

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа  
с.Старая Рачейка м.р.Сызранский Самарской области

«Утверждаю»



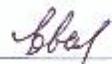
Директор ГБОУ СОШ с.Ст.Рачейка

А.В. Прунов/

Приказ № 95 от  
29 августа 2014 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Л.А.Евсеева/

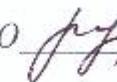
28 августа 2014 г.

Рассмотрено на заседании МО

Протокол № 1 от «28» 08 2014 г.

Руководитель ШМО

/Андоскина Ю.С./



Рабочая программа  
по физической культуре  
в 1 классе  
учителя Бейбулатова Н.В.

на основе рабочей программы физическая культура учащихся 1-4 классов В.И. Ляха, А.А.Зданевича.

Издательство М: «Просвещение», 2012

2014г.

**Реквизиты программы:** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха.

Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы- М. : Просвещение, 2011.

**Учебно-методический комплект учителя:**

1. Школа России. Концепция и программы для нач. кл. в 2 ч . Комплексная программа физического воспитания В.И. Лях / [ Е.В. Алексеенко, Л.П. Анастасова, В.Г. Горяев и др]. – М.: Просвещение, 2008., с. 170 – 206.
2. Физкультура. 1- 4 класс: поурочные планы /авт-сост. М.С. Блудилина, С.В. Емельянов. –Волгоград: Учитель, 2008.
3. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы./ Ковалько В.И. – М.: ВАКО, 2004. – 296 с.
4. Рабочие программы ФГОС « Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1- 4 классы М.: Просвещение- 2011

## Пояснительная записка к рабочей программе 1 класс

Рабочая программа «Физическая культура» составлена на основе: « Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», автором составителем которой являются В.И. Ляха и А.А. Зданевич; издательство М.: Просвещение, 2010

Авторы - составители А.Н.Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И.Курьерова. Издательство «Учитель» Волгоград., 2010., соответствует «Обязательному минимуму содержания Федеральных Государственных Общеобразовательных Стандартов второго поколения»

Программа рассчитана на 99 часов в 1 классе, 3 часа в неделю.

Обучение в 1 классе в I четверти в соответствии с п 10.10 Сан.Пин 2.4.2.2821 осуществляется с соблюдением «ступенчатого» режима обучения (сентябрь, октябрь – по 3 урока в день). В связи с этим количество часов в I четверти сокращается:

| Раздел | Название разделов                          | Количество часов | Количество часов |
|--------|--------------------------------------------|------------------|------------------|
|        |                                            | по плану         | дано             |
| 1.     | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 20ч.             | 9 ч              |
| 2.     | Гимнастика с элементами акробатики         | 17 ч.            | 17 ч             |
| 3.     | Легкоатлетические упражнения               | 21 ч.            | 15 ч             |
| 4.     | Лыжная подготовка                          |                  | 15 ч             |
| 5      | Кроссовая подготовка                       | 21 ч             | 13 ч             |
| 6      | Подвижные игры с элементами баскетбола     | 20 ч             | 14 ч             |
|        | <b>Всего:</b>                              | 99 часов         | 83 ч             |

**1.Общая характеристика учебного предмета** Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важной особенностью содержания обучения является освоение первоклассниками подвижных игр и навыков их

самостоятельной организации и проведения. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется *на решение следующих образовательных задач:*

## **2. Специфика предмета**

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ овладение школой движений;
- ✓ развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- ✓ приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- ✓ укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- ✓ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- ✓ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью примерной 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**:

# *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

# *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

# *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

# *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

# *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 образовательного процесса 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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе

(медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального

воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических

качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время, в отсутствие реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», разрешается заменять его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения

содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и

гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно

проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

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 курса

### *Знания о физической культуре.*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные

способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** 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.

**Самостоятельные занятия.** 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).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивные - оздоровительная деятельность.** *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.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор-присев, кувырок вперед.

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

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

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*

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

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

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

*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, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

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

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

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**На материале гимнастики с основами акробатики**

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

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с

меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г,

гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх

с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

## **На материале легкой атлетики**

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

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

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

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных

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

### **На материале лыжных гонок**

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

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

### **3. Требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся по физической культуре за курс**

#### **Учащиеся должны знать:**

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

#### **уметь:**

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

#### **демонстрировать:**

#### **Двигательные умения, навыки и способности:**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и

прыжков полосу из 3—5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7—9 шагов; прыгать с поворотами на 180—360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1—3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50—100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга».

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. табл.).

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

*Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

*Способы поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

#### **Тематический план**

| <b>Раздел</b> | <b>Название разделов</b>                   | <b>Количество часов</b> |
|---------------|--------------------------------------------|-------------------------|
| 1.            | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 25 ч.                   |
| 2.            | Гимнастика с элементами акробатики         | 17 ч.                   |
| 3.            | Легкоатлетические упражнения               | 19 ч.                   |
| 4.            | Лыжная подготовка                          | 15 ч.                   |
| 5             | Кроссовая подготовка                       | 23 ч                    |
|               | <b>Всего:</b>                              | 99 часов                |

Названия разделов, тем, а также распределение часов в рабочей программе полностью соответствует комплексной программе по физическому воспитанию.

**Календарно – тематическое планирование предметной линии «Физическая культура» в 1 классе**

**в рамках учебно – методического комплекта «Школа России»**

| №<br>п/<br>п<br>1.                              | Тема урока<br><br>2                            | Тип урока<br><br>Кол. Часов<br><br>3 | Планируемые<br>результаты<br>(предметные)                                                                                                                                                                       | Планируемые результаты ( личностные и метапредметные)                                                                      |                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                  | Дата |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
|                                                 |                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                 | <b>Характеристика деятельности</b>                                                                                         |                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                  |      |
|                                                 |                                                |                                      | Содержание урока<br><i>(Ученик должен знать)</i><br><br>4.                                                                                                                                                      | Личностные<br>УУД<br><br>5                                                                                                 | Познавательные<br>УУД<br><br>6                   | Коммуникативны<br>е УУД<br><br>7                                                                                                              | Регулятивные<br>УУД<br><br>8                                                                     | 9    |
| 1. Раздел программы: Легкая атлетика (15 часов) |                                                |                                      |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                            |                                                  |                                                                                                                                               |                                                                                                  |      |
| 1-<br>2                                         | Вводный.<br>Техника<br>выполнени<br>я прыжков. | Комбиниро<br>ванный ( 2<br>час)      | <b>Младший школьник.</b><br><b>Правила поведения в<br/>школе, на уроке.</b><br><br><b>Обращение к<br/>учителю.</b><br><br><b>Классный, школьный<br/>коллектив.</b><br><b>Совместная учеба,<br/>игры, отдых.</b> | Проявлять<br>качества силы,<br>быстроты,<br>выносливости и<br>координации<br>при<br>выполнении<br>прыжковых<br>упражнений. | Осваивать<br>технику<br>прыжковых<br>упражнений. | Осваивать<br>универсальные<br>умения по<br>взаимодействию в<br>парах и группах<br>при разучивании и<br>выполнении<br>прыжковых<br>упражнений. | Соблюдать<br>правила<br>техники<br>безопасности<br>при<br>выполнении<br>прыжковых<br>упражнений. |      |

|     |                                     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                         |                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                                      |  |
|-----|-------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|     |                                     |                         | <p><i>Знать:</i></p> <p><i>-понятие о физической культуре;</i></p> <p><i>-основные способы передвижения человека;</i></p> <p><i>-профилактика травматизма.</i></p>                                                                                                                                                                      |                                         |                                                 |                                                                                                                       |                                                                                                                                      |  |
| 3-4 | Техника выполнения прыжков в длину. | Комбинированный( 2 час) | <p><b>Младший школьник.</b></p> <p><b>Правила поведения в школе, на уроке.</b></p> <p><b>Школьные принадлежности.</b></p> <p><b>Помещения школы, их назначение. Права и обязанности школьника.</b></p> <p><i>Знать:</i></p> <p><i>-представления о физических упражнениях;</i></p> <p><i>-представление о физических качествах.</i></p> | Описывать технику прыжковых упражнений. | Осваивать технику прыжковых упражнений в длину. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 5-  | Отработка навыков                   | Комбинированный( 2      | <p><b>Младший школьник.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Проявлять качества силы,                | Осваивать технику бега                          | Выявлять характерные                                                                                                  | Соблюдать правила                                                                                                                    |  |

|   |                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                 |                                                                                                                                         |                                                                      |                                                                           |  |
|---|-----------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|
| 6 | бега.                                         | час)                    | <p><b>Правила поведения в школе, на уроке.</b></p> <p><b>Обращение к учителю.</b></p> <p><b>Классный, школьный коллектив.</b></p> <p><b>Совместная учеба, игры, отдых.</b></p> <p><i>Знать:</i></p> <p><i>-общее представление о физическом развитии;</i></p> <p><i>-общее представление о физической подготовке.</i></p> | быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.                          | различными способами.                                                                                                                   | ошибки в технике выполнения беговых упражнений.                      | техники безопасности при выполнении беговых упражнений.                   |  |
| 7 | Отработка навыков бега, учет в беге на время. | Комбинированный( 1 час) | <p><b>Режим дня школьника, чередование труда и отдыха в режиме дня.</b></p> <p><i>Знать:</i></p> <p>- личная гигиена;</p> <p>- режим дня школьника.</p>                                                                                                                                                                   | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении беговых | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |  |

|       |                                                    |                         |                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                      |                                                                                       |  |
|-------|----------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                    |                         |                                                                                    |                                                                                                 | упражнений.                                                                                                                                                                                 |                                                                      |                                                                                       |  |
| 8-9   | Отработка техники прыжков и медленного бега.       | Комбинированный( 2 час) | - бег с высоким подниманием бедра;<br>- бег с прыжками и с ускорением.             | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |  |
| 10-11 | Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места. | Комбинированный( 2 час) | - бег с изменяющимся направлением движения;<br>- бег из разных исходных положений. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении беговых упражнений. Осваивать                               | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |  |

|               |                                                                 |                         |                                                                                                                                 |                                                                                                 |                                                                                                                                                                                             |                                                                      |                                                                                       |  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|               |                                                                 |                         |                                                                                                                                 |                                                                                                 | технику прыжковых упражнений.                                                                                                                                                               |                                                                      |                                                                                       |  |
| 12<br>-<br>13 | Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. | Комбинированный( 2 час) | - челночный бег;<br>- высокий старт с последующим ускорением;<br>- прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |  |
| 14<br>-<br>15 | Отработка техники медленного бега.                              | Комбинированный( 2 час) | - спрыгивание и запрыгивание;<br>- прыжки со скакалкой.                                                                         | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений. | Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения при взаимодействии в парах и группах при выполнении беговых                                                     | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.             |  |

|                                                  |                               |                         |                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                               |  |                                                                               |  |
|--------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                  |                               |                         |                                                                                                              |                                                                                                                                | упражнений.                                                                   |  |                                                                               |  |
| 2. Раздел программы: Спортивные игры (17 часов). |                               |                         |                                                                                                              |                                                                                                                                |                                                                               |  |                                                                               |  |
| 16-17                                            | Обучение технике ловли мяча.  | Комбинированный( 2 час) | - обучение техники ловли мяча двумя руками (в парах);<br><br>- совершенствование навыков выполнения прыжков. | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного и метания малого мяча. | Обучение технике бросков большого мяча. Освоение техники метания малого мяча. |  |                                                                               |  |
| 18-19                                            | Техника ловли и ведения мяча. | Комбинированный( 2 час) | - челночный бег с кубиками;<br><br>- ведение мяча на месте с передачей партнеру.                             | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного и метания малого мяча. |                                                                               |  | Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча. |  |

|       |                                                   |                         |                                                                                                                                |                                                                                                   |                                |                                       |                                                                 |  |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
| 20-21 | Ознакомление с техникой метания мяча.             | Комбинированный( 2 час) | - метание малого мяча в вертикальную цель;<br>- метание малого мяча на дальность.                                              | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча. | Освоение техники метания мяча. | Описание техники метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |
| 22-23 | Совершенствование техники ведения и метания мяча. | Комбинированный( 2 час) | - метание малого мяча в вертикальную цель;<br>- метание малого мяча на дальность;<br>- подвижные игры на материале баскетбола. | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении метания малого мяча. | Освоение техники метания мяча. | Описание техники метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |
| 24-25 | Совершенствование техники метания мяча в цель.    | Комбинированный( 2 час) | - бросок большого мяча на дальность разными способами;<br>- броски мяча в корзину.                                             | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.  | Освоение техники метания мяча. | Описание техники метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |
| 26    | Техника длительного бега,                         | Комбинированный( 1      | - шаг с прыжком;                                                                                                               | Проявлять качество силы, быстроты,                                                                | Освоение техники метания       | Описание техники метания              | Соблюдать правила техники                                       |  |

|       |                                                         |                         |                                                                                                          |                                                                                                  |                                                                            |                                       |                                                                 |  |
|-------|---------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--|
|       | учет по метанию в цель.                                 | час)                    | - приставные шаги;<br>- учет по метанию в цель.                                                          | выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.                                    | мяча.                                                                      | малого мяча.                          | безопасности при метании малого мяча.                           |  |
| 27-28 | Упражнения с мячом.                                     | Комбинированный( 2 час) | - общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами;<br>- координация движений в пространстве.       | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. | Освоение техники метания мяча.                                             | Описание техники метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |
| 29-30 | Совершенствование техники выполнения прыжков и метания. | Комбинированный(2 час)  | - упражнения с малыми гантелями;<br>- прыжки со скакалкой;<br>- метание малого мяча в вертикальную цель. | Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. | Освоение техники метания мяча.                                             | Описание техники метания малого мяча. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. |  |
| 31-32 | Формирование навыков метания, тренировка силы           | Комбинированный( 2 час) | - перетягивание каната;<br>- упражнения с малыми гантелями;                                              |                                                                                                  | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в |                                       | Комбинации общеразвивающих упражнений различной координации     |  |

|                                             |                                                       |                         |                                                                                                   |                                                                         |                                                            |                                                                                                               |                                                                                  |  |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                             | рук.                                                  |                         | - метание в подвижную цель.                                                                       |                                                                         | движении.                                                  |                                                                                                               | нной сложности.                                                                  |  |
| 3. Раздел программы: Акробатика (27 часов). |                                                       |                         |                                                                                                   |                                                                         |                                                            |                                                                                                               |                                                                                  |  |
| 33-34                                       | Вводный. Развитие гибкости.                           | Комбинированный( 2 час) | - ознакомление с переноской гимнастических матов.<br>- развитие гибкости.<br>- развитие ловкости. | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.               | .Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 35-36                                       | Развитие гибкости.                                    | Комбинированный(2 час)  | - совершенствование двигательных умений и навыков.<br>- развитие гибкости.<br>- развитие ловкости | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.               | .Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 37-38                                       | Обучение технике выполнения акробатических упражнений | Комбинированный( 2 час) | - упоры.<br>- седы.<br>-упражнения в группировке.<br>- перекаты.                                  | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.   | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.                                           | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений  |  |

|       |                                                                                              |                         |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                            |                                                                         |                                                                                                                            |                                                                                                            |  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       | ий.                                                                                          |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на лопатках.</li> <li>- кувырки вперед и назад.</li> <li>- гимнастический мост.</li> </ul>                                                                                              |                                                                                                            |                                                                         |                                                                                                                            | упражнений.                                                                                                |  |
| 39-40 | Совершенствование навыков лазания, метания, прыжков. Развитие гибкости.                      | Комбинированный( 2 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование навыков лазания, перелезания, метания, прыжков.</li> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости</li> </ul>                                                        | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности . | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  |
| 41-42 | Обучение технике акробатических упражнений. Развитие статического и динамического равновесия | Комбинированный( 2 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры.</li> <li>- седы.</li> <li>- упражнения в группировке.</li> <li>- перекаты.</li> <li>- стойка на лопатках.</li> <li>- кувырки вперед и назад.</li> <li>- гимнастический мост.</li> </ul> | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций                                    | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.                | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.                                                        | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.                           |  |

|       |                                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |                                                          |                                                                     |                                                                                  |  |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|       | я.                                                        |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости</li> </ul>                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                           |                                                          |                                                                     |                                                                                  |  |
| 43-44 | Закрепление техники выполнения акробатических упражнений. | Комбинированный( 2 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры.</li> <li>- седы.</li> <li>- упражнения в группировке.</li> <li>- перекаты.</li> <li>- стойка на лопатках.</li> <li>- кувырки вперед и назад.</li> <li>- гимнастический мост.</li> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости</li> </ul> | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 45    | Произвольное лазание по канату.                           | Комбинированный( 1 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание нескольких упражнений для рук, ног и туловища на гимнастических скамейках.</li> <li>- проверка возможности учащихся в произвольном лазании по канату.</li> </ul>                                                                              | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.                                                                                        | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |

|       |                                     |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                            |                                                          |                                                                     |                                                                                  |  |
|-------|-------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                     |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости</li> </ul>                                                                                                                                                                |                                                                                            |                                                          |                                                                     |                                                                                  |  |
| 46    | Совершенствование техники лазания.  | Комбинированный( 1 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии и лазании.</li> <li>- проверка возможности учащихся в произвольном лазании по канату.</li> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости.</li> </ul> | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 47    | Отработка навыка лазания по канату. | Комбинированный( 1 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии и лазании.</li> <li>- проверка возможности учащихся в произвольном лазании по канату.</li> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости.</li> </ul> | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 48-49 | Фронтальное обучение                | Комбинированный( 2 час) | - обучение упору и висам лежа на низком бревне.                                                                                                                                                                                                                    | Осваивать технику физических                                                               | Описывать технику гимнастических                         | Выявлять характерные ошибки в                                       | Соблюдать правила техники                                                        |  |

|       |                                                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                            |                                                          |                                                                     |                                                                                  |  |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|       | упору и висам лежа на низком бревне.                                      |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости.</li> </ul>                                                                                                                                                                                       | упражнений прикладной направленности.                                                      | упражнений на снарядах.                                  | выполнение акробатических упражнений.                               | безопасности при выполнении акробатических упражнений.                           |  |
| 50-51 | Отработка техники лазания.                                                | Комбинированный( 2 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение лазанию по наклонной скамейке, совершенствование лазания по канату произвольным способом.</li> <li>- продолжение обучения упорам и висам на гимнастическом бревне.</li> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости</li> </ul> | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 52-53 | Учет умений в лазании по канату. Выполнение висов, упоров и упражнений на | Комбинированный( 2 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение учета умений лазания по канату.</li> <li>- совершенствование висов, упоров и равновесия на рейке гимнастической скамейки.</li> </ul>                                                                                                   | Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |

|       |                                                           |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                         |                                                                                                                       |                                                                             |  |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
|       | равновесие.                                               |                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие координации движений в пространстве.</li> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости.</li> </ul>                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                         |                                                                                                                       |                                                                             |  |
| 54-55 | Упражнения в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. | Комбинированный( 2 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивание комплекса упражнений в равновесии.</li> <li>- проведение КДП по прыжкам в длину с места.</li> <li>- развитие координации движений в пространстве.</li> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости.</li> </ul> | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | Описывать технику прыжковых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 56-57 | Игровые по совершенствованию двигательных навыков.        | Комбинированный(2 час)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование двигательных умений и навыков.</li> <li>- проведение КДП по челночному бегу.</li> <li>- развитие координации</li> </ul>                                                                                            | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.                                                |                                         | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.                                                                  |                                                                             |  |

|                                                  |                                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                              |                                                      |                                                                  |  |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|                                                  |                                                         |                         | <p>движений в пространстве.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости.</li> </ul>                                                                                                                                    |                                                                                                   |                                                              |                                                      |                                                                  |  |
| 58-59                                            | Игровые по совершенствованию двигательных навыков.      | Комбинированный( 2 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование двигательных умений и навыков.</li> <li>- проведение КДП по челночному бегу.</li> <li>- развитие координации движений в пространстве.</li> <li>- развитие гибкости.</li> <li>- развитие ловкости.</li> </ul> | Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.             |                                                              | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. |                                                                  |  |
| 5. Раздел программы: Лыжная подготовка(16 часов) |                                                         |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                   |                                                              |                                                      |                                                                  |  |
| 60                                               | Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах. | Комбинированный(1 час)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-ознакомление с передвижением на лыжах;</li> <li>-развитие выносливости.</li> </ul>                                                                                                                                              | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |                                                      | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  |

|    |                                                                  |                         |                                                                                                                           |                                                                                                               |                                                              |  |                                                                  |  |
|----|------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                                  |                         |                                                                                                                           | сокращений.                                                                                                   |                                                              |  |                                                                  |  |
| 61 | Ознакомление с техникой ступающего шага.                         | Комбинированный( 1 час) | -ознакомление с передвижением на лыжах;<br><br>-развитие выносливости.                                                    | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |  | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. |  |
| 62 | Совершенствование техники передвижения на лыжах ступающим шагом. | Комбинированный(1 час)  | -ознакомление с передвижением на лыжах;<br><br>-развитие выносливости.                                                    | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.            |                                                              |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.   |  |
| 63 | Изучение техники передвижения на лыжах.                          | Комбинированный(1 час)  | -разучивание техники выполнения передвижений на лыжах;<br><br>-развитие выносливости;<br><br>-обучение поворотам на месте | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.            |                                                              |  | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.   |  |

|    |                                                  |                         |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                    |  |                                                   |                                                                |  |
|----|--------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                  |                         | <p>переступанием;</p> <p>-обучение одноопорному скольжению без палок с размашистым движением рук и попеременным скольжением;</p> <p>Прохождение дистанции до 1000 м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.</p> |                                                                                                    |  |                                                   |                                                                |  |
| 64 | Совершенствование техники передвижения на лыжах. | Комбинированный( 1 час) | <p>-совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок;</p> <p>формирование навыков ходьбы на лыжах;</p> <p>-развитие выносливости.</p>                                                                                        | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |  |                                                   | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. |  |
| 65 | Ознакомление с техникой подъема и спуска со      | Комбинированный( 1 час) | -ознакомление с техникой подъема на склон 15-20гр.,спуска со склона, спуск в низкой стойке, скольжение без палок с                                                                                                                                     | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.                                                   |  | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и      |  |

|    |                                       |                         |                                                                                                                                                                                            |                                                                     |                                                              |                                                             |                                                                     |  |
|----|---------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
|    | склона.                               |                         | ритмичной работой рук;<br><br>-совершенствование техники скольжения;<br><br>-развитие выносливости.                                                                                        |                                                                     |                                                              | подъемов.                                                   | подъемов.                                                           |  |
| 66 | Учет по технике скольжения без палок. | Комбинированный( 1 час) | -проведение учета;<br><br>-закрепление требований к технике выполнения подъемов и спусков;<br><br>-совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки;<br><br>-развитие выносливости. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |                                                             | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.      |  |
| 67 | Закрепление техники подъема и спуска. | Комбинированный( 1 час) | -закрепление техники подъема и спуска со склона с палками;<br><br>-прохождение дистанции до 800м с палками со средней скоростью;<br><br>-развитие выносливости.                            | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.                    |                                                              | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |

|    |                                                                                    |                         |                                                                                                                                                                      |                                                                     |                                                              |                                                                     |                                                                     |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
| 68 | Учет по технике подъема и спуска. Совершенствование техники передвижения на лыжах. | Комбинированный( 1 час) | -совершенствование техники передвижения на лыжах;<br><br>-проведения учета умений по технике подъемов и спусков;<br><br>-прохождение дистанции до 500м с палками.    | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |                                                              | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.      |  |
| 69 | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом.                           | Комбинированный(1 час)  | -совершенствование техники передвижения скользящим шагом с палками;<br><br>-прохождение в среднем темпе дистанции до 1000м с палками;<br><br>-развитие выносливости. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.     | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |                                                                     | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.      |  |
| 70 | Контроль прохождения дистанции на лыжах.                                           | Комбинированный( 1 час) | -контроль прохождения дистанции на лыжах;<br><br>-совершенствование техники метания;<br><br>-развитие выносливости.                                                  | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.     | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. |                                                                     | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |

|    |                                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     |  |                                                                     |                                                                     |  |
|----|---------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                               |                         |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                     |  |                                                                     |                                                                     |  |
| 71 | Катание на санках. Совершенствование техники метания снежков. | Комбинированный( 1 час) | -совершенствование навыков катания на санках;<br>-повторение техники метания и бросков;<br>-развитие выносливости.                                                                                                 | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  | Описывать технику метания.                                          | Соблюдать правила поведения на снежной горке.                       |  |
| 72 | Закрепление техники выполнения подъемов и спусков.            | Комбинированный( 1 час) | -проведения учета техники скольжения без палок;<br>-закрепление техники выполнения подъемов и спусков со склонов до 20гр.;<br>-совершенствование низкой стойки в момент спуска с горки;<br>-развитие выносливости. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |
| 73 | Соревнования на дистанции 500 м .                             | Комбинированный( 1 час) | -проведение разминки;<br>-проведение соревнований на дистанции 500м ;                                                                                                                                              | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных                |  |                                                                     | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения                    |  |

|                                                |                                                    |                        |                                                                                                              |                                                                                                    |                   |                                                                     |                                                                     |  |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--|
|                                                |                                                    |                        | -развитие выносливости.                                                                                      | дистанций разученными способами передвижения.                                                      |                   |                                                                     | ЛЫЖНЫХ ХОДОВ.                                                       |  |
| 74                                             | Закрепление техники выполнения подъемов и спусков. | Комбинированный(1 час) | -проведение свободного катания с горки;<br><br>-организовывание эстафет с этапом до 100м.                    | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.                                |                   | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |  |
| 75                                             | Контрольный забег на дистанцию 500 м .             | Комбинированный(1 час) | -проведение свободного катания с горки;<br><br>-вторичное проведение контрольного забега на дистанцию 500м . | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |                   |                                                                     | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.      |  |
| 6. Раздел программы: Легкая атлетика(24 часов) |                                                    |                        |                                                                                                              |                                                                                                    |                   |                                                                     |                                                                     |  |
| 76                                             | Разучивание                                        | Комбинированный( 1     | -разучивание техники выполнения                                                                              | Осваивать технику                                                                                  | Описывать технику | Выявлять характерные                                                | Соблюдать правила                                                   |  |

|    |                                                   |                         |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                     |                                                                                  |  |
|----|---------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--|
|    | акробатических упражнений.                        | час)                    | акробатических упражнений;<br>-развитие статического и динамического равновесия;<br>-развитие гибкости.                                                | акробатических упражнений и акробатических комбинаций.                                                                                                    | разучиваемых акробатических упражнений.                   | ошибки в выполнении акробатических упражнений.                      | техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.                   |  |
| 77 | Выполнение упражнений на статическое равновесие.  | Комбинированный( 1 час) | -упражнения в поддержании определенной позы определенное время;<br>-совершенствование умений и навыков в лазании и перелезании;<br>-развитие силы рук. | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 78 | Развитие статического и динамического равновесия. | Комбинированный( 1 час) | -совершенствование навыков метания, лазания и перелезания;<br>-развитие гибкости;<br>-развитие статического и динамического равновесия.                | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при                                                       | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. | Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических             |  |

|    |                                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                           |                                         |                                                                        |                                                                             |  |
|----|--------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                                        |                         |                                                                                                                                                                                                                                                             | выполнении упражнений на развитие физических качеств.                     |                                         |                                                                        | упражнений.                                                                 |  |
| 79 | Итоговый. Отработка техники упражнений с мячом.        | Комбинированный( 1 час) | <ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование техники выполнения передачи и ловли мяча;</li> <li>-повторение техники выполнения подтягивания в висе;</li> <li>-развитие статического и динамического равновесия.</li> </ul>                     | Проявлять качества силы , быстроты и координации при упражнениях с мячом. | Описывать технику метания и ловли мяча. |                                                                        | Соблюдать технику безопасности при метании мяча.                            |  |
| 80 | Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом. | Комбинированный(1 час)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-совершенствование техники перебрасывания и ловли мяча;</li> <li>-обучение прыжкам в высоту через резинку с прямого разбега;</li> <li>-обучение метанию в вертикальную цель;</li> <li>-развитие силы рук.</li> </ul> | Проявлять качества силы , быстроты и координации при упражнениях с мячом. | Описывать технику прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 81 | Обучение метанию и                                     | Комбинированный( 1      | -продолжение обучения метанию и                                                                                                                                                                                                                             | Проявлять качества силы                                                   | Описывать технику                       |                                                                        | Соблюдать технику                                                           |  |

|    |                                                                          |                         |                                                                                                                                                               |                                                                                       |                                 |                                                              |                                                  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
|    | ловле мяча.                                                              | час)                    | ловле мяча;<br>-развитие координации движений в пространстве;<br>-развитие силы рук.                                                                          | ,быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.                         | метания мяча.                   |                                                              | безопасности при метании мяча.                   |  |
| 82 | Отработка техники метания и ловли мяча.                                  | Комбинированный( 1 час) | -совершенствование техники выполнения метания и ловли мяча;<br>-развитие координации движений в пространстве;<br>-обучение прыжкам через качающуюся скакалку. | Проявлять качества силы ,быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. | Описывать технику метания мяча. |                                                              | Соблюдать технику безопасности при метании мяча. |  |
| 83 | Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации и движений. | Комбинированный( 1 час) | -совершенствование навыков метания, бега и прыжков;<br>-развитие координации движений в пространстве;<br>-развитие силы рук.                                  | Проявлять качества силы , быстроты и координации при метании малого мяча.             | Описывать технику метания мяча. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. | Соблюдать технику безопасности при метании мяча. |  |
| 84 | Развитие координации и движений.                                         | Комбинированный( 1 час) | -совершенствование техники выполнения метания и ловли;                                                                                                        | Проявлять качества силы , быстроты , выносливости и                                   | Описывать технику прыжковых     | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения             | Соблюдать правила техники безопасности           |  |

|       |                                                                                    |                         |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                      |                                         |                                                              |                                                                             |  |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
|       | Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега.                                        |                         | -развитие координации движений в пространстве;<br>-закрепление навыка прыжки через качающуюся скакалку;<br>-проведение учета по умению прыгать с прямого разбега в высоту согнув ноги. | координации при выполнении прыжковых упражнений.                                                     | упражнений.                             | упражнений.                                                  | при выполнении прыжковых упражнений.                                        |  |
| 85    | Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.                           | Комбинированный( 1 час) | -закрепления разбега и отталкивания от мостика удобной ногой в прыжках в длину;<br>-проверка умения прыгать через качающуюся скакалку.                                                 | Проявлять качества силы , быстроты , выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Описывать технику прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |
| 86-87 | Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину.<br>Урок подвижных игр. | Комбинированный( 2 час) | -совершенствование навыка разбега и отталкивания от мостика в прыжках в длину;<br>-совершенствование навыка метания и ловли мяча;<br>-развитие координации движений в                  | Проявлять качества силы , быстроты , выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Описывать технику прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. |  |

|       |                                            |                         |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                        |                                                              |                                                                                                            |  |
|-------|--------------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                            |                         | пространстве.                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                      |                                                                        |                                                              |                                                                                                            |  |
| 88    | Упражнения на сохранение равновесия.       | Комбинированный( 1 час) | -разучивание упражнений для сохранения равновесия;<br>-проведение учета умений в прыжках в длину с разбега на мат;<br>-обучение ведению мяча в шаге;<br>-развитие статического и динамического равновесия. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений.                          | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. |  |
| 89-90 | Отработка техники прыжков в длину с места. | Комбинированный( 2 час) | -совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии;<br>-совершенствование координации движения рук и ног в прыжках в длину с места;<br>-проведение учета по челночному бегу 3x10м.              | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. | Описывать технику прыжковых упражнений.                                | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.                                |  |
| 91    | Упражнения на                              | Комбинированный( 1      | -совершенствование техники выполнения                                                                                                                                                                      | Осваивать универсальные                                                                                                              | Описывать технику                                                      | Выявлять характерные                                         | Соблюдать правила                                                                                          |  |

|       |                                                   |                         |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                             |                                                                             |                                                                                                 |  |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       | сохранение равновесия.                            | час)                    | <p>упражнений в равновесии;</p> <p>-развитие статического и динамического равновесия;</p> <p>-продолжение обучения ведению мяча в шаге;</p> <p>-проведение учета по прыжкам в длину с места;</p> <p>-учет по бегу на 30м .</p>                              | <p>умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений.</p>                                                | <p>гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> | <p>ошибки в технике выполнения упражнений.</p>                              | <p>техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> |  |
| 92-93 | Учет по бегу на 30 м ,по прыжкам в длину с места. | Комбинированный( 2 час) | <p>-совершенствование навыков бега, прыжков, упражнений в равновесии;</p> <p>-развитие выносливости;</p> <p>-развитие статического и динамического равновесия;</p> <p>-повторение техники выполнения поднимания-опускания туловища из положения лежа на</p> | <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> | <p>Описывать технику беговых и прыжковых упражнений.</p>    | <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> | <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p>    |  |

|       |                                                                 |                         |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                |                                                   |                                                                      |                                                                                       |  |
|-------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                                                                 |                         | <p>спине;</p> <p>-принятие зачета по прыжкам в длину с места;</p> <p>-учет по бегу на 30м .</p>                                                                                                                   |                                                                                                                |                                                   |                                                                      |                                                                                       |  |
| 94-95 | Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.      | Комбинированный( 2 час) | <p>-разучивание выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног;</p> <p>-развитие выносливости;</p> <p>-проведение бега с преодолением простейших препятствий;</p> <p>-повторение техники челночного бега.</p> | Проявлять качества силы , быстроты , выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.             | Описывать технику беговых и прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |  |
| 96-97 | Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. | Комбинированный( 2 час) | <p>-совершенствование техники выполнения прыжков;</p> <p>-повторение техники выполнения челночного бега;</p> <p>-развитие выносливости;</p>                                                                       | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении | Описывать технику беговых и прыжковых упражнений. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |  |

|       |                         |                         |                                                                                                                                                                                                   |                                              |  |                                                                |                                                                                       |  |
|-------|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |                         |                         | -развитие быстроты движений ногами.                                                                                                                                                               | беговых упражнений.                          |  |                                                                |                                                                                       |  |
| 98-99 | Итоговый. Учет по бегу. | Комбинированный( 2 час) | -совершенствование техники выполнения прыжков;<br>-развитие выносливости;<br>-развитие быстроты движений ногами;<br>-проведение учета по шестиминутному бегу или бегу на 1000м без учета времени. | Осваивать технику бега различными способами. |  | Выявлять характерные ошибки при выполнении беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. |  |

*Уровень физической подготовленности учащихся 7 лет.*

| №<br>п/п | Физические способности   | Контрольное упражнение (тест)                                                        | Возраст, лет | Уровень      |             |              |              |             |              |
|----------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
|          |                          |                                                                                      |              | Мальчики     |             |              | Девочки      |             |              |
|          |                          |                                                                                      |              | Низкий       | Средний     | Высокий      | Низкий       | Средний     | Высокий      |
| 1.       | <i>Скоростные</i>        | Бег 30 м, с                                                                          | 7            | 7,5 и более  | 7,3 – 6,2   | 5,6 и менее  | 7,6 и более  | 7,5 – 6,4   | 5,8 и менее  |
| 2.       | <i>Координационные</i>   | Челночный бег 3x10 м, с                                                              | 7            | 11,2 и более | 10,8 – 10,3 | 9,9 и менее  | 11,7 и более | 11,3 – 10,6 | 10,2 и менее |
| 3.       | <i>Скоростно-силовые</i> | Прыжок в длину с места, см                                                           | 7            | 100 и менее  | 115 - 135   | 155 и более  | 90 и менее   | 110 - 130   | 150 и более  |
| 4.       | <i>Выносливость</i>      | 6-минутный бег, м                                                                    | 7            | 700 и менее  | 730 – 900   | 1100 и более | 500 и менее  | 600 – 800   | 900 и более  |
| 5.       | <i>Гибкость</i>          | Наклон вперед из положения сидя, см                                                  | 7            | 1 и менее    | 3 – 5       | 9 и более    | 2 и менее    | 6 – 9       | 11,5 и более |
| 6.       | <i>Силовые</i>           | Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)<br><br>на низкой | 7            | 1            | 2 – 3       | 4 и выше     |              |             |              |

|  |  |                                                         |   |  |  |  |          |       |            |
|--|--|---------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------|-------|------------|
|  |  | перекладине<br>из вися лежа,<br>кол-во раз<br>(девочки) | 7 |  |  |  | 2 и ниже | 4 - 8 | 12 и выше. |
|--|--|---------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------|-------|------------|

### Учебно-методический комплект

#### Список литературы:

1. Федеральный Государственный Образовательный стандарт (2 поколение) начального общего образования
2. Примерная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа /сост. Е.С. Савинов/. – 2-е изд., перераб. – М., Просвещение, 2010. – 204 с.
3. Школа России. Концепция и программы для начальных классов. Ч. 2 - 4-е изд., М., Просвещение, 2010. – 207 с.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И.Лях., М., Просвещение, 2010 г.
5. В.И.Лях «Мой друг-физкультура»/ Учебник для учащихся 1-4 кл./ - М., Просвещение, 2010 г.