

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 4 класса  
основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

с. Островное 2023 г.

## 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,

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 общеобразовательных 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**

### **4 класс**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

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

#### ***Знать и иметь представления:***

О роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии.

О физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования).

О причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма.

#### ***Уметь:***

Вести дневник самонаблюдения;

Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

Определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами ее выполнения (по частоте сердечных сокращений).

Выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол и волейбол, играть по упрощенным правилам;

Оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

**Демонстрировать уровни физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, сек	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. сек	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30

## 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 физкультурной 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 физкультурной 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 преимущество 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* учащихся знакомят 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.

## **4 класс**

### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах)

### **Способы физкультурной деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

Прохождение учебного материала по разделу «Гимнастика»

Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением, разведением и слиянием, поворот кругом.

Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения.

Акробатика: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, комбинация из освоенных элементов.

Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, вис стоя, вис лёжа, поднятие прямых ног в виси, комбинация из висов и упоров.

Повторение пройденного материала 1-3 класса. Подтягивания. Поднимание туловища. Упражнения на гибкость.

Прохождение учебного материала по разделу «Легкая атлетика»

Специальные упражнения легкоатлета:

- равномерный бег;
- низкий старт (команды «на старт», «внимание», «марш»);
- прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (прыжок в шаге);
- метание мяча со скрестного шага;
- бег 30 метров с низкого старта;
- бег в чередовании с ходьбой;
- многоскоки;
- повторение пройденного материала в 1-3 классах;
- повторное пробегание отрезков 30-40 метров по 2-4 раза;
- челночный бег;
- эстафеты с бегом;
- экспресс-тесты (бег 30 метров, подтягивания, прыжок с места, 6-ти минутный бег);
- бег на выносливость.

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.

Прохождение учебного материала по разделу «Баскетбол»

1. Стойка игрока.
2. Перемещение в стойке приставным шагом боком, лицом и спиной вперед.
3. Остановка шагом по звуковому сигналу.
4. Ловля мяча двумя руками на месте и с выходом навстречу мячу.
5. Передача мяча двумя руками от груди со сменой мест.
6. Ведение мяча шагом и бегом по прямой правой и левой рукой.
7. Бросок мяча двумя руками от груди с места из прямого и бокового положений.
8. Упражнения в парах с набивными мячами.

9. Прыжки со скакалкой. Челночный бег.

1. Остановка шагом по звуковому сигналу.
2. Игры подготовительные к баскетболу.
3. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.  
Прохождение учебного материала по разделу «Волейбол»

1. Стойка игрока.

2. Перемещение в стойке приставным шагом боком.

3. Перемещение лицом и спиной вперед

4. Передача мяча двумя руками сверху на месте.

5. Передача мяча сверху двумя руками с выходом под мяч.

6. Приём мяча двумя руками снизу.

7. Нижняя прямая подача.

8. Передача мяча над собой.

9. Игра в «Пионербол».

1. Упражнения в парах с набивными мячами.
2. Прыжки со скакалкой.
3. Игра «Удочка».
4. Ускорения из различных исходных упражнений.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.
6. Передача мяча в парах через сетку.

Прохождение учебного материала по разделу «Подвижные игры»

Задания на координацию движений типа:

- «Веселые задачи»;
- «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела);
- «Подвижная цель»;
- «Снайпер»;
- «Перестрелка»;
- «Охотники и утки».

### **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 инструктивно-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**

	<b>4 класс</b>
<b>1. Что надо знать (интегрировано со 2 разделом)</b>	<b>18</b>
<b>2. Что надо уметь</b>	
<i>2.1 Бег, ходьба, прыжки, метание</i>	<i>14</i>
<i>2.2. Бодрость, грация, координация</i>	<i>14</i>

<b>2.3. Играем все!</b>	<b>26</b>
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
<b>2.4. Все на лыжи!</b>	<b>14</b>
<b>2.5. Резервные уроки (Проектная деятельность)</b>	<b>3</b>
<b>ВСЕГО</b>	<b>71</b>

## 1. Тематическое планирование 4 класс (71ч)

№ урока	Тема урока		Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные)	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание	Дата проведения урока	
								.....	.....
<b>Раздел 1. Что надо знать (в процессе уроков) 4 класс</b>									
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	Оперативный			

					называют виды соревнований, в которых они участвуют				
2	Современные Олимпийские игры	1	О-п	Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр	Оперативный	Прочитать текст с. 13-19, рассмотреть иллюстрации		
3	Что такое физическая культура	1	О-п	Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаляющих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаляющие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе	Оперативный	прочитать текст с. 18-19		

				социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе				
4	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1	О-п	Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  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.	Оперативный		
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</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	<b>4 кл.</b> - проверить состояние стопы (с. 28) и осанку (рис. 13 с. 86)	



				<i>здорового образа жизни</i>					
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	- рассмотреть иллюстрации, приложить руку к области сердца. Освоить подсчет пульса.		
7	Органы чувств (на уроках л.а.)	1	О-п	Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. 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.	Оперативный	запомнить правила сохранения зрения (с.41), слуха (с. 42-44). Ежедневно выполнять гимнастику для глаз.		
8	Личная гигиена (на уроках л.а.)	1	О-п	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)	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	Оперативный	Проследить межпредметные связи с предметом «Окружающий мир» (см. учебник 3 класс ч. 1 с. 130-131).		

				<i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i>	«Проверь себя»				
9	Закаливание	1	О-п	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i>	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 на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Оперативный	подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с. 52, 56-57). Проследить межпредметные связи с предметом «Окружающий мир»		
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	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	ответить на вопросы с. 60-61.		

				<p>физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p>					
11	Органы дыхания	1	О-п	<p>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</p>	<p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p>	Оперативный	<p>составить комплекс ОРУ, включая упражнения на дыхание</p>		
12	Органы пищеварения	1	О-п	<p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p>	<p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p>	Оперативный	<p>составить комплекс упражнений для укрепления брюшного пресса</p>		
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</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.</p>	Оперативный	<p>подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с.71), составить список полезных и вредных продуктов</p>		

				затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.  <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i>	Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»				
14	Вода и питьевой режим	1	О-п	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников	Оперативный	- составить список полезных и вредных напитков		
15	Тренировка ума и характера	1	О-п	Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.	Оперативный	подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с.76-77), проанализировать причины несоблюдения режима дня.		
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).	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	Оперативный	подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с.81)		

				Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями	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				
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. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных)	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 дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки	Оперативный	подсчитать количество баллов в рубрике «Проверь себя» (с.90)		

				<p>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>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	<p>Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.</i></p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового</p>	Оперативный	по необходимости организовывать повторение материала на каждом уроке.		

				Подведение итогов игры.	задания «Проверь себя».  Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.				
--	--	--	--	-------------------------	--	--	--	--	--

№ урока	Тема урока		Тип урока	Элементы содержания	Результаты освоения содержания (предметные, метапредметные, личностные)	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание	Дата проведения урока	
								...	...
<b>Раздел 2. Что надо уметь</b>									
<b>2.1 Бег, ходьба, прыжки, метание (14 часов)</b>									
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). Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	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 сигналы.	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, контролируют его по частоте сердечных сокращений.	Оперативный			
2	Овладение знаниями	1	О-о	Эстафета, команды	Усваивают правила соревнований в беге,	Оперативн			

	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i>			«старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3—4 препятствий по разметкам.	прыжках и метаниях.  Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.  Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.	ый			
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.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Оперативный			
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	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Оперативный			



				шагами правым, левым боком вперёд, с захлёстыванием голени назад.					
5	<i>Совершенство вание навыков бега и развитие выносливости.</i>	1	О-о	Равномерный, медленный, до 5—8 мин	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	Оперативный			
6	<i>Совершенство вание 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>Совершенство вание бега, развитие координационных и скоростных способностей</i>	1	О-о	Бег с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы.	<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>	Оперативный			
8	<i>Совершенство вание бега, развитие координационных и скоростных способностей. Самостоятельные занятия.</i>	1	О-о	Бег в коридоре 30—40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60 м	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения,</p>	Оперативный	Соревнования на короткие дистанции (до 60 м).		

					<p>контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>				
9	<p><i>Совершенство вание бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i></p>	1	О-о	<p>«Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.</p>	<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>	Оперативный			
10	<p><i>Совершенство вание бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i></p>	1	О-о	<p>«Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30 м (в 3 классе), от 40 до 60 м (в 4 классе).</p>	<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</p>	Оперативный			

					беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.				
11	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	О-о	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 вполсилы (на точность приземления)	<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	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см. Прыжки в длину с разбега (согнув ноги).	<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</p>	Оперативный			

					способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.				
13	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	О-о	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>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			
14	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1	О-о	Прыжки многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Многопрыжки (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>	Оперативный			

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

## 2.2. Бодрость, грация, координация (14 часов)

1	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. <i>Самостоятельные занятия</i></p>	1	О-п	<p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц. Общеразвивающие упражнения.</p>	<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 общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	Оперативный	<p>Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов</p>		
2	<p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие</i></p>	1	О-о	<p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками</p>	<p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с</p>	Оперативный			

	<i>координационных способностей.</i>			за головой; стойка на лопатках.	предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.				
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 способностей.</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			
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.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.  Составляют гимнастические	Оперативный	Выполнение упражнений на снарядах		

					комбинации из числа разученных упражнений.				
7	<i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i>	1	О-о	На гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание 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 исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>	Оперативный			
9	<i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i>	1	О-о	Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.	<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</p>	Оперативный			

					<p>технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности</p>				
10	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i>	1	О-о	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
11	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i>	1	О-о	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
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.	<p>Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p>	Оперативный			
13	<i>Освоение навыков</i>	1	О-о	Ходьба по бревну	Описывают и осваивают технику	Оперативный			



	<i>равновесия.</i>			<p>большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).</p>	<p>упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p>	ный			
14	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	1	О-о	<p>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).</p>	<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>	Оперативный			

### 2.3. Играем все! (26 ч.)

2.3.1. Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола (6ч.)									
1	<i>Инструктаж по технике безопасности и на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	О-п	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности Ловля и передача мяча на месте	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
2	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча.  Самостоятельные занятия</i>	1	О-о	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности	Оперативный	Упражнения в ловле и передачах мяча		
3	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча</i>	1	О-о	Ловля и передача мяча на месте и в движении в квадратах.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный			
4	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и</i>	1	О-о	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила	Оперативный			

	<i>передачи мяча</i>			кругах.	безопасности				
5	<i>Овладение элементарными 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 элементарными 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.)

2.3.2. Волейбол, подвижные игры на материале волейбола (9ч.)									
7	<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. Подбрасывание и подача мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности	Оперативный			
8	<i>Овладение элементарными умениями в ловле и</i>	1	О-о	Подбрасывание и подача мяча	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной	Оперативный	Упражнения в ловле и передачах		

	<i>передачах мяча. Самостоятельные занятия</i>				игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.		мяча		
9	<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			
10	<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 (4ч.)

11	<i>Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в</i>	1	О-п	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила	Оперативный			
----	---	---	-----	---	--	-------------	--	--	--

	<i>ловле и передачах мяча.</i>			безопасности. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	безопасности				
12	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	1	О-о	Ведение мяча с изменением направления	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.	Оперативный			
13	<i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	1	О-о	Броски по воротам с 3—4 м	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.	Оперативный			
14	<i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции,</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	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Оперативный			

	<i>ориентированно в пространстве</i>			мяча».					
<b>2.3.4. Футбол, подвижные игры на материале футбола (4ч.)</b>									
15	<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		
16	<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		
17	<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		

18	Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	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».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.	Оперативный			
<b>2.3.5. Подвижные игры на материале лыжной подготовки (2ч.)</b>									
19	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			
20	Закрепление и совершенствование	1	О-о	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»,	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Оперативный			

	<i>навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>			«Космонавты» и др.	Соблюдают правила безопасности				
<b>2.3.6. Подвижные игры на материале легкой атлетики (4ч.)</b>									
21	<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			
22	<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			



	<i>е.</i>								
23	<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			
24	<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			
<b>2.3.7. Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (2ч.)</b>									
25	<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</i>	1	О-о	Подвижные игры «Пустое	Организовывают и проводят совместно со	Оператив			

	<i>бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве</i>			место», «Белые медведи», «Космонавты» и др.	сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	ный			
<b>2.4. Все на лыжи (14 часов)</b>									
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, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
4	<i>Освоение техники лыжных ходов</i>	1	О-о	Подъем «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	Подъем «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	Оперативный			

					сверстниками в процессе совместного 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.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и	Оперативный			

				Попеременный двухшажный ход.	выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.				
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 бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают	Оперативный			

					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 техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.	Оперативный			
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.	Оперативный			

					Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности.				
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 (3ч.) – Проектная деятельность

1	<b>Твои физические способности</b>	1	О-п	Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.  Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника	Оперативный			
---	------------------------------------	---	-----	--	--	-------------	--	--	--

				Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после физических нагрузок).					
2	<b>Твои физические способности</b>	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>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			
3	<b>Твой спортивный уголок</b>	1	О-п	<p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития</p>	<p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных</p>	Оперативный			






Приложение

**КОМПЛЕКСЫ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ**

**Комплекс ОРУ № 1**

<p>I. И.п.- упор присев. 1-2-поднимаясь, левую ногу на носок, руки дугами вперёд-вверх. 3-4-руки дугами наружу-вернуться в и.п. 5-8-то же правой.</p>	<p>Вдох. Выдох.</p> <p style="text-align: right;">4-6 раз.</p>
<p>II.И.п.-руки вверх ладонями вперёд. 1-4-круговые вращения руками вперёд 5-8-то же назад.</p>	<p>Дыхание не задерживать.</p> <p style="text-align: right;">4-6 раз.</p>
<p>III. И.п.-ноги врозь руки в «замок» перед грудью. Повороты туловища влево и вправо</p>	<p>Локоть отводить назад</p> <p style="text-align: right;">6-8 раз.</p>
<p>IV.И.п.-ноги врозь руки на пояс 1-прогнувшись, руки вверх. 2-наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны 3-наклон, ладонями коснуться пола (земли) 4-и.п.</p>	<p>Следить за дыханием.</p> <p style="text-align: right;">6-8 раз.</p>
<p>V. И.п.-о.с. 1-присед руки вперёд 2-и.п. 3-присед руки в стороны 4-и.п. 5-присед руки за голову 6-и.п. 7-присед руки вверх 8-и.п.</p>	<p>Не наклоняться вперёд; ступни не отрывать; локти в стороны</p> <p style="text-align: right;">4-6 раз.</p>
<p>VI. И.п.- ноги врозь руки вперёд в сторону 1-мах правой ногой, ступнёй коснуться ладони левой руки 2-и.п. 3-4- то же левой</p>	<p>Нога прямая, вперёд не наклоняться.</p> <p style="text-align: right;">6-8 раз.</p>

<p>VII. И.п.-ноги врозь руки на пояс  1-прыжком ноги скрестно, левая нога перед правой  2-прыжком в и.п.  3-то же, правая нога перед левой</p>	<p>Выпрыгивать выше, спина прямая.</p> <p style="text-align: right;">16-20 прыжков.</p>
--	---

**Комплекс ОРУ № 2 (ритмическая гимнастика)**

<p>I. И.п.- ноги врозь, руки на пояс (шаги в сторону).  1-приставить правую ногу  2-шаг левой в сторону  3-приставить правую ногу  4-шаг правой в сторону  5-8-то же вправо  9-16-шаги на месте, ноги на ширине плеч.</p>	<p>Можно легкий полуприсед или притоп.</p> <p style="text-align: right;">4-8 раз.</p>
<p>II. 1-4-шаги влево  5-поворот туловища влево, правая рука влево  6-и.п  7-поворот туловища вправо, левая рука вправо  8- и.п.  9-16-то же шагами вправо</p>	<p>Потянуться</p> <p style="text-align: right;">4-8 раз.</p>
<p>III. 1-4-шаги вправо  5-мах согнутой правой ногой влево, коснуться левым локтем колена  6-и.п.  7-8-мах левой ногой вправо  9-16 то же с шагами вправо</p>	<p>Можно присесть на левой ноге</p> <p style="text-align: right;">4-8 раз..</p>
<p>IV. 1-4-шаги влево  5-наклон влево  6-и.п.  7-8- то же вправо  9-16- то же с шагами вправо.</p>	<p>Точно в сторону.</p> <p style="text-align: right;">4-8 раз.</p>
<p>V. 1-4-шаги влево  5-наклоняясь вперёд правой рукой коснуться левого колена  6-и.п.  7-8- то же, наклоняясь к правой ноге  9-16- тоже с шагами вправо</p>	<p>Можно слегка сгибать правую ногу</p> <p style="text-align: right;">4-8 раз.</p>
<p>VI. 1-4-шаги влево  5-полуприсед с поворотом туловища вправо, руки в стороны  6-и.п.  7-8-то же с поворотом влево</p>	

9-16-то же с шагами вправо	4-8 раз.
VII.1-4-шаги влево 5-прыжок с поворотом налево 6-прыжок в и.п. 7-8-то же с прыжком направо 9-16-то же с шагами вправо	4-8 раз.

### Комплекс ОРУ № 3 (со снежками)

- И.п.-ноги врозь, снежок в правой руке,  
1-2-прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх  
3-4-переложить снежок в левую руку, вернуться в и.п. 5-6 раз.
- И.п.-ноги врозь, снежок в правой руке  
1-руки вверх  
2-наклониться, переложить снежок под коленом левой ноги в правую руку  
3-выпрямиться, руки вверх  
4-и.п.  
То же другой рукой. 6-8 раз.
- И.п.-ноги врозь, снежок в правой руке  
1-поворот туловища вправо.  
2-и.п.  
То же с поворотом в левую сторону. 4-6 раз.
- И.п.-ноги слегка расставлены, снежок в рука внизу.  
1-подбросить снежок вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши.  
2-вставая, поймать снежок двумя руками 4-5 раз.
- И.п.-ноги врозь, снежок в правой руке.  
1-2-наклон туловища вперед, переложить снежок в левую руку.  
3-4-и.п.  
То же в правую руку 6 раз.
- И.п.-о.с., снежок в правой руке.  
1-3-прыжки на двух ногах  
4-подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте.

### Комплекс ОРУ № 4 (с малыми мячами)

I. И.п.- упор присев, мяч в левой руке 1-2-поднимаясь на носки, руки дугами наружу вверх, переложить мяч в правую руку. 3-4-руки дугами вперед, вернуться в и.п. 5-8-то же, переложив мяч в левую руку	Мяч в правой руке.
--	--------------------

		4-6 раз.
<p>II. И.п.-ноги врозь руки в стороны, мяч в правой руке.  1-наклон влево, руки вверх  2-выпуская мяч из правой руки, поймать левой рукой  3-4-медленно вернуться в и.п.  5-8- то же наклон вправо</p>	Мяч в левой руке	4-6 раз.
<p>III. И.п.- то же.  1-3-наклоняясь вперёд, передать мяч из рук в руки под ногами «восьмёркой»  4-выпрямиться в и.п.</p>		6-8 раз..
<p>IV. И.п.-руки в стороны, мяч в левой руке  1-мах согнутой левой ногой, руки вниз, положить мяч под колено.  2-мах согнутой ногой назад, руки в стороны  3-мах согнутой ногой вперёд, руки вниз, взять мяч в правую руку  4-вернуться в и.п., мяч в правой руке.  5-8 то же мах правой ногой</p>	Ноги вместе	4-6 раз.
<p>V. И.п.-о.с., мяч в правой руке.  1-подбросив мяч вверх, присесть, коснуться левой рукой пола у пятки  2-встать поймав мяч  3-4-то же коснувшись правой рукой пола</p>	Мяч можно подбрасывать и левой рукой	6-8 раз.
<p>VI. И.п.-руки в стороны, мяч в левой руке  1-подбросить мяч левой рукой через голову и поймать правой  2-то же, правой рукой подбросить мячи поймать левой</p>		8-10 раз.
<p>VII. И.п.-о.с.  Прыжки на месте, бросая мяч в пол и ловя двумя руками с отскока.</p>		

I. В движении (после бега). Руки в «замок» - движение кистями.	Произвольно.  6-8 раз.
II. Ходьба, руки к плечам. 1-4-на каждый шаг круговое движение плечами вперёд 5-8-то же движение плечами назад	Спина прямая  4-6 раз.
III. И.п.-широкая стойка руки на пояс 1-3-пружинистые наклоны влево, правая рука вверх. 4-и.п. 5-8-то же в право.	Точно в стороны, рука прямая  4-6 раз.
IV. И.п.-широкая стойка руки на пояс 1-наклон к левой ноге, руки на колено 2-наклон вперёд прогнувшись, руки в стороны 3-наклон к правой ноге, руки на колено 4-и.п. 5-8-то же, начиная с правой ноги	Ниже  Смотреть вперёд  4-6 раз.
V. И.п.-широкая стойка руки на пояс 1-присед на левой ноге (выпад влево), руки вперёд 2-и.п. 3-4-то же, выпад вправо	Спина прямая  6-8 раз.
VI. И.п.-широкая стойка руки в стороны 1-мах правой ногой к левой руке 2-вернуться плавно в и.п. 3-4-то же, мах левой ногой	Нога выше  6-8 раз.
VII. И.п.-выпад левой ногой вперёд 1-2-смена ног прыжками	Выпрыгивать выше  16-20 прыжков
VIII. Бег на месте с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	
IX. Ходьба на месте.	