах ступающим шагом
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом
51	Упражнения на кольцах
52	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом
53	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом
54	Вращение обруча
55 56	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом Подъем на склон «лесенкой» на лыжах
57	
58	Лазание по канату Подъем на склон «елочкой» на лыжах
59	Торможение «плугом» на лыжах
60	Передвижение на лыжах скользящим шагом
61	Упражнения на кольцах
62	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом
63	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»
64	Упражнения со скакалками
65	Движение на лыжах с палками «змейкой»
66	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время
67	Прыжки через скакалку
68	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·

69	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя
70	Беседа по теме «Плавание». Способы плавания, подводящие упражнения.
71	Прыжок в высоту с прямого разбега
72	Первые спортивные соревнования
73	Прыжки через скакалку
74	Прыжок в высоту спиной вперед
75	История появления мяча
76	Стойка на голове
77	История зарождения древних Олимпийских игр
78	Стойка на голове
79	Владение мячом на месте и в движении
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловко-
	сти
81	Повторение акробатических элементов
82	Выполнение упражнений с мячами в парах
83	Тестирование подъема туловища за 30 с
84	Повторение акробатических элементов
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя
87	Упражнения на уравновешивание предметов
88	Тестирование виса на время
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель
90	Упражнения на уравновешивание предметов
91	Тестирование прыжка в длину с места
92	Спортивная игра футбол
93	Круговая тренировка
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта
96	«Плавание». Способы плавания, подводящие упражнения. Круговая тренировка
97	Тестирования челночного бега 3 x 10 м
98	Тестирование метания мешочка на дальность
99	«Плавание». Способы плавания, подводящие упражнения. Круговая тренировка
100	Тестирование бега на 1000 м
101	Подвижные и спортивные игры
102	Круговая тренировка

# Класс **3** Количество часов: всего 102 часов; в неделю 3 часа.

№ п/п	Тема урока
1	Правила техники безопасности на уроках ФК. Содержание комплекса утренней
	зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»

2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие
	выносливости в медленном 2-х мин. беге. Подвижная игра «Ловишка»
3	Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. игра «Салки с домом»
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. разучивание игры «Ловишка с лентой»
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка».
6	Особенности развития ФК у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника»
9	Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью человека. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучива-
	ние беговых упражнений в эстафете
12	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30м. разучивание игры «Третий лишний»
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега
15	Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги».  Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «пробеги с прыжком»
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимн.снарядах. Развитие координационных способностей посредством ОРУ. Игра.
18	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30сек. Игра.
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимна- стической стенке на время». Игра.
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»

21	Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств,
21	ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки
22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная
22	игра.
23	Совершенствование выполнения упражнения обучение упражнениям акробатики
	в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и
	перестроениях.
24	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.
	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений
	круговой тренировки.
25	Развитие координации в ходьбе противоходом и «змейкой». Обучение лазанью
	по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внима-
	ние «Класс, смирно!»
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса
	лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). ПИ.
27	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучива-
	ние игры «Прокати быстрее мяч»
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке.
	Разучивание игры «Что изменилось?»
29	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвиваю-
	щие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед
30	Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внима-
	ния, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенст-
	вование кувырка вперед.
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с
	гимн.палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эста-
	фетах с гимнастическими палками. ПИ «Удочка»
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных
	игр. Совершенствование упражнений акробатики
33	Правила выполнения упр. с мячом. Обучение ОРУ с мячом. Совершенствование
	техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч сосе-
	ду»
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. ПИ
2.5	«Охотники и утки»
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных
27	способностей в упражнениях с мячом у стены. ПИ «Охотники и утки»
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, вы-
20	носливости и быстроты ведения мяча в движении. ПИ «Мяч из круга»
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в
40	кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучению движению на
	лыжах по дистанции 1км с переменной скоростью. Разучивание игры «Пере-
50	стрелка»
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра «Перестрелка»

51	Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Разви-
	тие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дис-
	танции 1км со средней скоростью.
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок.
0_	Прохождение дистанции 1км с раздельным стартом на время.
53	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совер-
	шенствование спуска в основной стойке с торможением палками.
54	Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с
-	палками и без. ПИ «Кто дальше прокатится»
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хо-
	да во время передвижения по дистанции на лыжах.
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лы-
	жах. Разучивание игры «Подними предмет»
57	Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков
	и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на
	месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и
	хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Ра-
	зучивание игры «Охотники и олени»
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на ЧСС. Развитие
	выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема.
60	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством под-
	вижных игр на лыжах и без лыж.
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствова-
	ние передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча.
	Игра «Перекинь мяч»
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел
	в небо»
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пио-
	нербол.
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в
	пионербол.
66	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодей-
	ствовать в команде во время игры в пионербол.
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и лов-
	кости в передаче мяча в игре в пионербол.
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенст-
	вование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и
	по дуге.
69	Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу.
	ПИ «Гонка мячей»
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги
	между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разу-
	чивание игры «Футбольный бильярд»
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучи-
	вание игры «Жонглируем ногой»
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини
	футбол.
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в

	горизонтальную цель. Игра в мини футбол.
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне.
13	Совершенствование кувырков вперед и назад. ПИ «Ноги на весу»
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, при-
70	ставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках
	у опоры. ПИ «Заморозки»
77	Развитие внимание, мышления, координационных качеств в упражнениях с гим-
11	настическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастиче-
	скими палками. 1 азучивание упражнении в игре-эстафете с гимнастиче-
78	
/8	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на
	носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упр. акробати-
70	ки. Игра с мячами «Передал-садись»
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор
	присев, в упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акроба-
00	тическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством
0.1	упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»
81	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвиж-
	ная игра «Коньки-горбунки»
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и си-
	ловых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла.
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекла-
	дине из виса лежа (д.), подтягивания на перекладине (м.). ПИ «Коньки-
	горбунки»
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой: «Ладош-
	ки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акроба-
	тики. ПИ «Волк и зайцы»
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А.Стрельниковой: «Обними
	плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие игры «Заморозки»
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.
	Игра «Третий лишний»
87	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А.Стрельниковой.
	контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища из положения на
	спине за 30сек. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акроба-
	тическими упражнениями. Игра «Перетяжки»
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливо
	сти в ходьбе, беге, прыжках, играх. ПИ «Салки-догонялки»
90	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных
	качеств в беге с ускорением.
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых
-	действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»
92	т Контроль за развитием двигательных качеств, челночный бег эх нім і овершев
92	
	ствование прыжков через низкие барьеры
92	ствование прыжков через низкие барьеры Виды и способы плавания Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высоког
93	ствование прыжков через низкие барьеры Виды и способы плавания Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высоког старта.
	ствование прыжков через низкие барьеры Виды и способы плаванияРазвитие скоростных качеств в беге на 30м с высоког старта. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Объяснение прави
93	ствование прыжков через низкие барьеры Виды и способы плавания Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высоког старта. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Объяснение прави безопасного поведения на спортивной площадке
93	Виды и способы плавания Развитие скоростных качеств в беге на 30м с высоког старта.  Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Объяснение прави.

97	Роль плавания в физическом воспитании. Медленный бег до 1000м. Контроль
	пульса. ПИ «Горячая картошка»
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м. Игра в пионербол
99	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». ПИ «Вызов номеров»
101	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за голо-
	вы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)
102	Подведение итогов учебного года

Класс **4** Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

№	Тема урока
п/п	
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание ОРУ для УГ. ПИ «Салки»
2	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м. Совершенствование высокого и низкого старта, стартового ускорения. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель»
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30м (скорость)
4	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Охотники и утки»
5	Ознакомление с историей развития физической культуры в России в XVII – XIX вв. и ее значением для по старта. Игра – эстафета «За мячом противника»
6	Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре-эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта
7	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 1000 м
8	Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»

9	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи с развитием систем
	дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие
10	скоростно-силовых качеств. ПИ «Волк во рву»
11	Совершенствование прыжка в длину с разбега. ПИ «Прыгающие воробушки».
11	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных
	игр.
12	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с разбега способом «согнув но-
	ги». Развитие внимания, ловкости в игре «Прыгающие воробушки»
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие коор-
	динационных качеств в упражнениях эстафет с мячами
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3х10м. Совершенствование
	прыжков через низкие барьеры.
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие ско-
	ростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть)
16	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание». Совершенствование
	разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».
17	Совершенствование
	разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». ПИ «Удочка».
18	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из различных поло-
	жений). Развитие координационных способностей в эстафетах «Веселые старты»
19	Ознакомление с правилами безопасного поведения в зале с инвентарем на гимна-
	стических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в ОРУ. ПИ
	«Перестрелка»
20	Повторение правил безопасного выполнения физических упражнений. Контроль
2.1	двигательных качеств: подъём туловища за 30сек. ПИ «Посадка картофеля»
21	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группи-
22	ровке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания.
22	Совершенствование упражнений: стойка на лопатках, «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.
23	Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновеси-
23	ях и упорах на низком гимнастическом бревне
24	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра «Попрыгунчики
24	— воробушки»
25	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания,
	координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий
26	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению
	величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного ве-
	са (1кг, 2кг)
27	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенст-
	вование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой трени-
	ровки. Игра «Ниточка и иголочка»
28	Обучение перемаху из виса стоя присев толчком двумя ногами, согнув ноги, в вис
	сзади согнувшись на низкой перекладине. Игра «Ниточка и иголочка»
29	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. ПИ
	«Перемена мест»
30	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса ле-
	жа (девочки) и подтягивание на перекладине (мальчики). Совершенствование ку-
	вырка вперед. ПИ «Перемена мест»
31	Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты».

	Decreme 2000 200 200 200 200 200 200 200 200 2
	Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки
32	
32	Совершенствование лазанья по канату в три приема. Развитие скоростно-силовых способностей (подъём туловища на спине). ПИ «Кто быстрее?»
33	Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками. Развитие внимания, ко-
33	ординации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий. ПИ «Салки
	с мячом»
34	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на
٠.	коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»
35	Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание
	комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. ПИ «Передал-садись»
36	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «сни-
	зу» после ведения. ПИ «Мяч соседу»
37	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху»
	после ведения. ПИ «Бросок мяча в колонне»
38	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствова-
	ние броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч соседу»
49	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки.
	Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.
50	Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим
	шагом
51	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. ПИ
	«Прокатись через ворота»
52	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. ПИ
	«Подними предмет»
53	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие вы-
<i>E</i> 1	носливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью
54	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможение «плугом». Обучение подъему на лыжах способом «полуелочка» и «елочка»
55	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Раз-
33	витие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500м
56	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и
30	хода во время прохождения дистанции.
57	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра
51	«Прокатись через ворота»
58	Совершенствование спуска на лыжах с палками со склона способом «змейка».
	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000м
59	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000м на время.
60	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.
61	Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершен-
01	ствование техники бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в па-
	pax.
62	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение
	ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «выстрел в небо»
63	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра
	в пионербол
64	Совершенствование подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны пода-
	чи. Игра в пионербол.
65	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра
	в пионербол.
66	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача с собственным под-

	брасыванием; - прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.
67	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя передача с собственным подбра-
0,	сыванием; прием снизу и передача после набрасывания партнером
68	Совершенствование «стойки волейболиста». Игра в пионербол
69	Обучение упражнениям с мячом в парах: нижняя прямая подача на расстоянии 5-6
0)	метров от партнера; - прием и передача мяча после подачи партнером.
70	Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным
	подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером
71	Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола
72	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах
73	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных
	упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола
74	Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах,
	группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.
75	Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в
	пионерболе
76	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и уп-
	ражнений на гимнастической стенке. ПИ «Салки с домом»
77	Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. ПИ «Замо-
70	розки»
78	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см: (на нос-
79	ках, приставным шагом, выпадами). ПИ «Заморозки»
19	Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу»
80	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершен-
00	ствование лазанья по канату в три приема. Подвижная игра «Пустое место»
81	Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: (с по-
01	воротами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). ПИ «Мышеловка»
82	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. ПИ «Охотники и
	утки»
83	Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в
	стойках на руках с опорой на стену. ПИ «Вышибалы»
84	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой переклади-
	не из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). ПИ «Выши-
	балы»
85	Обучение упражнениям на перекладине в связке развитие координации, ловкости,
	внимания в серии кувырков вперед. ПИ «Вышибалы»
86	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой:
	развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики
87	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.
	Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. ПИ
	«Третий лишний»
88	Обучение гимнастике для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на
90	развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). ПИ «Удочка»
89	Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием
	двигательных качеств; броски набивного мяча из-за головы. Развитие внимания,
00	мышления, координации посредством упражнений акробатики в комбинации
90	Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики
91	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых уп-
91	Обучение специальным остовым упражнениям. Совершенствование остовых уп-

	ражнений с ускорением с высокого старта. ПИ «Невод»
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3х10м. ознакомле-
	ние со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купа-
	ние). ПИ «Ловишка»
93	Роль плавания в физическом воспитании. Ознакомление с доврачебной помощью
	при легких ушибах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных
	качеств в беге на 30м
94	Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе,
	из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель»
95	Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на даль-
	ность. ПИ «Охотники и утки»
96	Роль плавания в физическом воспитании Развитие силы в метании набивных мя-
	чей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и раз-
	личными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.
97	Роль плавания в физическом воспитании Обучение прыжкам в высоту на месте с
	касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину
	с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини-футбол
98	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину способом «согнув
	ноги». Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.
99	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м
100	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000м
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»
102	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору

#### Описание материально-технической базы

- 1.Дополнительная литература:
- 1. *Примерные* программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. М. : Просвещение, 2011.-231 с. (Стандарты второго поколения).
  - 2. Интернет-ресурсы:

Официальный сайт УМК «Перспектива». - Режим доступа: <a href="http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/">http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/</a> info.aspx?ob\_no=12371

- 3. Технические средства обучения:
- 1. Музыкальный центр.
- 2. Магнитофон
- 4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

- 5. Учебно-практическое оборудование:
- 1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
  - 5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
  - 6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
  - 7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
  - 8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
  - 9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

10.

- 11. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
- 12. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
- 13. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
- 14. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- 15. Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 16.Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
  - 17. Аптечка (демонстрационный экземпляр).
    - 6. Игры и игрушки:
  - 1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
  - 2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
  - 4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
  - 5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- 6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).