

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Пермского края
Администрация Александровского муниципального округа
МБОУ «Гимназия»

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по МР

Казанцев Е.В.
«30» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА
на 2024/2025 учебный год

Составитель программы:

Ларионова Наталья Анатольевна
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся»
- Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Рекомендации по материально-техническому обеспечению учебного предмета.

Цели и задачи

Цель изучения предмета:

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

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

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

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

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и

содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

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

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

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

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

Сведения о примерной программе по физической культуре

Рабочая программа разработана на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования в соответствии с комплексной программой физического воспитания 1 -11 класс, авторы Лях В. И., Зданевич А. А., Москва, «Просвещение», 2011г.

Педагогические технологии, средства обучения

К здоровьесберегающим образовательным технологиям относятся технологии, которые основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, обучении на оптимальном уровне трудности (сложности), вариативности методов и форм обучения, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности, сочетании различных форм предоставления информации, создании эмоционально благоприятной атмосферы, формировании положительной мотивации к учебе (“педагогика успеха”), на культивировании у учащихся знаний по вопросам здоровья.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии на уроках физической культуры дают возможности повысить интерес к предмету, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности,

поощряют желание выполнять свое дело, свое поручение хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы.

Личностно-ориентированные технологии – метод проектов, как наиболее перспективная педагогическая технология, которая позволяет раскрыть творческие способности школьников, сформировать умение ориентироваться в огромном море информации, выделять главное, брать ответственность на себя и принимать решения; позволяет интегрировать в себе обучение в сотрудничестве, групповые методы, рефлексивные.

Информационные технологии - в настоящее время учитель физической культуры сталкивается с проблемой снижения уровня двигательной активности, познавательной деятельности учащихся на уроке, да и просто нежеланием учиться. Один из способов развития двигательной активности и познавательной деятельности учащихся – это применение видеофильмов, мультимедиа технологий, компьютера

Основными **средствами** физического воспитания являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды гигиенические факторы.

Физические упражнения – это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи физического воспитания.

Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека.

Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Основное содержание учебного курса 1 класс

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		класс		
			1	
1.	Базовая часть		66	
1.1.	Основы знаний о физической культуре		2	
1.2.	Легкая атлетика		18	
1.3.	Гимнастика с основами акробатики		8	
1.4.	Лыжная подготовка		16	
	Спортивные и подвижные игры		22	
2.	Вариативная часть		2	
	Подвижные игры с элементами баскетбола		2	
	итого		68	

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 физической культуры

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных

упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов; опускание в упор стоя на колене.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание», «согну ноги». Прыжки на заданную длину по ориентирам. Метание теннисного мяча с места на точность, на дальность; в горизонтальную и вертикальную цель. Низкий старт.

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.»

Подвижные игры

На закрепление и совершенствование навыков бега : «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».

На закрепление и совершенствование навыков в прыжках : «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка».

На закрепление и совершенствование навыков метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча- ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам и в цель, удары по воротам в футболе.

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу».

На комплексное развитие координационных способностей: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «мини-баскетбол», варианты игры в футбол.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: Овладение техникой передвижения и стоек Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе».

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- знать истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

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

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

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

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

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

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

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

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

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

Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 1 класса – 2 часа в неделю.

№ урока	Раздел программы	Кол-во часов	Тема урока	Тип урока	Основное содержание	д/з
1	I четверть Лёгкая атлетика	16 8	Ходьба и бег	Вводный урок	Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. Виды ходьбы. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам».	Комплекс 1
2	Лёгкая атлетика		Ходьба и бег	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Высокий старт. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплекс 1
3	Лёгкая атлетика		Ходьба и бег	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплекс 1
4	Лёгкая атлетика		Бег и прыжки	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплекс 1
5	Лёгкая атлетика		Бег и прыжки	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплекс 1
6	Лёгкая атлетика		Бег и прыжки	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплекс 1
7	Лёгкая атлетика		Бег и метание	Комбинированный	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комплекс 1
8	Лёгкая атлетика		Бег и метание	Зачётный	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	Комплекс 1
9	Подвижные игры	8	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Комбинированный	Совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Инструктаж по Т.Б на уроках подвижных игр.	Комплекс 1
10	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием.	Комбинированный	Совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комплекс 1
11	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом и прыжками.	Комбинированный	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Комплекс 1
12	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием.	Комбинированный	Совершенствование навыков в прыжке (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комплекс 1
13	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом и прыжками.	Комбинированный	Совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комплекс 1
14	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием.	Комбинированный	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комплекс 1
15	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом и прыжками, метанием.	Комбинированный	Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Эстафеты с мячом: гонка мячей над головой, между ног, справа, слева. Подв. игра «Горячая картошка», «Охотники и утки».	Комплекс 1
16	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом и прыжками.	Комбинированный	Строевые упражнения, ходьба с заданием, бег, ОРУ. Эстафеты с мячом: гонка мячей над головой, между ног, справа, слева. Подв. игра «Горячая картошка», «Охотники и утки».	Комплекс 1

17	II четверть Гимнастика	14 8	Равновесие. Строевые упражнения.	Комбинированный	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнаст. скамейке. Ходьба по гимнаст. скамейке, перешагивание через мячи. Игра «Прыгающие воробушки».	Комплекс 2
18	Гимнастика		Акробатика, лазание.	Комбинированный	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Упражнения в группировке; перекаты, лежа на животе и из упора на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подв. игра «Мяч водящему».	Комплекс 2
19	Гимнастика		Акробатика. Танцевальные упражнения.	Комбинированный	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом), комплекс ОРУ №2 Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей.	Комплекс 2
20	Гимнастика		Акробатика.	Комбинированный	Упражнения в группировке; перекаты, лежа на животе и из упора на коленях, перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью).	Комплекс 2
21	Гимнастика		Акробатика.	Комбинированный	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Комплекс 2
22	Гимнастика		Акробатика.	Комбинированный	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Комплекс 2
23	Гимнастика		Акробатика.	Комбинированный	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Комплекс 2
24	Гимнастика		Акробатика.	Комбинированный	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Комплекс 2
25	Подвижные игры	6	Упражнения на снаряда	Комбинированный	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Комплекс 1
26	Подвижные игры		Упражнения на снаряда	Комбинированный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Комплекс 1
27	Подвижные игры		Упражнения на снаряда	Комбинированный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Комплекс 1
28	Подвижные игры		Упражнения на снаряда	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комплекс 1
29	Подвижные игры		Упражнения на снаряда	Комбинированный	Построение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на месте. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня. Подв. игра «Мяч водящему».	Комплекс 1
30	Подвижные игры		Акробатика, лазание.	Комбинированный	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой), комплекс ОРУ №2. Танцевальные упражнения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галопа в сторону. Подв игра «Удочка», «Зайцы в огороде».	Комплекс 1

31	III четверть Лыжные гонки	20 16	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж.	Вводный урок	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Комплекс 1
32	Лыжные гонки		Ступающий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Комплекс 1
33	Лыжные гонки		Ступающий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала	Разучивание скользящего шага.	Комплекс 1
34	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комплекс 1
35	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом.	Комплекс 1
36	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Комплекс 1
37	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комплекс 1
38	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Комплекс 1
39	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Комплекс 1
40	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Комплекс 1
41	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	Комплекс 1
42	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Изучение нового материала	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Комплекс 1
43	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комплекс 1
44	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».	Комплекс 1
45	Лыжные гонки		Скользящий шаг без палок и с палками	Комбинированный	Попеременно двухшажный ход.	Комплекс 1
46	Лыжные гонки		Передвижение на лыжах.	Комбинированный	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комплекс 1
47-48	Подвижные игры	4	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Комбинированный	Построение. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Бег обычный, змейкой, приставными шагами. ОРУ № 3 с мячом. Ведение мяча с поворотом. Ведение мяча в движении. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Прыгающие воробушки».	Комплекс 3
49-50	Подвижные игры		Ведение баскетбольного мяча.	Комбинированный	Построение. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Бег обычный, змейкой, приставными шагами. ОРУ № 3 с мячом. Ведение мяча с поворотом. Ведение мяча в движении. Прыжки через скакалку. Подв. игра «Прыгающие воробушки», «Удочка»	Комплекс 3

51	IV четверть Лёгкая атлетика	18 3	Бег, прыжки.	Комбинированный	ТБ на уроках легкой атлетики. Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подв. игра «Совушка», «Салки».	Комплекс 4
52	Лёгкая атлетика		Бег, прыжки.	Комбинированный	Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подв. Игра «Класс! Смирно!». Эстафеты с бегом.	Комплекс 4
53	Лёгкая атлетика		Бег, прыжки.	Зачётный	Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подв игра «Пятнашки».	Комплекс 4
54	Подвижные игры	10	Броски и ловля мяча.	Комбинированный	Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. Ведение мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Подв. игра «Мяч водящему».	Комплекс 3
55	Подвижные игры		Броски и ловля мяча.	Комбинированный	Построение. Ходьба с заданием. Равномерный бег. Ведение мяча в движении. Броски и ловля мяча в парах. Подв. игра «Мяч водящему», «Попади в обруч».	Комплекс 3
56	Подвижные игры		Ловля и передача баскетбольного мяча.	Комбинированный	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком).. Эстафеты с мячом. Подв игра «Охотники и утки».	Комплекс 3
57	Подвижные игры		Ловля и передача баскетбольного мяча.	Комбинированный	Построение, ходьба с заданием, бег (обычный, змейкой, приставным шагом, прискоком).. Эстафеты с мячом. Прыжки через короткую скакалку. Подв. игра «Удочка».	Комплекс 3
58	Подвижные игры		Ведение баскетболн. мяча.	Комбинированный	Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ №3 с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку. Игра «Цапля».	Комплекс 3
59	Подвижные игры		Ведение баскетболн. мяча.	Комбинированный	Построение, строевые упражнения, ходьба с заданием, медленный бег, ОРУ №3 с мячом. Бег с мячом и ударом об пол, ведение на месте. Прыжки через скакалку. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	Комплекс 3
60	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом, метанием.	Комбинированный	Построение, ходьба с заданием, бег, Разучивание игры «Метко в цель». Игры «Салки с мячом», «К своим флажкам».	Комплекс 4
61	Подвижные игры		Подвижные игры с бегом, метанием.	Комбинированный	Построение, ходьба с заданием, бег. Подв игры «Метко в цель», «Волк во рву», «Класс! Смирно!».	Комплекс 4
62	Подвижные игры		Подвижные игры со скакалкой.	Комбинированный	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег, Разучивание подв. игры «Удочка». Игры «Волк во рву», «Пятнашки».	Комплекс 4
63	Подвижные игры		Эстафеты.	Комбинированный	Строевые упражнения, повороты на месте, перестроение в колонну, шеренгу, ходьба, бег. Проведение эстафет. Подв. игра «Охотники и утки».	Комплекс 4
64	Лёгкая атлетика	5	Ходьба и бег.	Комбинированный	Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Эстафеты. Подв. игра «Метко в цель».	Комплекс 4
65	Лёгкая атлетика		Ходьба и бег.	Комбинированный	Построение, перестроение, ходьба с хлопками, равномерный бег, Метание малого мяча в цель (2*2) с 3-4 метров. Эстафеты. Подв. игра «Метко в цель».	Комплекс 4
66	Лёгкая атлетика		Ходьба и бег.	Комбинированный	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе. Бег 60 м. ОРУ. Подв. игра «К своим флажкам».	Комплекс 4
67	Лёгкая атлетика		Ходьба и бег.	Зачётный	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ, отжимание. Подв. Игра «Запрещённое движение».	Комплекс 4
68	Лёгкая атлетика		Ходьба и бег.	Зачётный	Прыжки на месте на одной ноге, на двух ногах. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подв. Игра «Класс! Смирно!». Эстафеты с бегом.	Комплекс 4

Уровень физической подготовленности детей 7 лет (1 класс)

Контрольные упр.		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
Челночный бег	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и меньше	11,7 и более	11,3-10,6	10,2и менее
Прыжок в длину с места	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150и более
Наклон вперед из положения сидя	7	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5и более
Подтягивание: мальчики на высокой перекладине; девочки на низкой перекладине	7 7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.	7	20	25	30	25	30	35
Отжимание	7	4	6	8	2	4	6
Подъём туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	7	22	24	26	17	19	21
Приседания за 1 мин.	7	34	36	38	32	34	36

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Настольная книга учителя физической культуры / авт.- сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана.-М: Физкультура и спорт,
- Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК, .
- Физическая культура: Учеб. для учащихся 10 – 11 кл. общеобразоват. Учреждений / В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. Просвещение, 2001г.
- Мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл. нач.шк. /В.И. Лях- 2-е изд.- М. :Просвещение, 2001г.
- Весёлая физкультура: Учеб.для учащихся 1 кл. четырёхлет.шк./Е.Н.Литвинов, Р.И. Погадаев и др.Просвещение, 1997г.
- Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод.пособие.-М. :Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2011г.
- Настольная книга учителя физкультуры: Справ-метод.пособие /Сост. Б.И. Мишин, -М.:ООО»Издательство АСТ» :ООО «Издательство Астрель; 2003г.
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, Просвещение-2004г.
- Физкультурно – оздоровительная работа в школе :Метод. пособие.- М.: Изд-во НЦЭНАС, 2003г.
- Физическая культура в начальных классах.- М.:Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001г.
- Физическая культура. 8-9 классы:учеб.для общеобразоват.учреждений / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».-3-е изд.-М.:Просвещение, 2012.
- Физическая культура. 6-7 классы:учеб.для общеобразоват.учреждений / А.П. Матвеев; Рос. акад. наук, Рос. акад. образования, изд-во «Просвещение».-3-е изд.-М.:Просвещение, 2012.
- Основы здорового образа жизни и профилактика болезней :Учеб. Пособие для студ.высш. пед. учеб. заведений.-М. :Издательский центр «Академия; 2001г.
- Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры./Ю.М. Портнов. 1997г.
- Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учеб. для студ. высш. пед.учеб.заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов и др.-М.:Издательство центр «Академия»; 2001г.
- Гимнастика: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений /М.Л. Журавлин и др.-М. :Издательский центр «Академия»; 2001г.
- Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам. Метод.пособие/авт.-сост. :П.А.Киселёв, С.Б. Киселёва.-М.: Глобус, 2008г.

**Материально – техническое обеспечение реализации программы
по физической культуре.**

1. Лыжи.
2. Ботинки лыжные.
3. Палки лыжные.
4. Маты гимнастические.
5. Мячи волейбольные.
6. Сетка волейбольная.
7. Мячи для малого тенниса.
8. Мячи баскетбольные.
9. Щиты баскетбольный.
10. Скакалки гимнастические.
11. Секундомер.
12. Стойки для прыжков в высоту и планка.
13. Кегли.
14. Свисток.
15. Обручи.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений

1. И. п. – о.с. 1 – 2 – поднять руки вперед-вверх, ладони повернуть внутрь, отвести правую ногу назад на носок и слегка прогнуться; 3 – 4 – и.п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
2. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы назад до отказа; 3 – 4 – и.п.; 5 - 6 - наклон головы вперед; 7 – 8 – и. п.
3. И. п. – о.с. 1 – 2 – наклон головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5– 8 – то же в другую сторону
4. И. п. – о.с. 1 – 2 – поворот головы вправо; 3 – 4 – и. п.; 5 –8 –то же в другую сторону.
5. И. п. – о.с. 1 – 4 – круговые движения головой в левую сторону; 5 – 8 – то же в другую сторону.
6. И. п. – руки к плечам. 1 – 2 – два круга согнутыми руками вперед; 3 – 4 – то же назад; 1 – 4 – поочередные круговые движения вперед; 5– 8 – то же назад.
7. И. п. – о.с. 1 – 2 – круг руками вправо; 3 – 4 – то же влево.
8. И. п. – стойка руки за головой. 1 – 3 – три пружинящих наклона, стараясь головой коснуться колена; 4 – и. п.
9. И. п. – широкая стойка ноги врозь. 1 – наклон к правой, хлопок у пятки; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же к другой ноге.
10. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – сгибая левую, наклон вправо, левую руку вверх, правую за спину; 2 – 3 – два пружинящих наклона вправо; 4 – и. п.; 5 – 8 – то же в другую сторону.
11. И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
12. И.п. – о.с. 1 – мах правой ногой, хлопок под ней; 2 – и. п. 3 – 4 – то же в другую сторону.
13. Приседание в среднем темпе. 10 – 15 раз.
14. И. п. – о. с., руки на поясе. 1– наклонный выпад вправо; 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.
15. И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.
16. И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.
17. И. п. – руки согнуты, кисти в кулак. На каждый счет прыжки вправо, влево, вперед, назад.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с гимнастической палкой

1. – Повороты туловища в стороны (16-18 раз).

И. П. – ноги на ширине плеч, прямые руки с палкой вверх.

1 – поворот налево, 2 – поворот направо.

Во время выполнения упражнения не отрывать стопы.

2. – Наклоны туловища в стороны (12-14 раз).

И. П. – ноги шире плеч, палку держать за головой на уровне плеч.

1 – 2 – наклонить влево, выпрямляя вверх руки и сгибая противоположную ногу.

3 – 4 – то же вправо.

3. – Выпады вперёд (12-14 раз).

И. П. – О. С. Руки с палкой на уровне плеч.

1 – поднимая руки с палкой вверх, выполнить широкий шаг левой ногой вперёд, прогнуться.

2 – то же, шаг выполнять правой ногой.

4. – Махи ногами (18-20 раз).

И. П. – О. С. Прямые руки с палкой перед грудью.

1 – мах левой ногой до касания палки.

2 – то же, правой ногой.

Маховую ногу не сгибать, в зависимости от гибкости учеников дифференцировать высоту палки.

5. – Наклоны вперёд (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палку держать над головой, руки прямые.

1 – наклониться вперёд до касания лбом коленей.

2 – И. П.

Не сгибать ноги.

6. – Прогибание назад (10-12 раз).

И. П. – О. С. Палка за спиной.

1 – 2 – прогнуться, слегка сгибая ноги.

3 – выпрямиться.

4 – И. П.

7. – Прыжки через палку (30-40 раз).

И. П. – О. С.

Выполнить прыжки через палку боком, толчком двумя ногами.

Прыжки выполнять на каждый счёт.

Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
с большим мячом

1. И. п. – О. с., мяч впереди в опущенных руках .
 2. Поднять руки с мячом на грудь.
 3. Прямые руки с мячом вверх, подняться на носки, потянуться.
 4. Руки с мячом на грудь.
 5. Вернуться в И. п.Повторить 6 – 8 раз.
2. И. п. – стойка ноги врозь. Мяч лежит слева .
 1. Наклон вперёд – влево, взять мяч.
 2. Выпрямиться, мяч в опущенных руках.
 3. Опустить мяч справа.
 4. И. п.5 – 8. Прodelать то же, но в другую сторону.
Повторить 6 – 8 раз.
3. И. п. – на коленях, сидя в группировке, мяч в руках под подбородком .
 1. Взять мяч руками, выпрямиться в стойку на коленях.
 2. Поднять руки с мячом вверх, посмотреть на мяч, прогнуться.3 – 4. Вернуться в И. п. Повторить 6 – 8 раз.
4. И. п. – упор, сидя сзади, захватив мяч ступнями вытянутых вперёд ног .
 1. Подтянуть ноги с мячом к себе.
 2. Ноги с мячом выпрямить в И. п.Повторить 6 – 8 раз.
5. И. п. – лёжа на животе; мяч в выпрямленных вперёд руках .
 1. Прогнуться, сгибая руки в локтях, завести мяч за голову, локти оторвать от пола.
 2. Вернуться в И. п.Повторить 6 – 8 раз.
6. И. п. – О. с., мяч спереди в опущенных руках .
 1. Подбросить мяч вверх.
 2. Поймать мяч двумя руками.Повторить 8 – 10 раз.
7. И. п. – ноги вместе, руки на поясе; мяч лежит впереди у ног .
Прыжки через мяч вперёд – назад, 20 – 25 прыжков.

**Примерный комплекс
общеразвивающих упражнений
в движении**

- 1.** Ходьба с круговыми движениями головой.
- 2.** Ходьба со сменой положения ассиметрично расположенных рук: одна – вперёд, другая в сторону. Одна вверх, другая – в сторону. Одна – вперёд, другая – вниз и т.п.
- 3.** Ходьба в полунаклоне, положив руки на плечи идущему человеку (то же, на носках, на пятках, то же в шеренге).
- 4.** Ходьба с прогибанием туловища назад и поочерёдным подниманием рук и возвращением в и. п.
- 5.** Ходьба с хлопками под коленом согнутой ноги и за спиной.
- 6.** Ходьба с маховой прямой ногой вперёд, касаясь ладонями носка. Руки в различных исходных положениях.
- 7.** Ходьба широким шагом с поворотами туловища и размашистыми движениями рук.
- 8.** Ходьба на носках с махом полусогнутыми ногами вперёд-вверх.
- 9.** Ходьба выпадами.
- 10.** Ходьба на согнутых ногах, поочерёдно касаясь, пола коленями на каждом шагу.
- 11.** Ходьба в приседе, держась за пальцы ног.
- 12.** Пролезание между ног партнёра.
- 13.** Ходьба с наклонами туловища в сторону (наклоны выполнять в сторону шагающей ноги).
- 14.** Передвижение вперёд. Из упора стоя в наклоне перейти в упор лёжа; затем, толчком перенести согнутые ноги, вернуться в и. п.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075025

Владелец Виль Олеся Михайловна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026