

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет Администрации Мамонтовского района по образованию»
МКОУ «Островновская СОШ»

РАССМОТРЕНО

НА ПЕДАГОГИЧЕСКОМ СОВЕТЕ

Приказ №13 от «07» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Л.И. Зяблицева

Приказ № 140 от «07» августа 2023 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 3 класса
основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Структура документа

Программа включает:

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты освоения содержания учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета
4. Тематический поурочный план
5. Перечень УМК

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии требованиями Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования от 6 октября 2009 г. № 373, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 № 1887, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования", методических рекомендаций по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений (Письмо Минобрнауки России от 25.11.2011 № 19-299 "О методических рекомендациях по разработке учебных программ по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений"), Методических рекомендаций «Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеобразовательных организациях Алтайского края», рекомендованных Главным управлением образования и молодежной политики Алтайского края для использования в образовательных организациях Алтайского края.

При создании программы учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели рабочей программы соотносится 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, её 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

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

Нормативными документами для составления рабочей программы являются следующие:

- ФГОС НОО;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 29 декабря 2014 г. № 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Основная общеобразовательная программа МКОУ «Островновская СОШ», в том числе учебный план начального общего образования;
- Программа развития универсальных учебных действий МКОУ «Островновская СОШ»...,
а также:
- Примерная программа, созданная на основе Федерального государственного образовательного стандарта НОО (Примерные программы по учебным предметам.

Начальная школа. В 2 ч.–4-е изд., перераб.- М.:Просвещение, 2011. -231 с. - (Стандарты второго поколения));

- Авторская программа учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2012. - 64 с.);

- Оценочные и методические материалы (Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе. Система заданий. В 3 ч. Ч.3 [С.В. Анащенкова, М. В. Бойкина, Л. А. Виноградская и др.]; под ред. Г.С. Ковалёвой, О. Б. Логиновой. – М. : Просвещение, 2012. – 273 с. – (Стандарты второго поколения)).

- Оценочные и методические материалы авторского УМК (В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях – М. : Просвещение, 2014. – 143 с.).

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального государственного образовательного стандарта;

- Базисный учебный план;

- Методические рекомендации (Лопуга Е.В. Составление рабочих программ учебного предмета «Физическая культура» при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов в общеоб-разовательных организациях Алтайского края: методические рекомендации / Е. В. Лопуга. – Барнаул, КГБУ АКИПКРО, 2015),

а также локальным документом:

- Приказ об утверждении Положения о рабочей программе.

Вклад предмета «Физическая культура» в решение основных педагогических задач в системе общего образования. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Формы и методы обучения и воспитания

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Настоящая рабочая программа культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном учебном плане для образовательных учреждений Российской Федерации (Начальное общее образование). Предмет «Физическая культура» изучается в первом классе в объеме 99 ч., со II по IV класс – по 102 ч. ежегодно.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

О физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

Выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

Проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;

Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30м с высокого старта, сек	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000м, мин. сек	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы физической деятельности» (операциональный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела (знания) 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 физической деятельности» соотносится с представлениями о структурной организации предметной деятельности, содержание которой отражается в соответствующих способах организации, исполнения и контроля. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, всестороннюю их физическую подготовку и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя 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 по видам спорта, в настоящей программе жизненно-важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики и спортивным играм, лыжной подготовки и плавания. При этом, подвижные игры, исходя из предметности содержания и направленности, также соотносятся с этими видами спорта.

В настоящей рабочей программе предлагаемые общеразвивающие упражнения согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Эти упражнения объединены в относительно самостоятельный раздел, который завершает изложение учебного материала по годам обучения по другим разделам программы. Такое распределение материала позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать различные комплексы упражнений, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации образовательного процесса в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей рабочей программы предусмотрено проведение уроков физической культуры с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно в той их части, которая касается особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью характеризуются следующими особенностями:

- продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин) и может включать в себя как ранее разученные «тематические» комплексы упражнений (например, на гибкость, координацию, осанку), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Главное, чтобы используемые упражнения не характеризовались значительными физическими нагрузками, приводящими к утомлению, не вызывали ярко выраженных эмоциональных напряжений;

- в основной части урока необходимо выделять образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент основной части урока включает в себя учебные знания и способы физкультурной деятельности и в зависимости от объема учебного материала его продолжительность может составлять от 3-4 мин до 10-12 минут. В свою очередь, двигательный компонент представлен обучением двигательным действиям и развитием физических качеств, и его продолжительность будет зависеть от того, сколько времени потребуется на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. При разработке содержания двигательного компонента включается обязательную разминку, которая по своему характеру соотносится с поставленными педагогическими задачами;

- продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются по преимуществу для обучения учащихся практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают учебные знания, но только те из них, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их

выполнения и т.п.). Отличительными особенностями в построении и планировании этих уроков являются:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: этап начального обучения; этап углубленного разучивания и закрепления; и этап совершенствования;

- планирование физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика их нагрузки – с закономерностями постепенного развития утомления, возникающего в процессе их выполнения. В начале основной части урока, в зависимости от задач обучения могут включаться упражнения на развитие гибкости, координации и быстроты, не связанные со значительными энерготратами и не приводящие к интенсивному и относительно глубокому утомлению. Затем, постепенно вводятся упражнения на развитие силы и выносливости, характеризующиеся значительными энерготратами и «вводящими» организм в определенные стадии относительно глубокого утомления.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, осуществляется в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала к окончанию их основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью у школьников необходимо формировать 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 за ее величиной (в начальной школе - по показателям частоты сердечных сокращений). Отличительными особенностями этих уроков будут являться:

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки задается определенной последовательностью в планировании физических упражнений, имеющих разные характеристики по энерготратам;

- от начала к окончанию основной части урока конструкция включения физических упражнений сохраняет определенное постоянство: на развитие быстроты - силы – выносливости;

- по сравнению с другими типами уроков физической культуры, заключительная часть более продолжительная, поскольку должна быть достаточной, чтобы обеспечить восстановление организма после выполнения школьниками значительных физических нагрузок.

В целом, каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на учебных переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях по типу

спортивного часа. При этом, развивая самостоятельность, учащиеся ориентируются на использование учебного материала не только освоенного ими на уроках физической культуры или уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Повышая, таким образом, самостоятельность и познавательную активность учащихся, достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование их интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: повороты кругом на месте, перестроение уступами, перестроение из колонны по одному в колонну 3-4 в движении с поворотом. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис стоя, вис лёжа, вис, согнув ноги, вис прогнувшись, завес двумя на согнутых ногах, вис спиной к гимнастической стенке.

Повторение материала 1-2 классов. Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д). Поднимание туловища. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»
Изучение и закрепление основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей:

- специально-беговые и прыжковые упражнения легкоатлета;
- равномерный бег;
- высокий старт; бег 30 метров с высокого старта;
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (приземление в прыжках);
- метание мяча стоя боком по направлению к метанию;
- метание на дальность отскока и в цель;
- многоскоки;
- повторение пройденного материала в 1-2 классах;
- повторное пробегание отрезков 20-30 метров по 2-4 раза;
- челночный бег;
- подвижные игры и эстафеты.

Прохождение материала по разделу «Лыжные гонки»

- освоение техники лыжных ходов;
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками;
- подъем «лесенкой» и «елочкой»;
- передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью;
- спуски с пологих склонов;
- торможение плугом и упором;
- повороты переступанием в движении;
- прохождение дистанции до 2,5 км.

Освоение умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения.

Мини-баскетбол:

- передвижение правым и левым боком;
- ловля и передача мяча у стены;
- ловля и передача мяча в парах и тройках;
- ведение мяча шагом прямо и по кругу;
- бросок мяча двумя руками от груди в кольцо; эстафеты с передачами; ведением и бросками мяча.

Освоение умений владеть волейбольным мячом и их закрепление в подвижных играх учащимися:

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- беговые и прыжковые упражнения.

Мини-волейбол:

- передвижение в стойке волейболиста вперед;
- правым и левым боком;
- броски и ловля мяча двумя руками сверху у стены (на фаланги пальцев);
- передача и ловля мяча на фаланги пальцев над собой;
- передача и ловля двумя сверху в парах через сетку;
- броски прямой рукой мяча снизу в стену.

Эстафеты с элементами волейбола: с бегом и прыжками, с кеглями и обручами, с мячами и скакалками.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

- «Парашютисты»;
- «Догонялки на марше»;
- «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»:

- «Защита укрепления»;
- «Стрелки»;
- «Кто дальше бросит»;
- «Ловишка, поймай ленту»;
- «Метатели».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». «Охотники и утки», «Перестрелка», «Между двух огней».

Волейбол: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Пионербол», «Пионербол с двумя мячами», «Снайпер».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Отличительные особенности рабочей программы

1. Обозначенная автором цель программы («формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха») предназначена для следующего уровня образования, школьников 5–9 кл. и взята из Примерной программы для основного общего образования, в то время как целью Примерной программы по физической культуре ФГОС НОО является «формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности». Цель настоящей рабочей программы соответствует Примерной программе ФГОС НОО по физической культуре.

2. Задачи авторской программы не соответствуют Примерной программе ФГОС НОО, а полностью скопированы из Комплексной программы физического воспитания Стандарта 2004 г. В настоящей рабочей программе задачи взяты из Примерной программы ФГОС НОО по физической культуре.

3. Перечень личностных, метапредметных и предметных результатов взят из общих требований к результатам освоения ООП НОО, указанным в Стандарте НОО и не соответствует таковому Примерной программы по физической культуре ФГОС НОО. В настоящей рабочей программе Перечень результатов взят из Примерной программы ФГОС НОО по физической культуре.

4. В «Содержании курса» отсутствует тема «Общеразвивающие упражнения», имеющаяся в Примерной программе. В настоящую программу добавлены общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

5. Содержание курса авторской программы взят из Примерной программы и не соответствует Тематическому планированию

6. В связи с тем, что авторская программа рассчитана на 102 часа, а учебный год составляет 35 недель, . (Внимание: этот пункт следует согласовать с администрацией и надзорными органами).

7. Авторской программой предусмотрено изучение большого объема теоретического материала на инстуктивно-методических уроках, требующих выделения дополнительной учебной аудитории. В связи с недостаточным обеспечением условий для проведения таких уроков в образовательной организации уроки образовательно-познавательной направленности будут проводиться в условиях спортивного зала с использованием имеющегося доступного мультимедийного оборудования, а темы 1 раздела будут изучены за счет интеграции их содержания в темы 2 раздела.

Распределение учебного времени по часам

	3 класс
1. Что надо знать (интегрировано со 2 разделом)	18
2. Что надо уметь	
<i>2.1 Бег, ходьба, прыжки, метание</i>	<i>14</i>
<i>2.2. Бодрость, грация, координация</i>	<i>14</i>
<i>2.3. Играем все!</i>	<i>26</i>
2.3.1. Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола	6
2.3.2. Волейбол, подвижные игры на материале волейбола	4
2.3.3. Гандбол, подвижные игры на материале гандбола	4
2.3.4. Футбол, подвижные игры на материале футбола	4
2.3.5. Подвижные игры на материале лыжной подготовки	2

2.3.6. Подвижные игры на материале легкой атлетики	4
2.3.7. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики	2
2.4. Все на лыжи!	14
2.5. Резервные уроки (Проектная деятельность)	3
ВСЕГО	71

Тематическое планирование 3 класс (71ч)

№ урока	Тема урока		Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные)	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание		Дата проведения урока
								план	
Раздел 1. Что надо знать (в процессе уроков) 1- 4 класс									
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт (первый урок по л.а.)	1	О-п	Физкультура и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют	Оперативный			
2	Современные Олимпийские игры	1	О-п	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	Оперативный	Прочитать текст с. 13-19, рассмотреть иллюстрации		

				становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр				
3	Что такое физическая культура	1	О-п	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Оперативный			
4	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние	1	О-п	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Оперативный	3 кл. - выполнить задание с.23		

	органы, скелет, мышцы, осанка)			выполнении.	Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности.				
5	Твой организм (осанка) (на первых уроках гимнастики)	1	О-п	Основные сведения об осанке. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i>	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»	Оперативный	3 кл. - проследить межпредметные связи с предметом «Окружающий мир» и ОБЖ (см. рабочую тетрадь «ОБЖ. 3 кл.» с. 54);		
6	Сердце и кровеносные сосуды (на уроках л.а.)	1	О-п	Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, бега для укрепления сердца	Оперативный	3 кл рассмотреть иллюстрации, приложить руку к области сердца. Освоить подсчет пульса.		
7	Органы чувств (на уроках	1	О-п	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.	Оперативный	3 кл. – рассказать об устройстве глаза и слуха,		

	л.а.)			<p>человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p>	<p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>		ответить на более сложные вопросы органов чувств.		
8	Личная гигиена (на уроках л.а.)	1	О-п	<p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	Оперативный	с.47 3 кл. - Проследить межпредметные связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник 3 класс ч. 1 с. 130-131).		
9	Закаливание	1	О-п	<p>Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы</p>	Оперативный	3 кл – подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с. 52, 56-57). Проследить межпредметные связи с предметом «Окружающий мир»		

					на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников				
10	Мозг и нервная система	1	О-п	1 кл. - Центральная нервная система. 2 кл. - Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему	Оперативный	3 кл. - прочитать текст на с. 57-59 и рассмотреть иллюстрации, изучить правила с. 59-60.		
11	Органы дыхания	1	О-п	Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)	Оперативный	3 кл. - повторить материал учебника, научиться дыханию животом (с.64-65)		
12	Органы пищеварения	1	О-п	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека.	Оперативный	3 кл. - прочитать текст на с. 66-67, ответить на вопросы;		

					Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи				
13	Пища и питательные вещества	1	О-п	<p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации и по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p>	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>	Оперативный	3 кл. – запомнить правила питания (с. 69-70), объяснить, почему они важны;		
14	Пища и питательные вещества	1	О-п	<p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p>	<p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>	Оперативный	3 кл. – запомнить правила питьевого режима в походе (с.72);		
15	Тренировка ума и характера	1	О-п	<p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p>	Оперативный	3 кл. – проследить свой режим дня с учетом учебных и внеурочных занятий и соблюдать его;		

16	Спортивная одежда и обувь	1	О-п	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i>	Руководствуются правилами выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью	Оперативный	3 кл. - перечислить правила подбора спортивной одежды и обуви;		
17	Самоконтроль	1	О-п	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют	Оперативный	3 кл. - прочитать текст на с. 87-90, выполнить упражнения (рис. 14-19), записать результаты в дневник самоконтроля ;		

				<p>Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля</i></p>	<p>дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.</p> <p>Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>				
18	Первая помощь при травмах	1	О-п	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками</p>	Оперативный	3 кл. - проследить межпредметные связи с предметом «Окружающий мир» (см.		

				упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i> <i>Подведение итогов игры.</i>	моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.		учебник 3 кл. ч. 1 с. 132);		
№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные)	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание	Дата проведения урока		
							план		
Раздел 2. Что надо уметь									
2.1 Бег, ходьба, прыжки, метание (19 часов)									
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). <i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей</i>	1	О-п	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые	Руководствуются правилами выбора обуви, и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы,	Оперативный			

				сигналы.	контролируют его по частоте сердечных сокращений.				
2	<i>Овладение знаниями Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i>	1	О-о	<p>Эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p>	Оперативный			
3	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i>	1	О-о	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых</p>	Оперативный			

					упражнений.				
4	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i>	1	О-о	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Оперативный			
5	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i>	1	О-о	Равномерный, медленный, до 5—8 мин	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Оперативный			
6	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Самостоятельные занятия.</i>	1	О-о	Кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Оперативный	Равномерный бег (до 12 мин).		
7	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей</i>	1	О-о	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
8	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных</i>	1	О-о	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м	Применяют беговые упражнения для развития координационных,	Оперативный	Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).		

	<i>способностей. Самостоятель ные занятия.</i>				<p>скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>			
9	<i>Совершенство вание бега, развитие координационн ых и скоростных способностейза нимающихся.</i>	1	О-о	«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>	Опер ативн ый		
10	<i>Совершенство вание бега, развитие координационн ых и скоростных способностей.</i>	1	О-о	«Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м .	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>	Опер ативн ый		

					<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>			
11	<p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i></p>	1	О-о	<p>На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсы (на точность приземления)</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	Оперативный		

12	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	О-о	<p>Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см.</p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см.</p> <p>Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	Оперативный		
13	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	О-о	<p>Прыжки с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта. В высоту с прямого и бокового разбега.</p>	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых</p>	Оперативный		

				<p>упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>				
--	--	--	--	---	--	--	--	--

14	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	О-о	Прыжки многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Многоскоки (тройной, пятерной, десятерной)	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p>	Оперативный		
----	---	---	-----	---	--	-------------	--	--

2.2. Бодрость, грация, координация (14 часов)

1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. <i>Самостоятельные занятия</i>	1	О-п	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Общеразвивающие упражнения.	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание</p>	Оперативный	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов	
---	---	---	-----	--	---	-------------	--	--

					общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.				
2	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>	1	О-о	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный			
3	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i>	1	О-о	2—3 кувырка вперёд; «мост» из положения лёжа на спине.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный			
4	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.</i>	1	О-о	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Оперативный	Выполнение акробатических упражнений на равновесие		
5	<i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных</i>	1	О-о	Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа	Оперативный			

	<i>способностей.</i>				разученных упражнений.				
6	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия.</i>	1	О-о	Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги.	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	Оперативный	Выполнение упражнений на снарядах		
7	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i>	1	О-о	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднятие ног в висе.	<p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	Оперативный			
8	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>	1	О-о	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня.	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их</p>	Оперативный			

					<p>исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>			
9	<p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p>	1	О-о	<p>Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.</p>	<p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный		
10	<p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i></p>	1	О-о	<p>Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук</p>	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный		
11	<p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие</i></p>	1	О-о	<p>Опорные прыжки на горку из гимнастических</p>	<p>Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила</p>	Оперативный		

	<i>координационных, скоростно-силовых способностей.</i>			матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	безопасности.				
12	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	1	О-о	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.	Оперативный			
13	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	1	О-о	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).	Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.	Оперативный			
14	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	1	О-о	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).		Оперативный			

				<p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>				
2.3. Играем все! (26 ч.)								
2.3.1. Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола (15ч.)								
1	<i>Инструктаж по технике безопасности и на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	О-п	<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности</p> <p>Ловля и передача мяча на месте</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>	Оперативный		
2	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча. Самостоятельные занятия</i>	1	О-о	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный	Упражнения в ловле и передачах мяча	
3	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	О-о	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный		
4	<i>Овладение элементарными умениями</i>	1	О-о	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении в</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной</p>	Оперативный		

	<i>умениями в ловле и передачи мяча</i>			треугольниках, квадратах, кругах.	игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности			
5	<i>Овладение элементарным и умениями в бросках мяча. Самостоятельные занятия</i>	1	О-о	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный	Упражнения в бросках	
6	<i>Овладение элементарным и умениями в бросках мяча</i>	1	О-о	Броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный		

2.3.2. Волейбол, подвижные игры на материале волейбола (9ч.)

16	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарным и умениями в ловле и передачах мяча.</i>	1	О-п	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Подбрасывание и подача мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный		
17	<i>Овладение элементарным и умениями в ловле и передачах мяча. Самостоятельные занятия</i>	1	О-о	Подбрасывание и подача мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Оперативный	Упражнения в ловле и передачах мяча	

					Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.				
18	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.</i>	1	О-о	Приём и передача мяча в волейболе	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.	Оперативный			
19	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.</i>	1	О-о	Приём и передача мяча в волейболе	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.	Оперативный			

2.3.3. Гандбол, подвижные игры на материале гандбола (6ч.)

25	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча.</i>	1	О-п	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный			
----	---	---	-----	---	---	-------------	--	--	--

26	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	1	О-о	Ведение мяча с изменением направления	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	Оперативный		
27	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	1	О-о	Броски по воротам с 3—4 м	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p>	Оперативный		
28	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированности в пространстве</i>	1	О-о	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>	Оперативный		

2.3.4. Футбол, подвижные игры на материале футбола (бч.)

31	<i>Инструктаж по технике безопасности и на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.</i>	1	О-п	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности. Передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный	Упражнения в ловле и передачах мяча		
32	<i>Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.</i>	1	О-о	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха	Оперативный	Упражнения в ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые нижними конечностями		
33	<i>Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия.</i>	1	О-о	Удары по воротам.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха	Оперативный	Упражнения в ударах и остановках мяча ногами		
34	<i>Закрепление и совершенств</i>	1	О-о	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной	Оператив			

	ование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способности к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве			имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	ный			
						Оперативный			
2.3.5. Подвижные игры на материале лыжной подготовки (4ч.)									
37	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	1	О-п	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный			
38	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие	1	О-о	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Оперативный			

	<i>скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>			и др.	Соблюдают правила безопасности				
--	--	--	--	-------	--------------------------------	--	--	--	--

2.3.6. Подвижные игры на материале легкой атлетики (4ч.)

41	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>	1	О-п	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный			
42	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>	1	О-о	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный			
43	<i>Закрепление и</i>	1	О-о	Подвижные игры «Прыжки	Организовывают и проводят совместно	Оператив			

	<i>совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i>			по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др.	со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	ный			
44	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве</i>	1	О-о	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» и др.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.	Оперативный			
2.3.7. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (3ч.)									
45	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i>	1	О-о	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный			
46	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i>	1	О-о	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» и др.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Оперативный			

2.4. Все на лыжи (14 часов)							
1	<i>Инструктаж по технике безопасности и на уроках лыжной подготовки. Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-п	Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Попеременный двухшажный ход без палок	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха	Оперативный	
2	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Попеременный двухшажный ход с палками.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный	
3	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Попеременный двухшажный ход с палками.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, кон-	Оперативный	

					тролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.				
4	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
5	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе со-	Оперативный			

					вместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.				
6	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
7	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			

8	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный		
9	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный		
10	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость	Оперативный		

					бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.			
11	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Спуски с пологих склонов. Подъём «ёлочкой»	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный		
12	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Оперативный		

					техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.				
13	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
14	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			

2.5. Резервные часы (Зч.) – Проектная деятельность

1	Твои физические способности	1	О-п	<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок).</p>	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника</p>	Оперативный		
2	Твои физические способности	1	О-п	<p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических</p>	<p>Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p>	Оперативный		

Приложение

КОМПЛЕКСЫ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс ОРУ № 1 (без предметов)

- И.п.-о.с.
1-руки в стороны
2-руки к плечам
3-руки в стороны
4-и.п.

6-8 раз.
- И.п.- стойка ноги врозь, руки на поясе.
1-4-круговые движения головой вправо.
То же влево.

4 раза вправо, 4 раза влево.
- И.п.-ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1-наклон к правой ноге, хлопок за ногой.
2-и.п.
3-то же с левой ногой
- И.п.-о.с., руки на поясе.
1-правую ногу выставить вперёд на носок.
2-скользя носком по полу, правую ногу отставить в сторону.
3-правую ногу назад
4-и.п.
То же с левой ногой.
- И.п.-ноги на ширине плеч, руки в стороны.
1-поворот туловища вправо, левую руку положить на правое плечо.
2-и.п.
То же в левую сторону.

6-8 раз.

- Ходьба с выполнением дыхательных упражнений (30-40 сек)

Комплекс ОРУ № 2 (с гимнастической палкой)

- И.п.-о.с., палка внизу.
1-2-подняться на носки, палку вверх-вдох
3-4-и.п., выдох
6-8 раз.
- И.п.-о.с., руки вверх, палка горизонтально.
1-поднять согнутую ногу, палку опустить на колено.
2-и.п.
То же другой ногой
4 раза на каждую ногу.
- И.п.-ноги на ширине плеч, палка в руках внизу
1- палку вперёд
2-наклон вниз, палкой коснуться пола (колени не сгибать)
3-выпрямиться, палку вперёд.
4-и.п.
6-8 раз
- И.п.-ноги на ширине плеч, палка на лопатках
1-2-наклон вправо.
3-4-и.п.
То же влево.
4 раза в каждую сторону.
- И.п.-стойка на коленях, палка внизу
1-2-прогнуться, палку вверх
3-4-и.п.
6-8 раз.
- И.п.-лёжа на животе, палка в согнутых руках.
1-2-прогнуться, палку поднять и вынести вперёд.
3-4-и.п.
6-8 раз.
- И.п.-стоя боком у конца лежащей палки.
Прыжки вдоль палки, поворот кругом, снова прыжки вдоль палки.
- Ходьба с выполнением дыхательных упражнений (30-40 сек)

Комплекс ОРУ № 3 «Зарядка лыжника»

- Ходьба на месте с махами руками.
- В стойке ноги врозь пружинящие полуприседы с различными положениями рук.
- Наклоны туловища в стороны, вперёд, назад, руки на поясе.
- Круговые движения руками вперёд, затем назад.
- Поочерёдные выпады вперёд, руки в стороны.

Комплекс ОРУ № 4 (со скакалкой)

- И.п.-о.с., сложенная вчетверо скакалка в опущенных руках.
Натягивая скакалку, поднять руки вверх и отпустить.
- И.п.-стоя ноги врозь, сложенная вдвое скакалка в согнутых руках за головой.

- Натягивая скакалку, повороты туловища влево и вправо
- И.п.-стоя на скакалке ноги врозь, держать скакалку за концы.
Наклон туловища влево, натягивая скакалку правой рукой.
То же в другую сторону.
- И.п.-стоя, сложенная вчетверо скакалка перед собой.
Не опираясь руками о пол и не опуская их, сесть на пол, выпрямить ноги. Встать без помощи рук.
- И.п.-стоя, сложенная вчетверо скакалка за спиной в опущенных руках.
Наклон туловища вперёд, руки назад до придела. Вернуться в и.п.
- Прыжки через вращающуюся скакалку с ноги на ногу.
- Ходьба с выполнением дыхательных упражнений (30-40 сек.)

Комплекс ОРУ № 5 (с мячом)

- И.п.- стойка ноги врозь, мяч в правой руке внизу.
1-подняться на носки, руки поднять через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку.
2-и.п. 6-8 раз.
- И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.
1-2-поворот в право, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками.
3-4-и.п.
- И.п.-о.с., мяч в согнутых руках перед собой.
Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
- И.п.-о.с., мяч в согнутых руках.
1-присесть, вынести мяч вперёд, руки прямые.
2-и.п. 6 раз.
- И.п.-о.с., мяч на полу, руки на поясе.
Прыжки вокруг мяча на двух ногах. 3-4 раза.
- Ходьба с выполнением дыхательных упражнений (30-40 сек.)