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 4 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 в соответствии с требованиями Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования на основе Примерной программы общего образования учебно-методического комплекса «Школа России», учебника «Физическая культура» В.И. Лях и др. издательство «Просвещение» Москва 2011 г., в соответствии с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич) 2011 год.

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». Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре составлено в соответствии с программой.

Содержание примерной рабочий программы направлено сохранение и укрепление здоровья посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Целью данной программы является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика

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

Важнейшим требованием современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Содержание учебного предмета основано на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;

Методы и формы обучения

Одной из форм работы, направленной на решение задач программы является использование нетрадиционных форм занятий, которые по своему содержанию представляют подвижные игры с элементами того или иного вида спорта, а также ролевые игры и игровые ситуации, которые имеют большое значение для укрепления здоровья детей, стимуляции интереса к занятиям физической культурой и спортом. Это занятия-путешествия, занятия-тренировки, занятия-походы, самостоятельные занятия, спортивные развлечения, спортивные праздники. Формы организации деятельности обучающихся: индивидуальная, фронтальная, групповая, коллективная.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;
- наглядный;
- разучивания упражнений в целом и по частям;
- метод круговой тренировки
- игровой и соревновательный.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Разделы и темы	Количество часов (уроков)
Знания о физической культуре	2
Способы физкультурной деятельности	1
Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	 10 18 18 16 3
	68

Описание ценностных ориентиров 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 предмета у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

·***развитие ценностно-смысловой сферы личности*** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

– принятия и уважения ценностей семьи и образовательного учреждения, коллектива и общества и стремления следовать им;

– ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

– формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

– развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

– формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия её самоактуализации:

– формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

– развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

– формирование целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

– формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуры.

Личностные результаты

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

• 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;
• 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- положительное отношение к физической культуре;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Обучающийся получит возможность научиться:

- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- потребность сотрудничества со взрослыми и сверстниками через знакомство с правилами поведения на уроке (для того, чтобы не мешать успешной работе товарищей), правилами работы в паре, группе, со взрослыми.

Метапредметные

Регулятивные

Обучающийся научится:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- правилам работы в группе, доброжелательному отношению к сверстникам, бесконфликтному поведению, стремлению прислушиваться к мнению одноклассников

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками;
- договариваться и приходить к общему решению;
- интегрироваться в группу сверстников, проявлять стремление ладить с собеседниками, не демонстрировать превосходство над другими, вежливо общаться

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать и принимать совместно со сверстниками задачу групповой работы (работы в паре), распределять функции в группе (паре) при выполнении заданий

Предметные результаты
Обучающийся научится:

- измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережно обращаться с оборудованием и инвентарем;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол

Обучающийся получит возможность научиться:

- организовать отдых и досуг средствами физической культуры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Демонстрировать:

4класс
Девочки

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	114 и менее	115	121	127	131	135	138	141	147	154 и более
2	Челночный бег 4 х 9 м (с)	13,3 и более	13,2	12,7	12,4	12,2	12,0	11,9	11,6	11,4	11,1 и менее
3	Поднимание туло–вища из положения лёжа на спине (за 30 с), к-во раз	13 и менее	14	16	17	18	19	20	21	22	24 и более
4	Наклон вперёд (см)	-4 и менее	–3	0	2	3	5	6	8	10	12 и более
5	Бег 30 м (с)	7,3 и более	7,2	6,9	6,6	6,5	6,3	6,2	6,1	5,9	5,8 и менее
6	Шестиминутный бег (м) или бег 800 м (мин, с)	770 и менее 6,11 и более	780 6,10	890 5,20	930 5,00	980 4,50	1000 4,40	1030 4,30	1080 4,20	1120 4,00	1190 и более 3,50 и менее

Мальчики

№	Тестовое упражнение	Уровни и оценка результатов									
		Низкий		Ниже среднего		Средний		Выше среднего		Высокий	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Прыжок в длину с места (см)	126 и менее	127	132	139	142	146	150	153	159	165 и более

2	Челночный бег 4 х 9 м (с)	12,7 и более	12,6	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3	11,1	10,9	10,6 и менее
3	Вис на согнутых руках (с)	5 и менее	6	9	12	14	17	20	24	30	37 и более
4	Наклон вперёд (см)	-7 и менее	–6	–3	0	1	3	4	5	8	10 и более
5	Бег 30 м (с)	6,9 и более	6,8	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	5,7	5,5 и менее
6	Шестиминутный бег (м)	910 и менее	920	1000	1040	1080	1110	1150	1200	1230	1280 и более
	или бег 1000 м (мин, с)	6,31 и более	6,30	6,00	5,45	5,35	5,25	5,15	4,55	4,45	4,35 и менее

Содержание учебного курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор

присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упраж-

нения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Контроль уровня обученности

Средства контроля находятся в логической связи с содержанием учебного материала и соответствует требованиям к уровню усвоения предмета

Формы контроля:

- тестирование
- контрольные упражнения

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, 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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

№ п/п	Наименование раздела	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д\з	Дата проведения
1	2	3	5	6	7	8	9	10
1	**Легкая атлетика** **(8 часов)**	Ходьба и бег	Вводный	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
2		Ходьба	комплексный	Строевые упражнения. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
3		Ходьба и бег	комплексный	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
4		Бег и прыжки	комплексный	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
5		Бег	комплексный	Бег до 60 м. С изменением скорости. Бег с ускорением от20 до 30 м.	Уметь правильно выполнить движение в ходьбе и беге	Текущий	Комплекс 1	
6		Метание и	комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и	Уметь правильно выполнить движение	Текущий	Комплекс 1	

		прыжки		вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Прыжки в высоту с 4-5 шагов, с высоты до 40 см.	в прыжках и метании			
7		Метание и прыжки	комплексный	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	
8		Метание и прыжки	комплексный	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках и метании	Текущий	Комплекс 1	
9	**Подвижные игры (8часов)**	Ловля мяча	комплексный	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
10		Ведение мяча	комплексный	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
11		Ведение мяча	комплексный	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
12		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	

13		Передача мяча	комплексный	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
14		Ловля мяча	Совершенствование ЗУН	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
15		Ловля и передача мяча	комплексный	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
16		Ловля и передача мяча	комплексный	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
17	**Гимнастика (14 часов)**	Строевые упражнения	комплексный	Техника безопасности. Строевые упражнения.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно	Текущий	Комплекс 2	

					и в комбинации			
18			комплексный	ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
19		Акробатическая комбинация	комплексный	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
20		Акробатическая комбинация	комплексный	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа на спине.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
21		Акробатическая комбинация	Совершенствование ЗУН	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
22		Акробатическая комбинация	Совершенствование ЗУН	Совершенствование изученных элементов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
23		Упражнения на	Учетный	Комбинация из освоенных элементов на	Уметь выполнять строевые команды,	Оценка технического	Комплекс 2	

		снаряда		гимнастической стенке, бревне, скамейке.	акробатические элементы раздельно и в комбинации	выполнения комбинации		
24		Упражнения на снаряда	Совершенствование ЗУН	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
25		Упражнения на снаряда	Совершенствование ЗУН	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
26		Упражнения на снаряда	Совершенствование ЗУН	Лазанье по наклонной скамейке. Перелазанье через бревно, коня	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
27		Передвижения	Совершенствование ЗУН	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Русский медленный шаг.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
28		Перестроения	комплексный	Команды «На первый второй, рассчитайтесь!». Построение в две шеренги	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	

29		Передвижения	комплексный	Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
30		Перестроения	Совершенствование ЗУН	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Комплекс 2	
31	**Лыжная подготовка (18 час)**	Передвижение на лыжах	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
32		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
33		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
34		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	

35		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Дистанция до 1000 м в среднем темпе	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
36		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Эстафета с оббеганием флажка. Дистанция до 500м. Поворот переступанием на месте.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
37		Передвижение на лыжах	комплексный	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
38		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
39		Передвижение на лыжах		«Круговая эстафета».	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без		Комплекс 2	
40		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
41		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м.	Уметь передвигаться на лыжах с палками и без	Текущий	Комплекс 2	
42		Передвижение на	комплексный	Обучение технике подъема	Уметь выполнять	Текущий	Комплекс 2	

		лыжах		«лесенкой». Прохождение дистанции 2 км.	спуски и подъемы на лыжах			
43			комплексный	Техника спуска в высокой стойке. Игра «Смелее с горки».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
44		Передвижение на лыжах	комплексный	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
45		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м. Спуск в низкой стойке.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
46		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон. Игра на дистанции 200-250м;	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
47		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	
48		Передвижение на лыжах	Совершенствование ЗУН	Попеременный двухшажный ход с палками, спуски в высокой, низкой стойках. Подъем «лесенкой».	Уметь выполнять спуски и подъемы на лыжах	Текущий	Комплекс 2	

49	**Подвижные игры** **(12 часов)**	Передача и ловля мяча	комплексный	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
50		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
51		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
52		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
53		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
54		Ловля и передача мяча	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	

55		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
56		Ловля и передача мяча	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
57		Ловля и передача мяча	Совершенствование ЗУН	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
58		Ведение мяча	Совершенствование ЗУН	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
59		Передача мяча	Совершенствование ЗУН	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
60		Броски	Совершенствование ЗУН	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, ведением	Текущий	Комплекс 3	
61	**Легкая атлетика**	Бег и прыжки	комплексный	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	

	(8 часов)			бедра, захлестыванием голени назад.				
62		Бег и прыжки	Учетный	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках		Комплекс 1	
63		Бег и прыжки	комплексный	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах. Тройной и пятерной прыжок.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
64		Бег	комплексный	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние. Дистанция 500м легким бегом.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
65		Бег и прыжки	комплексный	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многоразовые прыжки (до 10).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
66		Бег и метание	комплексный	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
67		Бег и прыжки	Совершенствование ЗУН	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	
68		Игра	комплексный	Игры по выбору детей. Задание на лето.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	Текущий	Комплекс 1	

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.
- Гимснастика: 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.

Приложение № 1

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.

Приложение № 2

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.

Приложение № 3

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 впереди 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 1435079865005600897018359893048333727744600750 25

Владелец Виль Олеся Михайловна

Действителен С 31.03.2025 по 31.03.2026