Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Щетинкинская основная общеобразовательная школа № 27

Принято:
УТВЕРЖДАЮ:
На педагогическом Совете
Протокол № 1
От "28" 08 20 20 г

Директор МКОУ
Щетинкинской ООШ № 27
_____ М. А. Сычева
Приказ № 65
от "28" 08 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД

Автор – составитель
Пальцева А.Е.,
Косыгина Л. Н.
Щетинкинская ООШ № 27

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29 декабря 2012 г.;
- Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 18.12.2012 г. № 1060 «Об утверждении и введении в действие федерального образовательного стандарта начального общего образования»);
- примерной основной образовательной программы по технологии для начального общего образования;
- основной образовательной программой начального общего образования МКОУ Щетинкинской ООШ № 27.

Программа составлена для учащихся 1-4 классов и рассчитана на 338 часов.

Изучение курса «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующей **цели**:

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

1. *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

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;

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;
- 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.

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 гигиенической 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;
- -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;
-добиваться положительной динамики прироста уровня развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
- выполнять домашние задания, включая их в свой режим дня.

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;

- правильно выполнять 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 180є, 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, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

- правильно

- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км
- 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.

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, мини-футбол);
- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

-*уметь правильно*

- распределить свои силы при ходьбе на лыжах на 2 км;
- 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

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Литературное чтение»

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

– внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;

– учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

– основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

– ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

– знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

– развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

– установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

– *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

– *выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;*

– *устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

– *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

– *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

– *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

– *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

– *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

– *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

– вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

– *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*

– *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*

– *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

– *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*

– *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*

– *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

– осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

– использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– строить сообщения в устной и письменной форме;

– ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

– основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

– осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

– осуществлять синтез как составление целого из частей;

– проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

– устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;

– строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

– обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

– осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

– устанавливать аналогии;

– владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

– *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*

– *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*

– *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*

– *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*

– *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*

– *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*

– *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*

– *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*

– *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

– *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

– *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*

– *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*

– *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*

– *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*

– *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*

– *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности*.

Содержание учебного предмета физическая культура.

Содержание	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	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). Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Легкая атлетика.	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра,	Беговые упражнения: с высоким подниманием	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с

	движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим 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.	бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим 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.	изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим 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.
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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах. Подвижные игры разных народов.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой 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. Подвижные игры разных народов.	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой 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: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой 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: Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и

			корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.	передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.
Гимнастика с основами акробатики.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. 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.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. 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.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.
Лыжные гонки.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Распределение часов по содержательным линиям (разделам) с 1-4 классы.

№	Классы	Рабочая программа

п/п						
		1	**2**	**3**	**4**	**Всего**
1	**Знания о физической культуре**	1	4	4	4	**13**
		В процессе уроков				
2	**Легкая атлетика**	13	24	24	24	**85**
3	**Подвижные игры**	40	30	30	30	**130**
4	**Гимнастика**	23	22	22	22	**89**
5	**Лыжный спорт**	22	22	22	22	**88**
6	**Итого**	**99**	**102**	**102**	**102**	**405**

Календарно – тематическое планирование по физической культуре
1 класс

№ п/п	Тема урока	Дата выполнения	
		план	факт
	Знания о физической культуре (1 час)		
1.	Инструктаж по Т.Б. Урок-сказка: «Что такое физкультура?» «Зачем нужно двигаться?» Подвижная игра «Ловушка»		
2.	Урок-путешествие. Техника прыжков. «Что необходимо на уроке физической культуры?» Подвижная игра «Волк во рву».		
3.	Урок-путешествие. Техника прыжков. «Что необходимо на уроке физической культуры?» Подвижная игра «Волк во рву».		
4.	Спортивный калейдоскоп. Техника прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение»		
5.	Спортивный калейдоскоп. Техника прыжков на одной, двух ногах. Подвижная игра «Запрещенное движение»		
6.	Спортивный марафон. Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. Подвижная игра «По местам».		
7.	Спортивный марафон. Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. Подвижная игра «По местам».		
8.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча. Подвижная игра «Вызов номеров»		
9.	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча. Подвижная игра «Вызов номеров»		
10.	Урок-игра . Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Космонавты»		
11.	Урок-игра . Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10. Подвижная игра «Космонавты»		
12.	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Поиск городов»		
13.	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Поиск городов»		
14.	**Инструктаж по Т.Б. «Зачем нужен режим дня?»; «Что нужно чтобы проснуться?»**		
15.	Спортивный марафон. «В чем польза физкультминуток» Подвижные игры «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Пустое место»		
16.	Спортивный марафон. «В чем польза физкультминуток» Подвижные игры «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Пустое место»		
17.	Спортивный марафон. «В чем польза физкультминуток» Подвижные игры «Космонавты», «Зайцы в огороде», «Пустое место»		
18.	Развитие ориентирования в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам».		
19.	Развитие ориентирования в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам».		
20.	Развитие ориентирования в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам».		
21.	Развитие ловкости при бросках мяча. Подвижные игры «Мяч в корзину.		
22.	Развитие ловкости при бросках мяча. Подвижные игры «Мяч в корзину.		
23.	Развитие ловкости при бросках мяча. Подвижные игры «Мяч в корзину.		
24.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Космонавты»,		
25.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры		

	«Космонавты»,		
26.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Космонавты»,		
27.	Овладение элементарными умениями при прыжках. Подвижные игры «Волк во рву»,		
28.	Овладение элементарными умениями при прыжках. Подвижные игры «Волк во рву».		
29.	Овладение элементарными умениями при прыжках. Подвижные игры «Волк во рву».		
30.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».		
31.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».		
32.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».		
33.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй».		
34.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Подвижные игры «Ноги от земли».		
35.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Подвижные игры «Ноги от земли».		
36.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Подвижные игры «Ноги от земли».		
37.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. Подвижные игры «Ноги от земли».		
38.	Игровые задания на овладение командными навыками.		
39.	Игровые задания на овладение командными навыками.		
40.	Игровые задания на овладение командными навыками.		
41.	Игровые задания на овладение командными навыками.		
42.	«Зачем нужна гимнастика для глаз?» «Что такое правильная осанка?»		
43.	**Инструктаж по Т.Б «Что мы делаем зимой?»**		
44.	Строевые приемы с лыжами. Подвижная игра «По местам»		
45.	Строевые приемы с лыжами. Подвижная игра «По местам»		
46.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Кто быстрее?».		
47.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Кто быстрее?».		
48.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Кто быстрее?».		
49.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Подвижная игра «День и ночь».		
50.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Подвижная игра «День и ночь».		
51.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. Подвижная игра «День и ночь».		
52.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «Охотники и олени».		
53.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «Охотники и олени».		
54.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «Охотники и олени».		
55.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 500 метров скользящим шагом.		
56.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 500 метров скользящим шагом.		

57.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 500 метров скользящим шагом.		
58.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше?».		
59.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше?».		
60.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дальше?».		
61.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 800 метров.		
62.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 800 метров.		
63.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 800 метров.		
64.	Подведение итогов лыжной подготовки. Подвижная игра «На буксире»		
65.	**Инструктаж по Т.Б «Мама, папа, я – спортивная семья!».**		
66.	Строевые приемы. «Как стать внимательным и наблюдательным?»		
67.	Строевые приемы. «Как стать внимательным и наблюдательным?»		
68.	Строевые приемы. «Как стать внимательным и наблюдательным?»		
69.	Освоение навыков акробатических упражнений. Подвижная игра «Белые медведи».		
70.	Освоение навыков акробатических упражнений. Подвижная игра «Белые медведи».		
71.	Освоение навыков акробатических упражнений. Подвижная игра «Белые медведи».		
72.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. Подвижная игра «Альпинисты».		
73.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. Подвижная игра «Альпинисты».		
74.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. Подвижная игра «Альпинисты».		
75.	Освоение висов и упоров. Подвижная игра «Выше ноги».		
76.	Освоение висов и упоров. Подвижная игра «Выше ноги».		
77.	Освоение висов и упоров. Подвижная игра «Выше ноги».		
78.	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
79.	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
80.	Освоение строевых упражнений. Подвижная игра «Запрещенное движение».		
81.	Освоение танцевальных элементов. Подвижная игра «Самый ловкий».		
82.	Освоение танцевальных элементов. Подвижная игра «Самый ловкий».		
83.	Освоение танцевальных элементов. Подвижная игра «Самый ловкий».		
84.	Освоение танцевальных элементов, координационных способностей. Подвижная игра «Совушка»		
85.	Освоение танцевальных элементов, координационных способностей. Подвижная игра «Совушка»		
86.	Заключительный урок по гимнастике. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.		
87.	Заключительный урок по гимнастике. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.		
88.	**Инструктаж по Т.Б Освоение навыков ходьбы. Подвижные игры:**		

	«Становись - разойдись», «Смена мест».		
89.	Освоение навыков бега, развитие координационных способностей. Подвижная игра «По местам».		
90.	Освоение навыков бега, развитие координационных способностей. Подвижная игра «По местам».		
91.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Вызов номеров».		
92.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Вызов номеров».		
93.	Развитие силовой выносливости. Бег 800 метров. Подвижная игра «Перестрелка».		
94.	Развитие силовой выносливости. Бег 800 метров. Подвижная игра «Перестрелка».		
95.	Развитие силовой выносливости. Бег 800 метров. Подвижная игра «Перестрелка».		
96.	Развитие координационных способностей. Метание мяча с места на точность.		
97.	Развитие координационных способностей. Метание мяча с места на точность.		
98.	Развитие координационных способностей. Метание мяча с места на точность.		
99.	«Раз, два, три, четыре, пять – начинаем мы играть!» Подвижные игры «Воробьи и вороны», «Перестрелка»,		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре
2 класс

№ п/п	Тема урока	Дата выполнения	
		план	факт
	Знания о физической культуре (1 час)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. «Зачем человеку нужна сила?» «Зачем человеку нужна быстрота?»		
	Легкая атлетика (12часов)		
2.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки. П/и «Тише едешь, дальше будешь».		
3.	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. П/игра «По местам».		
4.	Развитие координационных способностей Эстафеты. Бег 30 метров. П/игра «Платочек».		
5.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Вызов номеров».		
6.	Развитие скоростной выносливости. Медленный бег с изменением направления. П/игра «День и ночь».		
7.	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Метание в горизонтальную и вертикальную цель		
8.	Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.		
9.	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
10.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки - приседали».		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Делай наоборот».		
12.	Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения. Челночный бег		
13.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.		
	Знания о физической культуре (1 час)		
14.	Инструктаж по подвижным играм. «Зачем человеку нужно быть выносливым?» «Зачем человеку нужно быть гибким?»		
	Подвижные игры (30 часов)		
15.	Развитие координационных способностей при передаче мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч».		
16.	Развитие координационных способностей при передаче мяча способом из-за головы. П/игра « Передай мяч».		
17.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках на двух ногах. П/игра «Лисы и куры»,		
18.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках на двух ногах. П/игра «Лисы и куры»,		
19.	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах.		
20.	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах.		
21.	Совершенствование метания на точность. Метание м. мяча в горизонтальную цель по неподвижной цели		
22.	Совершенствование метания на точность. Метание м. мяча в горизонтальную цель по неподвижной цели		
23.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Платочек», «Удочка».		

24.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Платочек», «Удочка».		
25.	Комплексное развитие координационных способностей. Эстафеты с передачей малого мяча.		
26.	Комплексное развитие координационных способностей. Эстафеты с передачей малого мяча.		
27.	Перебрасывание мяча через сетку в парах, П/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».		
28.	Перебрасывание мяча через сетку в парах, П/игра: «Перелет птиц». «Два мяча».		
29.	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку		
30.	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку		
31.	Комплексное развитие координационных способностей. П/игра с элементами передачи мяча		
32.	Комплексное развитие координационных способностей. П/игра с элементами передачи мяча		
33.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
34.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. П/игра «Играй, играй, мяч не теряй».		
35.	Реакция на летящий мяч. П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».		
36.	Реакция на летящий мяч. П/игра «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».		
37.	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
38.	Развитие кондиционных и координационных способностей.		
39.	«Зачем человеку нужно уметь сохранять равновесие?» «Зачем человеку нужна ловкость?»		
40.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/игра: «Ноги от земли».		
41.	Игровые задания на овладение командными навыками. П/игра «Деревья и люди».		
42.	Игровые задания на овладение командными навыками. П/игра «Деревья и люди».		
43.	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. П/игра «Веселые эстафеты с мячом».		
44.	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. П/игра «Веселые эстафеты с мячом».		
Знания о физической культуре (1 час)			
45.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. «Какие физические качества нужны чемпиону?»		
Лыжные гонки (22 часа)			
46.	Строевые приемы с лыжами. П/игра «По местам».		
47.	Строевые приемы с лыжами. П/игра «По местам».		
48.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. П/игра без лыж «Перестрелка».		
49.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. П/игра без лыж «Перестрелка».		
50.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «День и ночь».		
51.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «День и ночь».		
52.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
53.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
54.	Развитие координационных способностей при спуске.		
55.	Развитие координационных способностей при спуске.		
56.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».		

57.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».		
58.	Развитие ловкости. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
59.	Развитие ловкости. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
60.	Прохождение дистанции до 1500 метров		
61.	Прохождение дистанции до 1500 метров		
62.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «День и ночь».		
63.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «День и ночь».		
64.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
65.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
66.	Подведение итогов лыжной подготовки. Подвижная игра «на буксире»		
67.	Подведение итогов лыжной подготовки. Подвижная игра «на буксире»		
Знания о физической культуре (1 час)			
68.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. «Зачем человеку нужно правильно прыгать?»		
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)			
69.	Строевые приемы. Подвижная игра «К своим флажкам».		
70.	Строевые приемы. Подвижная игра «К своим флажкам».		
71.	Освоение навыков акробатических упражнений. П/игра «У медведя во бору».		
72.	Освоение навыков акробатических упражнений. П/игра «У медведя во бору».		
73.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		
74.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		
75.	Освоение висов и упоров. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».		
76.	Освоение висов и упоров. П/игра «Тише едешь, дальше будешь».		
77.	Освоение строевых упражнений. П/игра «Запрещенное движение».		
78.	Освоение строевых упражнений. П/игра «Запрещенное движение».		
79.	Освоение навыков равновесия. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».		
80.	Освоение навыков равновесия. Повороты на 90 градусов. П/игра «Больная кошка».		
81.	Освоение танцевальных элементов. П/игра «Самый ловкий».		
82.	Освоение танцевальных элементов. П/игра «Самый ловкий».		
83.	Освоение танцевальных элементов, координационных способностей.		
84.	Освоение танцевальных элементов, координационных способностей.		
85.	Развитие силы и гибкости. П/игра «Ловушки».		
86.	Развитие силы и гибкости. П/игра «Ловушки».		
87.	Развитие координационных способностей. П/игра «Море волнуется».		
88.	Развитие координационных способностей. П/игра «Море волнуется».		
89.	Развитие силы и ловкости. П/игра «Пройди бесшумно».		
90.	Заключительный урок по гимнастике. Гимнастическая эстафета из изученных элементов.		
Легкая атлетика (12 часов)			
91.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. «Зачем человеку нужно правильно метать спортивный снаряд?»		
92.	Освоение навыков ходьбы. Подвижные игры: «Становись - разойдись»		
93.	Освоение навыков бега, развитие координационных способностей.		

94.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра: «Вызов номеров».		
95.	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Салки-догонялки».		
96.	Совершенствование скоростно-силовых способностей, Подвижные игры «Салки-догонялки»		
97.	Развитие координационных способностей. Метание мяча с места на точность.		
98.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров без учета времени.		
99.	Кроссовая подготовка Подвижная игра «Третий лишний».		
100.	Развитие координационных способностей в прыжках. Подвижная игра «Воробьи и вороны»		
101.	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. П/и «Живая мишень»		
102.	Кроссовая подготовка Подвижная игра «Пятнашки».		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре
3 класс

№ п/п	Тема урока	Дата выполнения	
		план	факт
	Знания о физической культуре (1 час)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. «Как появились физические упражнения?» «Откуда появились богатыри?»		
	Легкая атлетика (12часов)		
2.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки. «Почему легкую атлетику называют «королевой спорта»?» П/и «Прыгуны и пятнашки».		
3.	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. П/игра «Октябрята».		
4.	Развитие координационных способностей Эстафеты. Бег 30 метров. П/игра «К своим флажкам».		
5.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Команда быстроногих».		
6.	Развитие скоростной выносливости. Медленный бег с изменением направления. П/игра «Караси и щука».		
7.	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		
8.	Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.		
9.	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
10.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Салки-догонялки». «Салки - приседали».		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Метание малого мяча из-за головы в цель. П/игра «Кто дальше бросит?».		
12.	Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения. Челночный бег		
13.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.		
	Знания о физической культуре (1 час)		
14.	Инструктаж по подвижным играм. «Каким должен быть защитник Родины?» «Готов к труду и обороне!» «Что такое спортивные игры?»		
	Подвижные игры (30 часов)		
15.	Развитие координационных способностей при передаче мяча способом из-за головы. П/игра « Бросай – беги».		
16.	Откуда появились Олимпийские игры?» «Виды спорта. Наши спортсмены»		
17.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках на двух ногах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».		
18.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках на двух ногах. П/игра «Лисы и куры», «Зайцы в огороде».		
19.	Развитие ориентирования в пространстве. Игра «Платочек».		
20.	Развитие ориентирования в пространстве. Игра «Платочек».		
21.	Метание малого мяча в горизонтальную цель по неподвижной цели. П/игра: «Шагай вперед»		
22.	Метание малого мяча в горизонтальную цель по неподвижной цели. П/игра: «Шагай вперед»		
23.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Не давай мяч водящему»		
24.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Не давай мяч водящему»		

25.	Комплексное развитие координационных способностей. Эстафеты с передачей малого мяча.		
26.	Комплексное развитие координационных способностей. Эстафеты с передачей малого мяча.		
27.	Закрепление и совершенствование. Перебрасывание мяча через сетку в парах.		
28.	Закрепление и совершенствование. Перебрасывание мяча через сетку в парах.		
29.	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку		
30.	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку		
31.	Комплексное развитие координационных способностей. П/игра с элементами передачи мяча		
32.	Комплексное развитие координационных способностей. П/игра с элементами передачи мяча		
33.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. П/игра «Светофор».		
34.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. П/игра «Светофор».		
35.	Реакция на летящий мяч. П/игра «Мяч водящему», «Мяч среднему».		
36.	Реакция на летящий мяч. П/игра «Мяч водящему», «Мяч среднему».		
37.	Развитие кондиционных и координационных способностей. П/игра: «Догони свою пару».		
38.	Развитие кондиционных и координационных способностей. П/игра: «Догони свою пару».		
39.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/игра: «Мяч соседу»		
40.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/игра: «Мяч соседу»		
41.	Игровые задания на овладение командными навыками. П/игра «Деревья и люди».		
42.	Игровые задания на овладение командными навыками. П/игра «Деревья и люди».		
43.	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. П/игра «Веселые эстафеты с мячом».		
44.	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. П/игра «Веселые эстафеты с мячом».		
Знания о физической культуре (1 час)			
45.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. «Ура! Лыжи!»		
Лыжные гонки (22 часа)			
46.	Строевые приемы с лыжами. П/игра «Лыжники, на места».		
47.	Строевые приемы с лыжами. П/игра «Лыжники, на места».		
48.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Эстафета без палок.		
49.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. Эстафета без палок.		
50.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «День и ночь».		
51.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «День и ночь».		
52.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
53.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
54.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
55.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
56.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Салки маршем» (на лыжах).		
57.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Салки маршем» (на лыжах).		
58.	Развитие ловкости. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		

59.	Развитие ловкости. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
60.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 1500 метров		
61.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 1500 метров		
62.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «Шведская эстафета».		
63.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «Шведская эстафета».		
64.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «Снежком по мячу».		
65.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Подвижная игра «Снежком по мячу».		
66.	Подведение итогов лыжной подготовки. Подвижная игра «на буксире»		
67.	Подведение итогов лыжной подготовки. Подвижная игра «на буксире»		
Знания о физической культуре (1 час)			
68.	Техника безопасности на уроках гимнастики. «Почему гимнастика – основа спорта?»		
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)			
69.	Строевые приемы. Подвижная игра «Запрещенное движение»		
70.	Строевые приемы. Подвижная игра «Запрещенное движение»		
71.	Освоение навыков акробатических упражнений. П/игра «У медведя во бору».		
72.	Освоение навыков акробатических упражнений. П/игра «У медведя во бору».		
73.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		
74.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании.		
75.	Освоение висов и упоров. П/игра «Белые медведи».		
76.	Освоение висов и упоров. П/игра «Белые медведи».		
77.	Освоение строевых упражнений. П/игра «Запрещенное движение».		
78.	Освоение строевых упражнений. П/игра «Запрещенное движение».		
79.	Освоение навыков равновесия. Повороты на 90°. П/игра «У медведя во бору».		
80.	Освоение навыков равновесия. Повороты на 90°. П/игра «У медведя во бору».		
81.	Освоение танцевальных элементов. П/игра «Самый ловкий».		
82.	Освоение танцевальных элементов. П/игра «Самый ловкий».		
83.	Освоение танцевальных элементов, координационных способностей. П/игра «Совушка»		
84.	Освоение танцевальных элементов, координационных способностей. П/игра «Совушка»		
85.	Развитие силы и гибкости. П/игра «Ловушки».		
86.	Развитие силы и гибкости. П/игра «Ловушки».		
87.	Развитие координационных способностей. П/игра «День и ночь».		
88.	Развитие координационных способностей. П/игра «День и ночь».		
89.	Развитие силы и ловкости. П/игра «Пройди бесшумно».		
90.	Заключительный урок по гимнастике. П/игра «Перебежки с выручкой».		
Легкая атлетика (12 часов)			
91.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. «Путешествуя, играем. Европа и Азия»		
92.	Освоение навыков ходьбы. Подвижные игры: «Шарик в ладони»		

93.	Освоение навыков бега, развитие координационных способностей.		
94.	Развитие скоростно-силовых способностей. «Путешествуя, играем. Дальние страны»		
95.	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Салки-догонялки». «А ну – ка, повтори».		
96.	Совершенствование скоростно-силовых способностей, Подвижная игра «Салки-догонялки»		
97.	Развитие координационных способностей. Метание мяча с места на точность.		
98.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров без учета времени.		
99.	Кроссовая подготовка Подвижная игра «Третий лишний».		
100.	Развитие координационных способностей в прыжках. Подвижная игра «Путешествуя, играем. Россия»		
101.	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание.		
102.	Кроссовая подготовка Подвижная игра «Шишки, желуди.		

Календарно – тематическое планирование по физической культуре
4 класс

№ п/п	Тема урока	Дата выполнения	
		план	факт
	Знания о физической культуре (1 час)		
1.	Инструктаж по технике безопасности. «Что такое самоконтроль?» «Как измерить рост и вес?»		
	Легкая атлетика (12часов)		
2.	Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки. П/и «Через цепь».		
3.	Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега. П/игра «Вызов номеров».		
4.	Развитие координационных способностей Эстафеты. Бег 30 метров.		
5.	Развитие скоростных способностей. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «День и ночь».		
6.	Развитие скоростной выносливости. Медленный бег с изменением направления. П/игра «Два мороза».		
7.	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Метание в горизонтальную и вертикальную цель.		
8.	Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10.		
9.	Развитие силовой выносливости. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
10.	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подвижные игры «Запрещенное движение».		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей, метание. Метание малого мяча из-за головы в цель.		
12.	Развитие координационных способностей. Специальные беговые упражнения. Челночный бег		
13.	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.		
	Знания о физической культуре (1 час)		
14.	Инструктаж по подвижным играм. «Зачем нужны контрольные упражнения?»		
	Подвижные игры (30 часов)		
15.	Развитие координационных способностей при передаче мяча способом из-за головы. П/игра « Передал - садись».		
16.	Развитие координационных способностей при передаче мяча способом из-за головы. П/игра « Передал - садись».		
17.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках на двух ногах. П/игра «Зайцы в огороде».		
18.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках на двух ногах. П/игра «Зайцы в огороде».		
19.	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Два мороза».		
20.	Развитие ориентирования в пространстве. Прыжки вокруг своей оси на двух ногах. Игра «Два мороза».		
21.	Совершенствование метания на точность. Метание м. мяча в горизонтальную цель по неподвижной цели.		
22.	Совершенствование метания на точность. Метание м. мяча в горизонтальную цель по неподвижной цели.		
23.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Вызов номеров»		

24.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра «Вызов номеров»		
25.	Комплексное развитие координационных способностей. Эстафеты с передачей малого мяча.		
26.	Комплексное развитие координационных способностей. Эстафеты с передачей малого мяча.		
27.	Закрепление и совершенствование. Перебрасывание мяча через сетку в парах.		
28.	Закрепление и совершенствование. Перебрасывание мяча через сетку в парах.		
29.	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку. П/игра: «Перестрелка».		
30.	Овладение элементарными умениями при прыжках ч/з скакалку. П/игра: «Перестрелка».		
31.	Комплексное развитие координационных способностей. П/игра с элементами передачи мяча «Вышибалы».		
32.	Комплексное развитие координационных способностей. П/игра с элементами передачи мяча «Вышибалы».		
33.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. П/игра «Съедобное – не съедобное».		
34.	Ведение мяча. Ловля и передача мяча. П/игра «Съедобное – не съедобное».		
35.	Реакция на летящий мяч. П/игра «Перестрелка».		
36.	Реакция на летящий мяч. П/игра «Перестрелка».		
37.	Развитие кондиционных и координационных способностей. П/игра: «Космонавты».		
38.	Развитие кондиционных и координационных способностей. П/игра: «Космонавты».		
39.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/игра: «К своим флажкам».		
40.	Развитие ловкости при броске мяча в корзину. П/игра: «К своим флажкам».		
41.	Игровые задания на овладение командными навыками. П/игра «Охотники и утки».		
42.	Игровые задания на овладение командными навыками. П/игра «Охотники и утки».		
43.	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. П/игра «Салки с ведением мяча».		
44.	Совершенствование умений в ловле, передачах и ведении мяча. П/игра «Салки с ведением мяча».		
Знания о физической культуре (1 час)			
45.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. «Как научиться расслабляться?» «Зачем нужно закаляться?»		
Лыжные гонки (22 часа)			
46.	Строевые приемы с лыжами. П/игра «По местам».		
47.	Строевые приемы с лыжами. П/игра «По местам».		
48.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. П/игра «Кто быстрее?».		
49.	Освоение навыков ходьбы на лыжах. П/игра «Кто быстрее?».		
50.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «Обгони».		
51.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «Обгони».		
52.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом. Эстафеты на лыжах.		
53.	Совершенствование умения передвижения скользящим		

	шагом. Эстафеты на лыжах.		
54.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
55.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 1000 метров скользящим шагом.		
56.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дольше прокатится?».		
57.	Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Кто дольше прокатится?».		
58.	Развитие ловкости. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
59.	Развитие ловкости. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.		
60.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 1500 метров		
61.	Развитие координационных способностей при спуске. Прохождение дистанции до 1500 метров		
62.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «Охотники и олени».		
63.	Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах. П/игра «Охотники и олени».		
64.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
65.	Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.		
66.	Подведение итогов лыжной подготовки. Эстафеты на лыжах.		
67.	Подведение итогов лыжной подготовки. Эстафеты на лыжах.		
Знания о физической культуре (1 час)			
68.	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. «Зачем нужны полезные привычки?»		
Гимнастика с элементами акробатики (22 часа)			
69.	Строевые приемы. Подвижная игра «Фигуры» «Зачем нужно соблюдать правила в игре?»		
70.	Строевые приемы. Подвижная игра «Фигуры» «Зачем нужно соблюдать правила в игре?»		
71.	Освоение навыков акробатических упражнений. П/игра «Охотник и зайцы».		
72.	Освоение навыков акробатических упражнений. П/игра «Охотник и зайцы».		
73.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. П/игра «Кот и мыши».		
74.	Развитие координационных способностей при лазании, перелезании и переползании. П/игра «Кот и мыши».		
75.	Освоение висов и упоров. П/игра «Запрещенное движение».		
76.	Освоение висов и упоров. П/игра «Запрещенное движение».		
77.	Освоение строевых упражнений. П/игра «Класс, смирно!».		
78.	Освоение строевых упражнений. П/игра «Класс, смирно!».		
79.	Освоение навыков равновесия. Повороты на 90 градусов. П/игра «Ракеты».		
80.	Освоение навыков равновесия. Повороты на 90 градусов. П/игра «Ракеты».		
81.	Освоение танцевальных элементов. П/игра «Вызов номеров».		
82.	Освоение танцевальных элементов. П/игра «Вызов номеров».		
83.	Освоение танцевальных элементов, координационных способностей. П/игра «Белые медведи»		
84.	Освоение танцевальных элементов, координационных		

	способностей. П/игра «Белые медведи»		
85.	Развитие силы и гибкости. П/игра «Совушка».		
86.	Развитие силы и гибкости. П/игра «Совушка».		
87.	Развитие координационных способностей. П/игра «Два мороза».		
88.	Развитие координационных способностей. П/игра «Два мороза».		
89.	Развитие силы и ловкости. П/игра «Караси и щука».		
90.	Заключительный урок по гимнастике. Гимнастическая эстафета из изученных элементов. П/игра «Садовник и цветы».		
Легкая атлетика (12 часов)			
91.	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. «Как оказать первую помощь?»		
92.	Освоение навыков ходьбы. Подвижные игры: «Краски», «Пустое место».		
93.	Освоение навыков бега, развитие координационных способностей. П/игра «Два мороза».		
94.	Развитие скоростно-силовых способностей. П/игра: «К своим флажкам».		
95.	Развитие координационных способностей. Подвижные игры «Космонавты		
96.	Совершенствование скоростно-силовых способностей, Подвижные игры «Пятнашки».		
97.	Развитие координационных способностей. Метание мяча с места на точность.		
98.	Развитие силовой выносливости. Бег 1000 метров без учета времени.		
99.	Кроссовая подготовка Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».		
100.	Развитие координационных способностей в прыжках. Подвижная игра «Зайцы в огороде»		
101.	Совершенствование скоростно-силовых способностей, метание. П/и «Попади в мяч»		
102.	Кроссовая подготовка. «Как собраться в поход?»		

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7 8 9 10	7,5 и более 7,1 6,8 6,6	7,3-6,2 7,0-6,0 6,7-5,7 6,5-5,6	5,6 и менее 5,4 5,1 5,0	7,6 и более 7,3 7,0 6,6	7,5-6,4 7,2-6,2 6,9-6,0 6,5-5,6	5,8, и менее 5,6 5,3 5,2
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	7 8 9 10	11,2 и более 10,4 10,2 9,9	10,8-1'0,3 10,0-9,5 9,9-9,3 9,5-9,0	9,9 и менее 9,1 8,8 8,6	11,7 и более 11,2 10,8 10,4	11,3-10,6 10,7-10,1 10,3-9,7 10,0-9,5	10,2 и менее 9,7 9,3 9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115-135 125-145 130-150 140-160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110-130 125-140 135-150 140-155	150 и более 155 160 170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730-900 800-950 850-1000 900-1050	1100 и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600-800 650-850 700-900 750-950	900 и более 950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	.9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7 8 9 10	1 1 1 1	2—3 2—3 3—4 3—4	4 и выше 4 5 5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10				2 и ниже 3 3 4	4—8 6—10 7—11 8—13	12 и выше 14 16 18

Методика проведения комплексов ору разновидности упражнений

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счёт;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;

Тоже в упоре лёжа:

- отталкивание кистями от стены с упором прямыми руками о стену, стоя от неё на расстоянии шага;

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь, пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперёд, вверх;
- в упоре лёжа, передача тяжести тела с одной руки на другую, меняя положение кистей: пальцами вперед, внутрь, наружу.

1. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;
- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья **стульев**;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;

в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверху, другая внизу. Смена положений рук с рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
- выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы. То же с веревкой, амортизатором.

Упражнения для шеи

а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;

- повороты головы налево, направо;

- круговые движения головы;

б) силовые упражнения:

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
- из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени:

а) силовые упражнения:

- поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
- ходьба на носках;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;

б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
- стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;

- ходьба на внешней части стопы

1. Упражнения для мышц бедра:

а) силовые упражнения:

- приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
- ходьба и прыжки в полуприседе;
- стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
- тоже но вперед с удержанием голеней партнера.

б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении **вклада** в сторону;
- наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
- полу шпагат, шпагат;
- стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
- стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.

Наклоны к прямой ноге.

Упражнения для туловища

1. Упражнения для передней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;
- в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

1. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;
- положение наклона вперед, поднимание рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

1. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

Упражнения для всего тела

- из упора присев перейти в упор лежа, затем снова в упор присев, встать, то же но со сгибанием рук в упоре лежа;
- ходьба на руках с помощью партнера за ноги;
- в стойке ноги врозь круговые движения туловища;
- из стойки ноги скрестно, без помощи рук сесть, затем лечь, снова сесть и встать.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

- из положения стоя у стенки с касанием её затылком, лопатками, ягодицами, пятками отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять прямое положение тела с касанием палки затылком и позвоночником. Фиксировать позу, стоя у зеркала;

- стоя спиной к стене, выполнить приседания и наклоны туловища в сторону, не отрывая спину и таз от стены;
- в положении лежа на спине, руки за головой, напрячь мышцы спины, подняться в о.с. Сохраняя прямое положение тела с помощью партнеров.

Составление комплексов ору

При подборе отдельных упражнений и составлении комплексов ОРУ необходимо прежде всего руководствоваться тем для кого предназначены данные упражнения и с какой целью они будут использоваться. Иными словами, следует четко определить педагогические задачи. Наиболее типичными формами ОРУ отличающимися друг от друга целевой направленностью и задачами, являются утренняя зарядка, производственная гимнастика, основная гимнастика и др.

Формы организации, а также педагогические задачи занятий зависят от того, с кем (контингент) и с какой целью проводятся упражнения. Следует учитывать, что каждое упражнение носит универсальный характер и должно применяться с учётом тех задач, которые надо решать с помощью данного упражнения. К примеру, приседания на обеих ногах на занятиях с детьми ясельного возраста способствуют развития чувства равновесия при изменении позы. Приседания в утренней гимнастике или спортивной разминке разогревают мышцы ног, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Приседания при производственной гимнастике с лицами, занятыми трудовыми процессами с участием преимущественно рук или в сидячем положении, будут способствовать активному отдыху мышц ног, особенно разгибателей бедра. Наконец, приседания с дозированной нагрузкой при лечебной гимнастике используются при восстановлении функций мышц и суставов ног после травм или заболеваний. Внешне одинаковые по форме упражнения (те же приседания) будут оказывать различное воздействие в зависимости от характера их исполнения (быстрые или медленные приседания с отягощением или без него и т.п.). Чтобы верно ориентироваться в выборе упражнений необходимо иметь представление о качественно различных формах проявления двигательных способностей. Наиболее характерные качества это сила, выносливость и гибкость.

Обучение ору

Как правило, ОРУ не является для занимающихся сложной двигательной задачей и процесс обучения чаще всего сводится к запоминанию последовательности упражнений в комплексе. Наиболее действ иными способами обучения ОРУ являются способы по показу, по рассказу и по раз делениям: 1. Способ обучения по показу.

Обучая ОРУ способом по показу, одновременно даются указания, какие движения выполняются на какой счёт. После 2-3 повторений вместе с группой проводящий переходит на подсчёт и подсказ. Заканчивают упражнения по команде: «Стой!» Она подаётся вместо следующего счёта.

При обучении детей младшего школьного возраста подаются не команды, а распоряжения: «Примите исходное положение!» и т.д.

2.Способ обучения по рассказу.

Этим способом пользуются при обучении более простыми упражнениями или с целью активизировать внимание занимающихся. По ходу подсказывать основные действия вместо подсчёта, но и в ритме и в темпе упражнений. Например: «Наклон-выпрямиться- присесть-встать». При комбинированном способе, соединяющем показ и рассказ, в начале показывается упражнение, а затем подсказывает походу его выполнения.

3.Способ обучения подразделениям.

Этот способ применяется при обучении более сложным по координации ОРУ, так как позволяет делать неуды между отдельными движениями для их уточнения и исправления ошибок. При таком способе достигается высокая моторная плотность занятий.

Комплекс 1

1. И. п.—о. с. Ходьбанаместессоблюдением правильнойосанки втечение. 40 сек. Дыхание свободное.

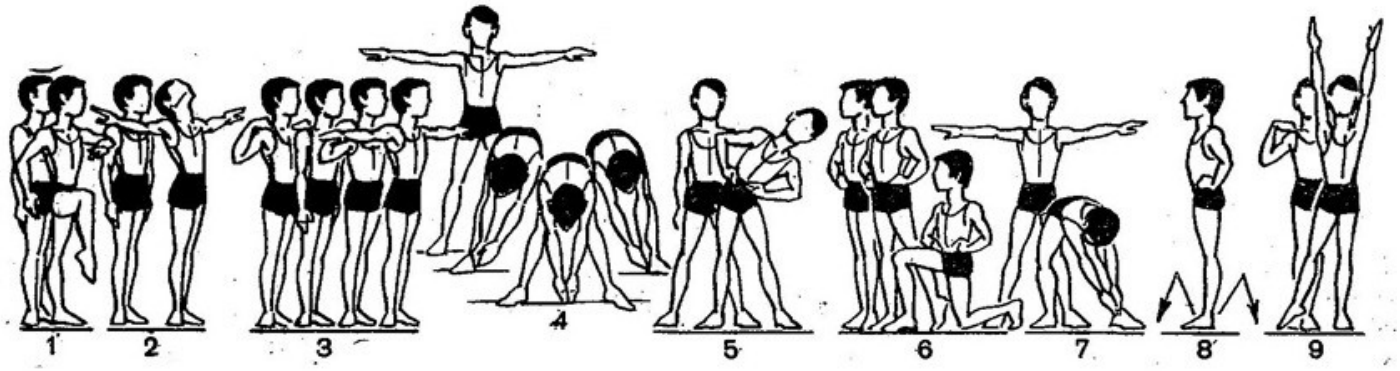
2. И. п.—о. с. Рукивстороны, прогнуться— вдох. Вернуться в и. п.—выдох. 8 раз.

3. И. п.—о. с., рукикплечам. Рукивниз— кплечам—встороны—кплечам. Дыхание свободное. 6 раз.

4.И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки е стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясьрукамипоочередноступнилевой, пола и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.

5. И. п.—широкаястойканогиврозь. Наклон влево, рукинапояс•—вернутьсяви. п. Тоже вправо. Дыханиесвободное. 8 раз.

6. И. п,—о. с., рукинапояс. Левуюназад, опуститьсяналевоеколено—вернутьсяви. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза скаждойноги.



7. И. п.—широкаястойканогиврозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснутьсяноска—выдох. Вернутьсяви. п.— вдох. Тожекдругойноге. 3 разаккаждойноге.

8. И п.—о. с., руки напояс. Два прыжка вперед, двапрыжканазад. Дыханиесвободное. После 32 прыжковперейтинабыструюходьбу спостепеннымзамедлением.

9.И. п.—о. с., рукикплечам. Левуювсторону на носок, руки вверх — вдох. Вернутьсяв и. п.— выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.

Комплекс 2

Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке.

1 серия

1 — сед ноги врозь;

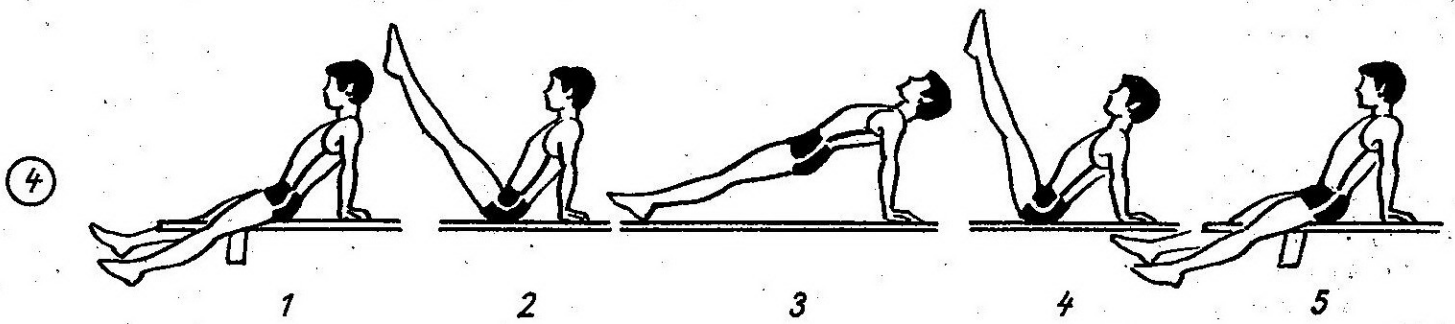
2 —сед углом (держать 3—4 сек.);

3 — упор лежа сзади (3—4 сек.);

4 — сед углом;

5 — сед ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



2 серия.

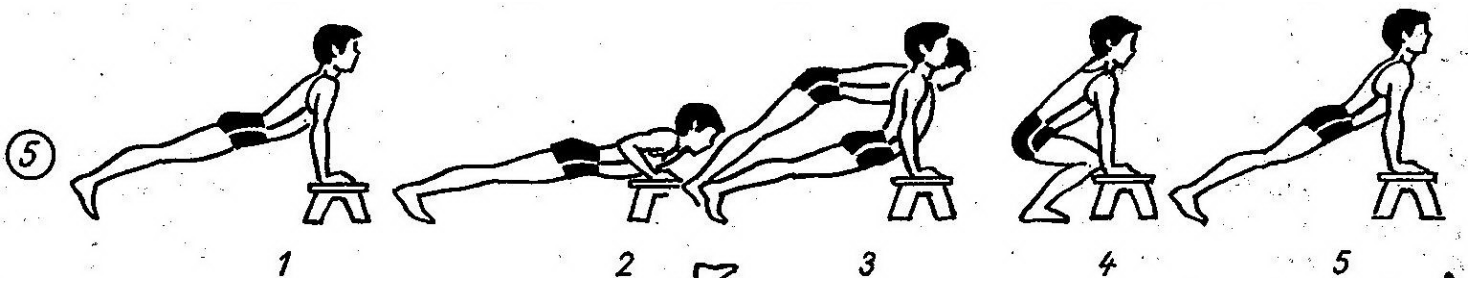
1 —упорлежаруки наскамейке;

2 — сгибание и разгибание рук (5—10 раз);

3 —сгибаниеи прогибаниетуловища вупоре лежа (3—4 раза); 4 —упорприсевногинаполу;

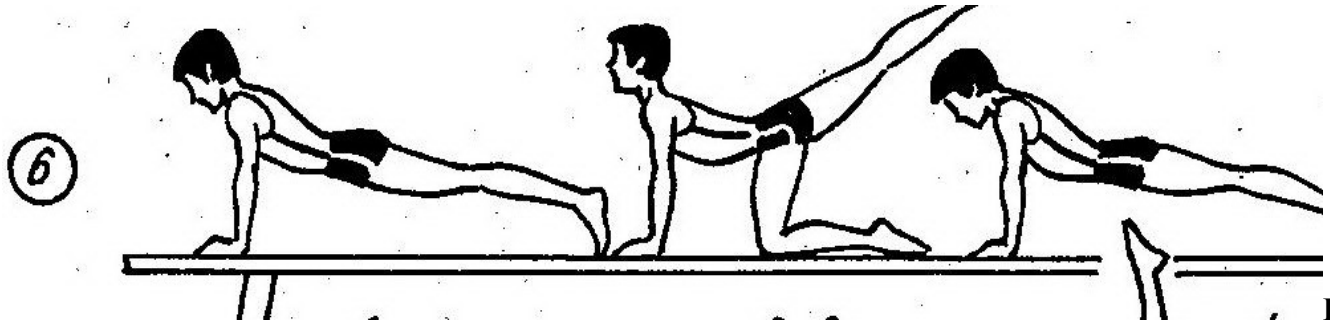
5 — упор лежа (рис. 5).

Серию повторить 2—3 раза.



3 серия.
1 —сед на скамейке;
2 —сед углом (держать 3—4 сек.);
3 —упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);
4 —сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз); 5 — сед на скамейке. Серию повторить 3—4 раза

4 серия.
1 —упор лежа на скамейке (держать3—4 сек.);
2 —упор стоя на одном, колене (3 сек.);
3 —тоже на другом колене;
4 —упор лежа (рис. 6). Сериюповторить 2—3 раза.



Комплекс 3

Выработке у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; Пусть ребенок встанет спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь.Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

Упражнения у вертикальной плоскости

1. И.п. — стоять у, стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.

2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Приседать с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.

3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой НОГОЙ.

После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г,

наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Комплекс 4

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину в перед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, пытаясь максимально раскрыть грудную клетку.

3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.

4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отожмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голов упри этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10)делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12– 15 повторов.