

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
средняя общеобразовательная школа № 33  
ул. Крупской, д. 13, г. Мурманск , 183053, телефон - факс (8152) 57-43-39,  
e-mail: [school33mur@mail.ru](mailto:school33mur@mail.ru), сайт: [www.murman-school33.ucoz.ru](http://www.murman-school33.ucoz.ru)

**Рекомендовано**  
методическим советом  
(протокол № 1 от 31.08.2023)

**Утверждено**  
приказом директора  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 33  
от 06.09.2023 № 69/9

**Модифицированная программа  
внеурочной деятельности учащихся курса  
«Будь здоров»  
(спортивно-оздоровительное направление)**

**срок реализации 4 года  
на период с 2023-2024 по 2026-2027 учебный год**

**г. Мурманск**

**2023**

## Результаты освоения курса

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ***Реализация Программы осуществляется***

- педагогами дошкольных образовательных учреждений;
- педагогами дополнительного образования;
- учителями начальных классов.

### ***Структура и содержание учебной программы.***

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры, гимнастика, лыжная подготовка, плавание.

*Раздел «Основы знаний»* содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности учащихся.

*Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика»* ориентирован на укрепление здоровья учащихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);

- *упражнения для органов зрения,* направленные на тренировку мышц глаза, снятие утомления глаз, общую физическую подготовку (специальные упражнения для глаз; общеразвивающие упражнения с движениями глаз; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; упражнения с мячами);

- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

*Раздел «Легкоатлетические упражнения»* содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Гимнастика»* содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

*Раздел «Лыжная подготовка»* предусматривает изучение техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков со склонов, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма учащихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

*Разделы «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр»* содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение учащимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе учащихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

## Содержание курса

### 1 КЛАСС

#### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. В чем различие между болезнью и здоровым состоянием? Двигательный режим учащегося СМГ «А». Одежда учащегося во время занятий физической культурой. Гигиенические процедуры, выполняемые после занятий физическими упражнениями. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Основные части тела. Основные линии спортивного зала.

#### Требования к учащимся:

1. Знать гигиенические правила занятий физической культурой.
2. Знать основные линии спортивного зала.

#### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

##### Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на гимнастической скамейке сгибание и разгибание стоп вместе или попеременно; круговые движения стопами, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, перекладывание мелких предметов пальцами ног, движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно.

*Лежа на спине.* Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднимание прямых ног. Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными

положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

*Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями рук. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»). Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

#### **Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

*Игры.* «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф).

#### **Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

*Специализированные подвижные игры.* «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

#### **Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь выполнять упражнения на дыхание.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Теоретические сведения**

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по

размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов. Бег в спокойном темпе с преодолением двух простейших препятствий.

Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком, с различными положениями рук. Прыжки с поворотами на 90°. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную качающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки на месте с мягким приземлением. Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки в длину с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять высокий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную качающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в вертикальную цель с места.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Малоподвижные игры.* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

*Игры с бегом и прыжками.* «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

*Игры с мячом.* «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

#### **Требования к учащимся:**

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, между ног, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м. Ведение мяча на месте правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой. Остановка в движении по звуковому сигналу.

### **Требования к учащимся:**

1. Уметь бросать и ловить мяч.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой на месте.

## **ГИМНАСТИКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

*Общеразвивающие упражнения.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа (в том числе сгибание и разгибание рук) и сидя на полу.

*Элементы акробатики.* Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

*Танцевальные движения.* Ходьба под музыку. Ходьба с остановками в конце музыкальной фразы. Танцевальный шаг на носках. Приставной шаг вперед. Шаг с подскоком. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом  $20^{\circ}$ , одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук. Стойка и ходьба на носках по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке приставными шагами вперед, с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному бревну.

*Висы и упоры.* Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять построения и перестроения.
2. Уметь выполнять элементы акробатики.
3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов.
4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

### **Средства для формирования навыков и умений**

Построение в шеренгу и колонну по одному с лыжами в руках. Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при

ходьбе с лыжными палками. Подъем на склон ступающим шагом. Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

*Игры.* «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?».

*Эстафеты.* Эстафеты с поворотами, встречные с этапом до 20 м.

**Требования к учащимся:**

1. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.
2. Уметь подниматься на небольшой склон и спускаться со склона.

## 2 КЛАСС

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных действий. Связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Что влияет на наше здоровье? Как сохранить свое здоровье? Дыхание при ходьбе и беге. Отношение к закалывающим факторам. Влияние физических упражнений на осанку. Слух и зрение, их значение для человека. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

**Требования к учащимся:**

1. Знать основные принципы сохранения здоровья.
2. Знать о правильном дыхании при ходьбе и беге.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

**Упражнения для формирования правильной осанки**

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднятие рук в стороны, вверх; поднятие ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Отвести руки назад, лопатки соединить, вернуться в исходное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба по линии, вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке сгибание и разгибание стоп вместе и попеременно, круговые движения стопами по максимальной окружности, вращение мяча стопами, собирание платочка пальцами ног, перекладывание мелких предметов пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

*Лежа на спине.* Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное поднятие ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднятие прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднятие головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Поднятие плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями рук. Ноги согнуты, поднятие туловища с помощью и без помощи рук. Поднятие мяча руками, ногами.

*Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднятие прямых ног. Поднятие туловища с различными положениями и движениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднятие прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднятие рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднятие рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в



локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

### **Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний (например, «ох», «ах», «ух»).

Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 2 шага вдох, на 2 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

*Игры.* «Кто дольше?» прожужжит пчелой (ж-ж-ж), прозвенит комаром (з-з-з); «Кто больше?» выпустит воздуха из проколотой шины (с-с-с), задует свечей на именинном торте (ф-ф-ф).

### **Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать восьмерку. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами.

*Специализированные подвижные игры.* «Попади в цель», «Кольцебросы», «Мяч не теряй», «Далеко-близко», «Меткие стрелки», «Поймай зайку», «Что изменилось?».

### **Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь выполнять упражнения на дыхание.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Теоретические сведения**

Характеристика основных физических качеств. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу. Бег в спокойном темпе с изменением направления. Бег в спокойном темпе с изменением длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег в спокойном темпе с преодолением двух-трех простейших препятствий.

Низкий старт с последующим небольшим (3-4 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 5-7 метров медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с поворотами на 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его одной (правой, левой) и двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 4 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять низкий старт.
2. Уметь выполнять прыжки через длинную вращающуюся скакалку.
3. Уметь метать мяч в горизонтальную цель с места.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Малоподвижные игры.* «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Что изменилось?», «День и ночь», «Совушка», «Через холодный ручей».

*Игры с бегом и прыжками.* «Третий лишний», «Два мороза», «Прыжки по полоскам», «Веревочка под ногами», «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Смотри сигнал», «Смена сторон».

*Игры с мячом.* «Мяч соседу», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Послушный мяч», «Точный расчет», «Охотники и утки», «Гонка мячей».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

#### **Требования к учащимся:**

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге, в колонне (над головой, между ног, справа, слева). Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча двумя руками снизу, от груди в парах на расстоянии 3 м. Ловля и передача мяча в движении. Передача мяча отскоком от пола. Стойка игрока. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте и в движении шагом. Броски мяча в цель (щит, мишень, обруч).

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять передачу мяча от груди двумя руками.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой в движении шагом.

## **ГИМНАСТИКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастических элементов.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре». Повороты на месте направо (налево) по разделениям. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение в круг и в несколько кругов из колонны по одному. Перестроение из одного круга в два. Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба в ногу.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастических скамейках.

*Элементы акробатики.* Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Сочетание элементов.

*Танцевальные движения.* Ходьба под музыку. Шаг с подскоком. Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг. Шаг полки. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20° в упоре присев, в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями и движениями рук, с предметами в руках. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей (небольших предметов). Повороты на носках на гимнастической скамейке. Ходьба по напольному бревну с поворотами на носках.

*Висы и упоры.* Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа.

### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять сочетание элементов акробатики.
3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов.
4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой.

### **Средства для формирования навыков и умений**

Построение с лыжами в руках. Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте. Приставные шаги на лыжах вправо и влево. Передвижение ступающим шагом без палок и с палками. Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Подъемы на склон ступающим шагом и «лесенкой». Спуски со склона в основной стойке. Прохождение дистанции (500 м) на лыжах в медленном темпе.

*Игры.* «Смелее с горки!», «Кто дальше прокатится?», «На буксире».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с этапом до 30 м.

### **Требования к учащимся:**

1. Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом.
2. Уметь подниматься на склон «лесенкой» и спускаться в основной стойке.

## Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения содержания учебного материала учащиеся 2 класса специальных медицинских групп должны *иметь представления*:

- об истории Олимпийских игр;
- о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;
- о правилах использования закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки,

*Уметь*:

- измерять физические качества: силу (прыжок в длину с места), быстроту (скорость простой реакции), гибкость (подвижность позвоночника и подвижность тазобедренного сустава);
- измерять уровень развития физических качеств;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений на формирование правильной осанки;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики, общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств (с учетом медицинских показаний);
- выполнять комплекс ритмической гимнастики (низкой интенсивности);
- выполнять упражнения на гибкость, напряжение и расслабление мышц туловища;
- выполнять ловлю и передачу мяча в парах стоя на месте и при передвижении приставным шагом;
- выполнять метание малого мяча в цель;
- выполнять прыжки через скакалку на двух ногах на месте.

*Демонстрировать физическую подготовленность* по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками носков ног);
- *быстрота* — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см);
- *выносливость* — равномерный бег — 200 м;
- *сила* — прыжок в длину с места (на технику);
- *координация* — передвижение по гимнастическому бревну (высота 30 см) шагом с поворотами в правую и левую стороны, м.

## 3 КЛАСС

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Что такое индивидуальные потребности в физических упражнениях и отдыхе? Двигательный режим учащихся младших классов. Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья и работоспособности. Содержание комплекса зарядки. Значение утренней гимнастики. Физические упражнения и их разновидности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС. Органы чувств, как они связаны между собой?

#### Требования к учащимся:

1. Знать о двигательном режиме учащихся младших классов.
2. Знать содержание комплекса зарядки.

### ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА

#### Упражнения для формирования правильной осанки

Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднятие рук в стороны, вверх; поднятие ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднятие рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднятие на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на

пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке вращение мяча стопами; собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

*Лежа на спине.* Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

*Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

#### **Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков. Вдох через нос, выдох через рот с произношением звукосочетаний (например, «ох», «ах», «ух» или «кух», «бру», «бри», «бре»). Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

#### **Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

*Специализированные подвижные игры.* «Попади в цель», «Какой зверь быстрее?», «Отгадай цифры», «Стоп, хлоп, раз», «Кольцебросы», «Метки стрелки», «Из какой команды ловкие ребята?», «Удочка», «Что изменилось?».

## **Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

### **Требования к учащимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Теоретические сведения**

Оздоровительное значение медленного бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с изменением длины шагов. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Ходьба с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными шагами правым и левым боком. Бег в спокойном темпе с преодолением трех простейших препятствий.

Высокий и низкий старт (положения старта). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 7-9 метров медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными движениями и положениями рук. Прыжки с поворотами на 180°. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 15-20 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Двойной и тройной прыжок с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 5 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять положения высокого и низкого старта.
2. Уметь выполнять двойной и тройной прыжок с места.
3. Уметь метать мяч на заданное расстояние.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Малоподвижные игры.* «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Совушка», «Что изменилось?», «Не оступись».

*Игры с бегом и прыжками.* «Шишки, желуди, орехи», «Белые медведи», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Третий лишний», «Пустое место», «Космонавты», «Светофор», «Конники-спортсмены», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

*Игры с мячом.* «Стрелки», «Кто дальше бросит?», «Точный расчет», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Передал – садись!», «Гонка мячей», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Наседка и ястребы».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча.

### **Требования к учащимся:**

1. Знать названия изученных подвижных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча, отскоком от пола. Передвижение игрока в стойке. Остановка по звуковому сигналу. Остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении шагом по прямой; «змейкой». Броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита.

### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять передачу мяча от головы двумя руками.
2. Уметь вести мяч правой и левой рукой «змейкой».

## **ГИМНАСТИКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Признаки правильной осанки.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», «по четыре», «по пяти». Повороты на месте направо (налево) по команде. Поворот кругом по разделениям. Равнение в шеренге направо и налево. Перестроение из одной в две и в три шеренги. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Ходьба по диагонали. Рапорт. Размыкание по расчету «шесть – три – на месте» и «девять – шесть – три – на месте».

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку вверх, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

*Элементы акробатики.* Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 16 счетов.

*Танцевальные движения.* Шаг галопа. Шаги галопа в парах. Шаг польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по напольному бревну прямо, правым и левым боком с различными положениями и движениями рук. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов.

*Висы и упоры.* Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Упор присев на одной ноге.

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов.
4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания организма.

### **Средства для формирования навыков и умений**

Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скольльзящим шагом. Одноопорное скольжение. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Подъем на склон наискось, «лесенкой». Спуски со склона в основной стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием на выкате со склона. Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

*Игры.* «За мной!», «На буксире», «Подними предмет».

*Эстафеты.* Линейные и встречные эстафеты с этапом до 40 м.

### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять торможение «плугом».
2. Уметь выполнять повороты переступанием на выкате со склона.

## **4 КЛАСС**

## **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Физические упражнения – путь к здоровью. Как устроен человек? Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Влияние физических упражнений на органы зрения, осанку, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Виды и основные правила закаливания организма. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Роль самоконтроля в оценке состояния здоровья. Дневник самоконтроля.

### **Требования к учащимся:**

1. Знать о влиянии физических упражнений на организм человека.
2. Знать об основных способах регулирования физической нагрузки.

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА**

### **Упражнения для формирования правильной осанки**



Стоя спиной к стене (касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками) поднимание рук в стороны, вверх; поднимание ног; приседание, касаясь стены затылком и спиной; отойти от стены и вернуться обратно, сохраняя начальное положение. Упражнения с гимнастической палкой в положении стоя (различные сочетания движений руками и ногами, повороты, наклоны, приседания, подскоки) и лежа. Упражнения на гимнастической стенке (отведения ног, приседания, наклоны с прямой спиной). Стоя на четвереньках одноименное и разноименное поднимание рук и ног. С грузом на голове (мешочек с песком 100-150 г) поднимание на носки, приседания, ходьба с различными положениями и движениями рук.

Ходьба с сохранением правильной осанки с различными положениями и движениями рук. Ходьба с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с согнутыми пальцами стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба на четвереньках попеременно переставляя руки и ноги («обезьяна»); одновременно переставляя руки потом ноги («лягушка»); попеременно переставляя руки и ноги в упоре сидя сзади ноги согнуты в движении лицом и спиной вперед («тараканы»). Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, по диагонали, передвижение вправо и влево приставными шагами (наступать на рейку средней частью стопы). Ходьба вдоль и поперек гимнастической палки, по ребристой поверхности. Ходьба по двум параллельно положенным гимнастическим палкам. Приседания, стоя на параллельных палках. Катание палки стопами вперед и назад. Сидя на скамейке вращение мяча стопами; собирание платочка пальцами ног; перекладывание мелких предметов пальцами ног; «писание ногами», захватив карандаш пальцами ног. Движения ползания стопами вперед и назад поочередно и одновременно в положении сидя и стоя.

*Лежа на спине.* Потягивание. Одновременное сгибание и разгибание, разведение и сведение пальцев рук и ног. Поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах с различными положениями рук. Поочередное и одновременное поднимание ног согнутых под прямым углом в коленных суставах. Поочередное поднимание прямых ног. Поочередное сгибание и разгибание ног в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде («велосипед»). Одновременное поднимание одной прямой ноги другой согнутой в коленном суставе («пистолетик»). Попеременные движения ногами вверх-вниз («кроль»), врозь - скрестно («ножницы»). Поднимание головы с различными положениями рук, носки на себя. Ноги согнуты, поднять таз и вернуться в исходное положение. Согнуть правую руку в локтевом и левую ногу в коленном и тазобедренном суставах, выпрямляя правую руку и левую ногу, согнуть левую руку и правую ногу (имитация ходьбы лежа). Поднимание плечевого пояса (отрывая лопатки от пола) с различными положениями и движениями рук. Ноги согнуты, поднимание туловища с помощью и без помощи рук. Поднимание мяча руками, ногами.

*Лежа на животе.* Поочередное и одновременное поднимание прямых ног. Поднимание туловища с различными положениями и движениями рук. Поднимание туловища с поочередным подниманием ног и различными положениями рук. Ноги врозь, руки в стороны, поднимание прямых рук; ног; рук и ног. Руки вдоль туловища, одновременное поднимание рук и туловища («ласточка»). Руки согнуты в локтевых суставах в упоре, поднять туловище, чтобы ладони оторвались от пола («кузнечик»). Руки вверх, одновременное поднимание рук, туловища и прямых ног («лодочка»); то же с дополнительными движениями руками и ногами. Руки в стороны согнуты в локтевых суставах под прямым углом, одновременное поднимание рук и туловища с сохранением положения рук («самолетик»). Поднимание мяча руками, ногами.

#### **Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания**

Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных и согласных звуков; звукосочетаний (например, «кух», «бух», «бре»). Вдох через нос, выдох поочередно через правую и левую ноздрю, другая прижата пальцем, рот закрыт. Соотношение вдоха и выдоха 1:1 (на 3 шага вдох, на 3 шага выдох), 1:2 (выдох в два раза длиннее вдоха). Грудной тип дыхания. Брюшной тип дыхания. Смешанный тип дыхания. Правильное дыхание (трехфазное - выдох-пауза-вдох). Дыхание при различных движениях рук. Дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений. Дыхание при ходьбе с движениями рук. Дыхание при беге.

#### **Упражнения для органов зрения**

Упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища; общеразвивающие упражнения в сочетании с движениями глаз. Зажмуривание глаз. Моргание глазами. «Писание носом» с закрытыми глазами. Посмотреть вдаль и перед собой. Следить глазами за движениями

указательного пальца. Круговые движения глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Движения глаз по диагонали. Посмотреть вверх, перевести взгляд вниз. Посмотреть вправо, перевести взгляд влево. Глазами рисовать вертикальную и горизонтальную восьмерки, писать буквы и слова. Посмотреть, не поворачивая головы, влево (вправо), посмотреть прямо; то же в разных направлениях; то же с поворотом головы. Упражнения с мячами, броски мяча в кольцо.

*Специализированные подвижные игры.* «Попади в цель», «Какой зверь быстрее?», «Отгадай цифры», «Стоп, хлопок, раз», «Кольцебросы», «Меткие стрелки», «Из какой команды ловкие ребята?», «Удочка».

### **Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы**

Все разновидности ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внешней стороне стоп, скрестными шагами, с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, с различными движениями и положениями рук. Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями.

Сгибание и разгибание пальцев. Круговые движения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Свободные махи расслабленными руками (имитация движений рук при ходьбе на лыжах). Наклоны и повороты головы. Общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания. Бег в чередовании с ходьбой. Дозированный бег в медленном темпе (постепенно увеличивая время бега).

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь сохранять правильную осанку.
2. Уметь сочетать движения с дыханием.
3. Уметь выполнять упражнения для глаз.

## **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **Теоретические сведения**

Виды легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Ходьба и бег с правильным сочетанием ритма движений и дыхания и с сохранением правильной осанки.* Ходьба с изменением длины и частоты шагов под звуковые сигналы. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Бег скрестными шагами правым и левым боком. Бег в парах. Бег в спокойном темпе с преодолением четырех простейших препятствий.

Высокий и низкий старт (техника). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

*Прыжковые упражнения.* Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком, с различными движениями и положениями рук. Прыжки на заданную длину. Прыжки с различными поворотами. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20 сек). Прыжки с высоты до 30 см на мягкость приземления и с поворотом в воздухе (вправо, влево) на 90°. Прыжки на мягкие препятствия (несколько положенных друг на друга гимнастических матов высотой 15-20 см). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в длину с места. Двойной, тройной и пятерной прыжок с места.

*Метания.* Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча

одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 5-6 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 5-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять высокий и низкий старт.
2. Уметь выполнять прыжки со скакалкой.
3. Уметь метать мяч через высоко расположенные препятствия.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

*Малоподвижные игры.* «Веселые задачи», «Петрушка на скамейке», «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Что изменилось?», «Не оступись».

*Игры с бегом и прыжками.* «Невод», «Пустое место», «Светофор», «Белые медведи», «Удочка», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжки по полоскам», «Веселые ребята», «Волк во рву», «Мышеловка».

*Игры с мячом.* «Мяч ловцу», «Снайперы», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Пионербол», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Гонка мячей».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча, с ведением и передачей мяча, с броском в корзину.

#### **Требования к учащимся:**

1. Знать названия изученных игр и правила их проведения.
2. Уметь играть, соблюдая правила.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР**

### **Средства для формирования навыков и умений**

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча. Передвижение игрока в стойке. Остановка прыжком. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении с изменением скорости (шагом, медленно бегом) и направления. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м. Броски в корзину после ведения и остановки.

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять передачу мяча от плеча одной рукой.
2. Уметь выполнять бросок в корзину после ведения.

## **ГИМНАСТИКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **Средства для формирования навыков и умений**

*Строевые упражнения.* Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Ходьба по диагонали. Движение «противоходом», «змейкой». Перестроение из одной шеренги в три уступами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре в движении с поворотом. Размыкание в колоннах по три и по четыре в

движении. Рапорт. Перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением из колонны по два в колонну по одному.

*Общеразвивающие упражнения.* Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

*Элементы акробатики.* Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево). Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево). Комбинация из освоенных элементов на 32 счета.

*Танцевальные движения.* Шаг галопа. Шаг польки. Шаг с притопом. Шаги галопа и польки в парах. Простейшее сочетание изученных танцевальных шагов.

*Лазанье и перелезание.* Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя согнувшись. Лазанье по наклонной скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

*Равновесие.* Ходьба по напольному бревну на носках прямо, правым и левым боком, спиной вперед с различными положениями и движениями рук. Ходьба приставными шагами продольно и поперек. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев, переход в упор стоя на колене. Комбинация из освоенных элементов.

*Висы и упоры.* Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа. Вис согнув ноги, вис прогнувшись на гимнастической стенке.

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь выполнять строевые упражнения.
2. Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики.
3. Уметь выполнять сочетание изученных танцевальных шагов.
4. Уметь преодолевать полосу препятствий.

## **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Теоретические сведения**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Подготовка инвентаря для занятий лыжами.

### **Средства для формирования навыков и умений**

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скольльзящим шагом. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом». Прохождение ворот при спуске. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «ёлочкой». Прохождение дистанции (до 1 км) на лыжах в спокойном темпе.

*Игры.* «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

*Эстафеты.* Линейные эстафеты с поворотами, с метанием снежков. Круговая эстафета с передачей лыжных палок с этапом до 50 м.

#### **Требования к учащимся:**

1. Уметь проходить ворота при спуске.
2. Уметь передвигаться одновременным двухшажным ходом.

### Тематическое планирование 1-4 классы

№ п/п	Раздел программы	Классы			
		I	II	III	IV
1.	Основы знаний	1	1	1	1
2.	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)				
2.1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• оздоровительная и корригирующая гимнастика</li> </ul>	7	7	7	7
2.2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• легкоатлетические упражнения</li> </ul>	6	6	6	6
2.3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• элементы спортивных игр</li> </ul>	4	4	4	4
2.4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• подвижные игры</li> </ul>	5	6	6	6
2.5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• гимнастика</li> </ul>	5	5	5	5
2.6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лыжная подготовка</li> </ul>	6	6	6	6
<b>ИТОГО</b>		<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

Дата		№ п/п	тема	Содержание
план	факт			
<b>Способы двигательной деятельности - 33 часа</b>				
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>				
		1.	Спортивная одежда и обувь для безопасных занятий. Строевые упражнения.	<b>Основы знаний</b> ТБ на занятиях гимнастикой <b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте направо, налево <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типа зарядки <b>Элементы акробатики</b> Группировка. Перекаты в группировке <b>Равновесие</b> Стойки и ходьба по гимнастической скамейке <b>Танцевальные движения</b> Ходьба под музыку, танцевальный шаг на носках
		2.	Упражнения в равновесии. Название гимнастических снарядов.	<b>Строевые упражнения</b> Расчёт на «первый-второй» <b>ОРУ</b> С обручами <b>Элементы акробатики</b> Упоры. Положение «упор присев» <b>Равновесие</b> Ходьба по скамейке приставными шагами, с перешагиванием через мяч <b>Танцевальные движения</b> Ходьба под музыку, танцевальный шаг на носках
		3.	Упражнения в равновесии. Как и когда возникли ФК и спорт.	<b>Основы знаний</b> Название гимнастического инвентаря и оборудования <b>Строевые упражнения</b> Расчёт на «первый-второй» <b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу <b>Элементы акробатики</b> Перекаты на спину и обратно <b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну <b>Танцевальные движения</b> Приставной шаг вперед, шаг с подскоком
		4.	Лазанье и перелезание. Название гимнастических элементов.	<b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 <b>ОРУ</b> С гимнастическими палками <b>Элементы акробатики</b> Упоры. Положение «упор присев» <b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну

				<b>Танцевальные движения</b> Приставной шаг вперед, шаг с подскоком
		5.	Лазанье и перелезание. Самоконтроль.	<b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Элементы акробатики</b> Упоры. Положение «упор присев» <b>Висы и упоры</b> Висы на гимнастической стенке <b>Танцевальные движения</b> Сочетание изученных танцевальных шагов
		6.	Упражнения в равновесии. Приемы самоконтроля: рост, масса тела.	<b>Основы знаний</b> Двигательный режим учащихся СМГ «А» <b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте направо, налево <b>ОРУ</b> С обручами <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Висы и упоры</b> Висы на гимнастической стенке <b>Танцевальные движения</b> Сочетание изученных танцевальных шагов
		7.	Висы и упоры. Приемы самоконтроля: измерение силы.	<b>Строевые упражнения</b> Расчёт на «первый-второй» <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Висы и упоры</b> Висы на гимнастической стенке <b>Танцевальные движения</b> Сочетание изученных танцевальных шагов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>				
		8.	Правила безопасного поведения вне школы и на уроках ФК. Спортивная одежда и обувь.	<b>Основы знаний</b> ТБ при выполнении л/а упражнений <b>Строевые упражнения</b> Расчет на первый-второй. <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной гимнастики со скакалками. <b>Ходьба и бег</b> С различными движениями рук. <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> С ноги на ногу. <b>Метания</b> Через высоко расположенные препятствия <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Прыгающие воробушки»
		9.	Комплекс утренней гимнастики и ОРУ. «Режим дня»	<b>Строевые упражнения</b> Расчет на первый-второй. Перестроение из 1 шеренги в 2 <b>ОРУ</b>

				<p>Комплекс оздоровительной гимнастики с кубиками.</p> <p><b>Ходьба и бег</b> С замедлением и ускорением движения.</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> В движении правым и левым боком</p> <p><b>Метания</b> На дальность отскока</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Кто дальше бросит»</p>
		10.	Разминочный бег и бег на скорость. Твой организм.	<p><b>Основы знаний</b> Правила приёма воздушных и солнечных ванн</p> <p><b>Строевые упражнения</b> Перестроение из 1 шеренги в 2. Повороты направо и налево. <b>ОРУ</b></p> <p>Комплекс оздоровительной гимнастики с флажками.</p> <p><b>Ходьба и бег</b> С преодолением простейших препятствий.</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> В длину с места</p> <p><b>Метания</b> С места на заданное расстояние</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Зайцы в огороде»</p>
		11.	Равномерный бег и бег с ускорением. Твой организм.	<p><b>Строевые упражнения</b> Повороты направо и налево.</p> <p><b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной гимнастики в парах.</p> <p><b>Ходьба и бег</b> Спиной вперёд</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> С высоты на мягкость приземления</p> <p><b>Метания</b> С места на дальность</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Пятнашки»</p>
		12.	Ходьба, бег и прыжки.	<p><b>Основы знаний</b> Техника безопасности при купании в открытых водоёмах.</p> <p><b>Строевые упражнения</b> Повороты направо и налево. Размыкание и смыкание в колоннах и шеренгах.</p> <p><b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной гимнастики.</p> <p><b>Ходьба и бег</b> Старт из различных исходных положений</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> В движении правым и левым боком</p> <p><b>Метания</b> С места в вертикальную цель</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> Линейные эстафеты.</p>
		13.	Эстафеты с бегом и	<b>Строевые упражнения</b>



			элементами прыжков.	<p>Размыкание и смыкание в колоннах и шеренгах.</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Комплекс оздоровительной гимнастики со скакалками.</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Медленный бег</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b></p> <p>Спиной вперед</p> <p><b>Метания</b></p> <p>С места на дальность</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>Встречные эстафеты.</p>
<b>Подвижные игры</b>				
		14.	Спортивная одежда и обувь для игр. Правила личной гигиены.	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Выполнение команд: «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>На носках, на пятках, внешней стороне стопы</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Броски и ловля мяча после отскока от пола</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Пингвины с мячом»</p>
		15.	Броски мяча в цель. Ведение мяча.	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Равнение в шеренге по носкам</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>С мячом</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>В приседе, спиной вперед, приставными шагами</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Броски и ловля мяча с лёта</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Охотники и утки»</p>
		16.	Игра на комплексное развитие способностей «Выбивала».	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>Гигиенические процедуры, выполняемые после занятий физическими упражнениями</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Равнение в колонне в затылок</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>С гимнастическими палками</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Бег из различных исходных положений</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Передача мяча в парах</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«У кого меньше мячей»</p>
		17.	Игра на комплексное	<b>Основы знаний</b>

			развитие способностей «Перестрелка».	<p>Основные части тела</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Выполнение команд «Равняйся», «Вольно», «Смирно»</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Со скакалками</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Бег в спокойном темпе «змейкой»</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Бросок набивного мяча сидя из-за головы</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Мяч водящему»</p>
		18.	Игра на комплексное развитие способностей «Охотники и утки».	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Выполнение команд: «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Сидя и лёжа на полу</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Медленный бег</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Бросок набивного мяча от груди</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>Линейные и встречные эстафеты</p>
<b>Лыжная подготовка</b>				
		19.	<p>Правила безопасного поведения вне школы и на уроках ФК.</p> <p>Спортивная одежда и обувь.</p>	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»</p> <p>Выполнение команды «Влево, вправо от середины разомкнись!»</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Укладка и надевание лыж.</p> <p>Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте</p> <p>Прохождение в медленном темпе (300-500 м)</p> <p><b>Игры и эстафеты</b></p> <p>«Смелее с горки!»</p>
		20.	Бег на скорость и бег на выносливость. Температурный режим.	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»</p> <p>Выполнение команды «Влево, вправо от середины разомкнись!»</p> <p><b>Лыжная подготовка</b></p> <p>Приставные шаги. Прыжки на месте.</p> <p>Прохождение в медленном темпе 300-500 м)</p> <p><b>Игры и эстафеты</b></p> <p>«Кто дальше прокатится»</p>
		21.	Элементы полосы	<b>Основы знаний</b>

			препятствий. Строевые упражнения.	<p>Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Построение в колонну и в шеренгу с лыжами в руках.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Прохождение в медленном темпе (300-500 м)</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> «На буксире»</p>
		22.	Ступающий и скользящий лыжный шаг без палок.	<p><b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Построение в колонну и в шеренгу с лыжами в руках.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> Подъём на склон ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе (300-500 м)</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> Эстафеты с поворотами</p>
		23.	Подъемы и спуски под уклон.	<p><b>Основы знаний</b> В чём различие между болезнью и здоровым состоянием?</p> <p><b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Переноска лыж.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> Подъем на склон ступающим шагом. Прохождение в медленном темпе (300-500 м)</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> Линейные эстафеты</p>
		24.	Прохождение дистанции на лыжах.	<p><b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Переноска лыж.</p> <p><b>Лыжная подготовка</b> Спуски со склона в основной стойке без палок. Прохождение в медленном темпе (300-500 м)</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> Встречные эстафеты</p>
<b>Элементы спортивных игр</b>				
		25.	Передвижения игроков	<b>Основы знаний</b>

			в играх. Пища и питательные вещества.	Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом <b>Строчевые упражнения</b> Перестроение по командам для проведения игр <b>ОРУ</b> Комплекc оздоровительной и корригирующей гимнастики в парах <b>Ходьба и бег</b> Коротким и длинным шагом <b>Упражнения с мячом</b> Броски и ловля мяча <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Совушка»
		26.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Органы пищеварения.	<b>Основы знаний</b> Основные линии спортивного зала <b>Строчевые упражнения</b> Перестроение в круг и в несколько кругов <b>ОРУ</b> Комплекc оздоровительной и корригирующей гимнастики со скакалками <b>Ходьба и бег</b> Скрестными шагами <b>Упражнения с мячом</b> Передача мяча в парах <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Брось-поймай»
		27.	Передача, остановка и ведение футбольного мяча.	<b>Основы знаний</b> Физическая культура как система разнообразных форм занятий <b>Строчевые упражнения</b> Перестроение по заранее условленным местам <b>ОРУ</b> Комплекc оздоровительной и корригирующей гимнастики с мячами <b>Ходьба и бег</b> Медленный бег <b>Упражнения с мячом</b> Ведение мяча на месте и в движении <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «День и ночь»
		28.	Эстафеты с футбольными мячами.	<b>Строчевые упражнения</b> Перестроение по заранее условленным местам <b>ОРУ</b> Комплекc оздоровительной и корригирующей гимнастики в парах сидя и лежа на полу <b>Ходьба и бег</b> Бег с изменением направления <b>Упражнения с мячом</b> Бросок набивного мяча из-за головы, от груди <b>Подвижные игры и эстафеты</b> Встречные и линейные эстафеты
<b>Гимнастика</b>				
		29.	Акробатические	<b>Основы знаний</b>

			упражнения. Группировка. Органы чувств – кожа.	ТБ на занятиях гимнастикой Название гимнастических элементов <b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте направо, налево <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типа зарядки <b>Лазанье и перелезание</b> По гимнастической стенке, по наклонной скамейке
		30.	Акробатические упражнения. Органы чувств – зрение.	<b>Строевые упражнения</b> Расчёт на «первый-второй» <b>ОРУ</b> С обручами <b>Лазанье и перелезание</b> По гимнастической стенке, по наклонной скамейке <b>Равновесие</b> Стойка и ходьба по гимнастической скамейке <b>Игры и эстафеты</b> «Отгадай, чей голосок»
		31.	Прыжки. Лазанье и перелезание.	<b>Строевые упражнения</b> Расчёт на «первый-второй» <b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 <b>ОРУ</b> С гимнастическими палками <b>Лазанье и перелезание</b> Позанье по-пластунски <b>Равновесие</b> Ходьба по скамейке приставными шагами <b>Игры и эстафеты</b> «Через холодный ручей»
		32.	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки. Лазанье и перелезание.	<b>Основы знаний</b> Двигательный режим учащихся <b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу <b>Лазанье и перелезание</b> Перелезание через препятствие <b>Висы и упоры</b> Висы на гимнастической стенке <b>Игры и эстафеты</b> Эстафеты с лазанием и перелезанием
		33.	Тестирование физических способностей. Закаливание.	<b>Строевые упражнения</b> Расчёт на «первый-второй» <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Лазанье и перелезание</b> Проползание под препятствием <b>Висы и упоры</b> Висы на гимнастической стенке <b>Игры и эстафеты</b> Преодоление полосы из 2-3 препятствий

2 класс

Дата		№ п/п	тема	Содержание
план	факт			
<b>Способы двигательной деятельности - 34 часа</b>				
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>				
		1.	Спортивная одежда и обувь для безопасных занятий. Строевые упражнения.	<b>Основы знаний</b> ТБ на занятиях гимнастикой <b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!» <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типа зарядки <b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке <b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну <b>Танцевальные движения</b> Ходьба под музыку, шаг с подскоком
		2.	Упражнения равновесии. Гимнастические снаряды. в	<b>Строевые упражнения</b> Размыкание и смыкание приставными шагами <b>ОРУ</b> Со скакалками <b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке в сторону <b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну <b>Танцевальные движения</b> Ходьба под музыку, шаг с подскоком
		3.	Упражнения равновесии. Гимнастический инвентарь. в	<b>Основы знаний</b> Название гимнастических элементов <b>Строевые упражнения</b> Размыкание и смыкание приставными шагами <b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу <b>Элементы акробатики</b> Перекаты на спину и обратно <b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну с поворотом на носках <b>Танцевальные движения</b> Приставной шаг вперед, в сторону, назад
		4.	Упражнения равновесии. Приемы самоконтроля: рост, масса тела. в	<b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 <b>ОРУ</b> С гимнастическими палками <b>Элементы акробатики</b> Перекаты на спину и обратно <b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну с поворотом на

				носках <b>Танцевальные движения</b> Приставной шаг вперед, в сторону, назад
		5.	Висы и упоры. Приемы самоконтроля: измерение силы кисти, рук.	<b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке <b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа <b>Танцевальные движения</b> Шаг польки
		6.	Висы и упоры. Приемы самоконтроля: ЧСС	<b>Основы знаний</b> Связь физических упражнений, с физическим развитием и физической подготовленностью человека <b>Строевые упражнения</b> Ходьба в ногу <b>ОРУ</b> С обручами <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа <b>Танцевальные движения</b> Шаг польки
		7.	Акробатические упражнения. Группировка. Органы чувств – зрение, слух, кожа	<b>Строевые упражнения</b> Ходьба в ногу <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Висы и упоры</b> Упоры присев, стоя, лежа <b>Танцевальные движения</b> Сочетание изученных танцевальных шагов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>				
		8.	Твой организм. Самоконтроль.	<b>Основы знаний</b> ТБ при выполнении л/а упражнений <b>Строевые упражнения</b> Расчет по порядку <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типы зарядки <b>Ходьба и бег</b> Ходьба в приседе <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> На 1 и 2 ногах с различными движениями руками <b>Метания</b> Через высоко расположенные препятствия <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «День и ночь»

		9.	Ходьба, бег и прыжки. Твой организм – осанка.	<b>Строчевые упражнения</b> Расчет по порядку <b>ОРУ</b> С флажками <b>Ходьба и бег</b> С изменением длины шагов <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> На 1 и 2 ногах с различными движениями руками <b>Метания</b> На дальность отскока <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Два мороза»
		10.	Равномерный бег и бег с ускорением.	<b>Основы знаний</b> Дыхание при ходьбе и беге <b>Строчевые упражнения</b> Расчет по порядку <b>ОРУ</b> Со скакалками <b>Ходьба и бег</b> С высоким подниманием бедра, с захлестом голени <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> С места <b>Метания</b> С места в вертикальную и горизонтальную цель <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Смена сторон»
		11.	Ходьба, бег и прыжки. Твой организм – осанка.	<b>Строчевые упражнения</b> Повороты на месте по разделениям <b>ОРУ</b> С малыми мячами <b>Ходьба и бег</b> Низкий старт с небольшим ускорением <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> С места <b>Метания</b> На заданное расстояние <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Метко в цель»
		12.	Прыжки. Твой организм – мышцы.	<b>Основы знаний</b> Физические упражнения, их отличия от естественных двигательных действий <b>Строчевые упражнения</b> Повороты на месте по разделениям <b>ОРУ</b> В парах <b>Ходьба и бег</b> С преодолением препятствий <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> С поворотами на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> <b>Метания</b> С места на дальность <b>Подвижные игры и эстафеты</b>



				«Третий лишний»
		13.	Строевые упражнения. Твой организм – скелет	<b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте по разделениям <b>ОРУ</b> В движении <b>Ходьба и бег</b> Медленный бег <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> Многоскоки с ноги на ногу <b>Метания</b> С места на дальность <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Пятнашки»
<b>Подвижные игры</b>				
		14.	Спортивная одежда и обувь для игр. Основные формы движений.	<b>Основы знаний</b> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом <b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типа зарядки <b>Ходьба и бег</b> С замедлением и ускорением движением <b>Упражнения с мячом</b> Броски и ловля мяча Передачи мяча снизу, от груди <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Запрещенное движение»
		15.	Ловля и передача мяча. Правила личной гигиены.	<b>Строевые упражнения</b> Расчет на «первый-второй» <b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу <b>Упражнения с мячом</b> Ловля и передача мяча в движении Остановка по звуковому сигналу груди <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Мяч соседу»
		16.	Ведение мяча. Органы чувств – зрение, слух, кожа, нос.	<b>Основы знаний</b> Что влияет на наше здоровье? <b>Строевые упражнения</b> С мячами <b>ОРУ</b> С мячами <b>Ходьба и бег</b> Бег из различных исходных положений <b>Упражнения с мячом</b> Стойка игрока, передвижение игрока в стойке Ведение мяча на месте и в движении <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Мяч водящему»
		17.	Игра на комплексное развитие способностей	<b>Основы знаний</b> Как сохранить свое здоровье?

			«Охотники и утки».	<p><b>Строевые упражнения</b>  Расчеты: «по три», «по четыре»  <b>ОРУ</b>  С гимнастическими палками  <b>Ходьба и бег</b>  Спиной вперед, правым и левым боком  <b>Упражнения с мячом</b>  Бросок набивного мяча сидя из-за головы  Бросок набивного мяча стоя от груди  <b>Подвижные игры и эстафеты</b>  «Гонка мячей»</p>
		18.	Игра на комплексное развитие способностей «Выбивала».	<p><b>Строевые упражнения</b>  С мячами  <b>ОРУ</b>  С мячами  <b>Ходьба и бег</b>  Бег из различных исходных положений  <b>Упражнения с мячом</b>  Стойка игрока, передвижение игрока в стойке  Ведение мяча на месте и в движении  <b>Подвижные игры и эстафеты</b>  «Мяч водящему»</p>
		19.	Игра на комплексное развитие способностей «Перестрелка».	<p><b>Строевые упражнения</b>  Выполнение команд: «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»  <b>ОРУ</b>  Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типа зарядки  <b>Ходьба и бег</b>  С замедлением и ускорением движением  <b>Упражнения с мячом</b>  Броски и ловля мяча Передачи мяча снизу, от груди  <b>Подвижные игры и эстафеты</b>  «Запрещенное движение»</p>
<b>Лыжная подготовка</b>				
		20.	Правила безопасного поведения вне школы и на уроках ФК. Спортивная одежда и обувь.	<p><b>Основы знаний</b>  Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой  <b>Строевые упражнения</b>  Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»  Выполнение команды «Влево, вправо от середины разомкнись!»  <b>Лыжная подготовка</b>  Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте  Прохождение в медленном темпе до 500 м  <b>Игры и эстафеты</b>  «Смелее с горки!»</p>
		21.	Бег на скорость и равномерный бег Температурный режим.	<p><b>Строевые упражнения</b>  Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!»,</p>

				<p>«Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»  Выполнение команды «Влево, вправо от середины разомкнись!»  <b>Лыжная подготовка</b>  Приставные шаги на лыжах вправо и влево  Прохождение в медленном темпе до 500 м  <b>Игры и эстафеты</b>  «Кто дальше прокатится»</p>
		22.	Бег с изменением направления. Значение занятий лыжами для закаливания.	<p><b>Основы знаний</b>  Особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой  <b>Строевые упражнения</b>  Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»  Перестроение из шеренги в колонны. <b>Лыжная подготовка</b>  Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок и с палками  Прохождение в медленном темпе до 500 м  <b>Игры и эстафеты</b>  «На буксире»</p>
		23.	Переноска и надевание лыж. Органы дыхания.	<p><b>Строевые упражнения</b>  Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»  Перестроение из шеренги в колонны. <b>Лыжная подготовка</b>  Передвижение попеременным двухшажным ходом  Прохождение в медленном темпе до 500 м  <b>Игры и эстафеты</b>  «Смелее с горки!»</p>
		24.	Ступающий и скользящий лыжный шаг без палок.	<p><b>Основы знаний</b>  Отношение к закалывающим факторам  <b>Строевые упражнения</b>  Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»  Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  <b>Лыжная подготовка</b>  Подъем на склон ступающим шагом, «лесенкой»  Прохождение в медленном темпе до 500 м  <b>Игры и эстафеты</b>  Линейные эстафеты с этапом до 30 м</p>
		25.	Подъемы и спуски под уклон.	<p><b>Строевые упражнения</b>  Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»  Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  <b>Лыжная подготовка</b></p>

				<p>Спуски со склона в основной стойке          Прохождение в медленном темпе до 500 м  <b>Игры и эстафеты</b>          Встречные эстафеты с этапом до 30 м</p>
<b>Элементы спортивных игр</b>				
		26.		<p><b>Основы знаний</b>          Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом  <b>Строевые упражнения</b>          Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!»  <b>ОРУ</b>          Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типа зарядки  <b>Ходьба и бег</b>          С изменением направления  <b>Упражнения с мячом</b>          Ловля и передача мяча в парах  <b>Подвижные игры и эстафеты</b>          «Совушка»</p>
		27.		<p><b>Основы знаний</b>          Влияние физических упражнений на осанку  <b>Строевые упражнения</b>          Перестроение в круг и в несколько кругов из колонны по одному  <b>ОРУ</b>          С большими (рез.) мячами  <b>Ходьба и бег</b>          Скрестными шагами  <b>Упражнения с мячом</b>          Передача мяча отскоком от пола  <b>Подвижные игры и эстафеты</b>          «Послушный мяч»</p>
		28.		<p><b>Основы знаний</b>          Слух и зрение, их значение для человека  <b>Строевые упражнения</b>          Перестроение из 1 круга в 2  <b>ОРУ</b>          С набивными мячами 1 кг  <b>Ходьба и бег</b>          Медленный бег  <b>Упражнения с мячом</b>          Бросок мяча в щит Бросок набивного мяча сидя из-за головы  <b>Подвижные игры и эстафеты</b>          «Охотники и утки»</p>
		29.		<p><b>Строевые упражнения</b>          Перестроение из 1 круга в 2  <b>ОРУ</b>          Сидя и лежа на полу  <b>Ходьба и бег</b>          Спинай вперед, правым и левым боком  <b>Упражнения с мячом</b>          Ловля и передача мяча в движении Ведение</p>

				мяча на месте и в движении <b>Подвижные игры и эстафеты</b> Встречные и линейные эстафеты
<b>Гимнастика</b>				
		30.	Упражнения в равновесии. Приемы самоконтроля: рост, масса тела.	<b>Основы знаний</b> ТБ на занятиях гимнастикой Название гимнастических элементов <b>Строчные упражнения</b> Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!» <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типа зарядки
		31.	Лазанье и перелезание. Роль и значение ФК для здоровья.	<b>Строчные упражнения</b> Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!» <b>ОРУ</b> С обручами <b>Лазанье и перелезание</b> По гимнастической стенке, по наклонной скамейке <b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну <b>Игры и эстафеты</b> «Что изменилось?»
		32.	Лазанье и перелезание. Твой организм - мышцы.	<b>Строчные упражнения</b> Размыкание и смыкание приставными шагами <b>Строчные упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 <b>ОРУ</b> С гимнастическими палками <b>Лазанье и перелезание</b> По гимнастической стенке, по наклонной скамейке <b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну с поворотом на носках <b>Игры и эстафеты</b> «Через холодный ручей»
		33.	Лазанье и перелезание. Самоконтроль.	<b>Основы знаний</b> Связь физических упражнений, с физическим развитием и физической подготовленностью человека <b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу <b>Лазанье и перелезание</b> Перелезание через препятствие <b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа Упоры присев, стоя, лежа <b>Игры и эстафеты</b> Эстафеты Гимнастическая полоса препятствий

		34.	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки. Лазанье и перелезание.	<b>Строевые упражнения</b> Ходьба в ногу <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Лазанье и перелезание</b> Проползание под препятствием <b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа Упоры присев, стоя, лежа <b>Игры и эстафеты</b> Эстафеты Гимнастическая полоса препятствий
--	--	-----	---	--

### 3 класс

Дата		№ п/п	тема	Содержание
план	факт			
<b>Способы двигательной деятельности - 34 часа</b>				
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>				
		1.	Спортивная одежда и обувь для безопасных занятий. Строевые упражнения.	<b>Основы знаний</b> ТБ на занятиях гимнастикой <b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте по команде <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Типы зарядки <b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке <b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну <b>Танцевальные движения</b> Шаг галопа в парах
		2.	Упражнения равновесия. Гимнастические снаряды.	<b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте по команде <b>ОРУ</b> Сидя и лёжа на полу <b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке в сторону <b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну <b>Танцевальные движения</b> Шаг польки
		3.	Упражнения равновесия. Гимнастический инвентарь.	<b>Основы знаний</b> Признаки правильной осанки <b>Строевые упражнения</b> Движение по диагонали <b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Равновесие</b>

				Ходьба по напольному бревну с поворотом на носках <b>Танцевальные движения</b> Шаг галопа в парах
		4.	Упражнения в равновесии. Приемы самоконтроля: рост, масса тела.	<b>Строевые упражнения</b> Движение по диагонали <b>ОРУ</b> С гимнастическими палками <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну с поворотом на носках <b>Танцевальные движения</b> Шаг галопа в парах
		5.	Висы и упоры. Приемы самоконтроля: измерение силы кисти, рук.	<b>Строевые упражнения</b> Поворот кругом по разделениям <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке <b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа <b>Танцевальные движения</b> Шаг польки
		6.	Висы и упоры. Приемы самоконтроля: ЧСС	<b>Основы знаний</b> Физические упражнения <b>Строевые упражнения</b> Поворот кругом по разделениям <b>ОРУ</b> С обручами <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа <b>Танцевальные движения</b> Шаг польки
		7.	Акробатические упражнения. Группировка. Органы чувств – зрение, слух, кожа	<b>Строевые упражнения</b> Ходьба в ногу <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Висы и упоры</b> Упоры присев, стоя, лежа <b>Танцевальные движения</b> Сочетание изученных танцевальных шагов
<b>Легкоатлетические упражнения</b>				
		8.	Строевые упражнения. Что такое физическая культура.	<b>Основы знаний</b> ТБ при выполнении л/а упражнений <b>Строевые упражнения</b> Повороты налево, направо, кругом <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и

				<p>корректирующей гимнастики Типы зарядки</p> <p><b>Ходьба и бег</b> С изменением направления и скорости передвижения</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> Многоскоки с ноги на ногу</p> <p><b>Метания</b> Через высоко расположенные препятствия</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Охотники иутки»</p>
		9.	<p>Равномерный бег. Ходьба. Как и когда возникли ф/к и спорт.</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> Повороты налево, направо, кругом</p> <p><b>ОРУ</b> С флажками</p> <p><b>Ходьба и бег</b> С изменением длины шагов</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> В длину с места</p> <p><b>Метания</b> На дальность отскока</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Наседка и ястребы»</p>
		10.	<p>Равномерный бег и бег с ускорением. Сердце и кровеносные сосуды. ЧСС.</p>	<p><b>Основы знаний</b> Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС</p> <p><b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3, по 4 в движении с поворотом</p> <p><b>ОРУ</b> Со скакалками</p> <p><b>Ходьба и бег</b> С высоким подниманием бедра, с захлестом голени</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> Двойной и тройной прыжок с места</p> <p><b>Метания</b> С места в вертикальную и горизонтальную цель</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Пустое место»</p>
		11.	<p>Прыжки и прыжковые упражнения. Твой организм.</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3, по 4 в движении с поворотом</p> <p><b>ОРУ</b> С малыми мячами</p> <p><b>Ходьба и бег</b> Высокий и низкий старт</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> В парах</p> <p><b>Метания</b> На заданное расстояние</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Конники спортсмены»</p>
		12.	<p>Эстафеты и</p>	<p><b>Основы знаний</b></p>



			эстафетный бег. Мозг. Эмоции.	Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья и работоспособности <b>Строчные упражнения</b> Размыкание по расчету 9–6–3 на месте <b>ОРУ</b> В парах <b>Ходьба и бег</b> С преодолением препятствий <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> С поворотами на 90 <sup>0</sup> и 180 <sup>0</sup> <b>Метания</b> С места на дальность <b>Подвижные игры и эстафеты</b> Линейные эстафеты
		13.	Метание мяча в цель. Центральная нервная система.	<b>Строчные упражнения</b> Размыкание по расчету 9–6–3 на месте <b>ОРУ</b> В движении <b>Ходьба и бег</b> Медленный бег <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> Многоскоки с ноги на ногу <b>Метания</b> С места на дальность <b>Подвижные игры и эстафеты</b> Встречные эстафеты
<b>Подвижные игры</b>				
		14.	Правила безопасного поведения вне школы и на уроках ФК. Строчные и танцевальные упражнения.	<b>Основы знаний</b> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом <b>Строчные упражнения</b> Размыкание и смыкание в колонне <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Типы зарядки <b>Ходьба и бег</b> С изменением направления <b>Упражнения с мячом</b> Остановка прыжком <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Передал - садись»
		15.	Метание малых мячей в цель. Вода и питьевой режим.	<b>Строчные упражнения</b> Расчет на «первый-второй» <b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу <b>Ходьба и бег</b> Спиной вперед, правым и левым боком <b>Упражнения с мячом</b> Ловля и передача мяча в парах <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Подвижная цель»
		16.	Ловля и передача мяча	<b>Основы знаний</b>

			на месте и в движении. Ведение мяча. Органы чувств.	Содержание комплекса зарядки <b>Строевые упражнения</b> Равнение в шеренге направо и налево <b>ОРУ</b> С большими мячами <b>Ходьба и бег</b> Скрестными шагами <b>Упражнения с мячом</b> Ведение мяча на месте и в движении <b>Подвижные игры и эстафеты</b> Встречные и линейные эстафеты
		17.	Ведение мяча. Самоконтроль. Тестирование.	<b>Основы знаний</b> Как сохранить свое здоровье? <b>Строевые упражнения</b> Повороты направо, налево, кругом <b>ОРУ</b> С гимнастическими палками <b>Ходьба и бег</b> С вращением вокруг своей оси <b>Упражнения с мячом</b> Ведение мяча «змейкой» <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Гонка мячей»
		18.	Метание малых мячей в цель. Игры с прыжками со скакалкой. Личная гигиена.	<b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3, по 4. <b>ОРУ</b> С набивными мячами до 1 кг <b>Ходьба и бег</b> Бег из различных исходных положений <b>Упражнения с мячом</b> Броски в корзину с близкого расстояния <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Третий лишний»
		19.	Игры на комплексное развитие способностей «Перестрелка».	<b>Строевые упражнения</b> Рапорт <b>ОРУ</b> Со скакалкой <b>Ходьба и бег</b> Медленный бег <b>Упражнения с мячом</b> Броски набивного мяча из-за головы, стоя от груди <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Перестрелка»
<b>Лыжная подготовка</b>				
		20.	Правила безопасного поведения вне школы и на уроках ФК. Спортивная одежда и обувь.	<b>Основы знаний</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой <b>Строевые упражнения</b> Выполнение команды «Влево, вправо от середины разомкнись!» <b>Лыжная подготовка</b> Повороты переступанием вокруг пяток

				<p>лыж на месте Передвижение ступающим шагом Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> «За мной!»</p>
		21.	<p>Бег на скорость и равномерный бег Температурный режим.</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Выполнение команды «Влево, вправо от середины разомкнись!» <b>Лыжная подготовка</b> Приставные шаги на лыжах вправо и влево. Повороты переступанием вокруг носков лыж на месте Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> «Подними предмет»</p>
		22.	<p>Бег с изменением направления. Значение занятий лыжами для закаливания.</p>	<p><b>Основы знаний</b> Значения занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания организма <b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Перестроение из шеренги в колонны. <b>Лыжная подготовка</b> Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок и с палками Повороты переступанием в движении Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> «На буксире»</p>
		23.	<p>Ступающий и скользящий лыжный шаг. Попеременный двухшажный ход без палок.</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Перестроение из шеренги в колонны. <b>Лыжная подготовка</b> Передвижение попеременным двухшажным ходом, скользящим шагом, ступающим шагом Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> «Смелее с горки!»</p>
		24.	<p>Подъемы и спуски с пологих склонов. Повороты переступанием в движении. Торможение «плугом».</p>	<p><b>Основы знаний</b> Что такое индивидуальные потребности в физических упражнениях <b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p>

				<p><b>Лыжная подготовка</b>  Подъем на склон «лесенкой», наискось  Торможение плугом  Прохождение в медленном темпе до 1 км  <b>Игры и эстафеты</b>  <b>Встречные эстафеты с этапом до 40 м</b></p>
		25.	<p>Подъемы и спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов. Повороты переступанием.</p>	<p><b>Строчные упражнения</b>  Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!»  Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  <b>Лыжная подготовка</b>  Передвижение попеременным двухшажным ходом, скользящим шагом, ступающим шагом  Спуски со склона в основной стойке, в высокой стойке  Прохождение в медленном темпе до 1 км  <b>Игры и эстафеты</b>  <b>Встречные эстафеты с этапом до 40 м</b></p>
<b>Элементы спортивных игр</b>				
		26.	<p>Передвижения игроков в играх. Пицца и питательные вещества.</p>	<p><b>Основы знаний</b>  Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом  <b>Строчные упражнения</b>  Движение по диагонали  <b>ОРУ</b>  Сидя и лёжа на полу  <b>Ходьба и бег</b>  С различными положениями и движениями рук  <b>Упражнения с мячом</b>  Ловля и передача мяча в парах  <b>Подвижные игры и эстафеты</b>  «Светофор»</p>
		27.	<p>Ведение мяча. Передача, остановка и ведение футбольного мяча. Тренировка ума и характера: ф/упражнения и игры. Органы пищеварения.</p>	<p><b>Основы знаний</b>  Влияние физических упражнений на осанку  <b>Строчные упражнения</b>  Расчеты : «по три», «по четыре»  <b>ОРУ</b>  С большими (рез.) мячами  <b>Ходьба и бег</b>  Скрестными шагами  <b>Упражнения с мячом</b>  Ведение мяча на месте и в движении  <b>Подвижные игры и эстафеты</b>  «Прыжки по полоскам»</p>
		28.	<p>Передача, остановка и ведение футбольного мяча. Тренировка ума и характера: физкультминутки</p>	<p><b>Основы знаний</b>  Значение утренней гимнастики  <b>Строчные упражнения</b>  Перестроение в 2 и в 3 шеренги  <b>ОРУ</b></p>

				<p>С гимнастическими палками</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Медленный бег</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Бросок набивного мяча сидя из-за головы , стоя от груди</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Удочка»</p>
		29.	Эстафеты с футбольными мячами.	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Со скакалками</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Спиной вперед, правым и левым боком</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Ловля и передача мяча в движении</p> <p>Ведение мяча на месте и в движении</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Заяц без логова»</p>
<b>Гимнастика</b>				
		30.	Упражнения в равновесии. Приемы самоконтроля: рост, масса тела.	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>ТБ на занятиях гимнастикой Название гимнастических элементов</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Повороты на месте по команде</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Комплекс оздоровительной и корректирующей гимнастики Типа зарядки</p> <p><b>Лазанье и перелезание</b></p> <p>Перелезание через препятствие</p> <p><b>Висы и упоры</b></p> <p>Вис присев, стоя, лежа Упоры присев на 1 ноге, стоя. лёжа</p> <p><b>Игры и эстафеты</b></p> <p>«Река и ров»</p>
		31.	Лазанье и перелезание. Роль и значение ФК для здоровья.	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Движение по диагонали</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>С обручами</p> <p><b>Лазанье и перелезание</b></p> <p>По гимнастической стенке, по наклонной скамейке</p> <p><b>Равновесие</b></p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну</p> <p><b>Игры и эстафеты</b></p> <p>«Что изменилось?»</p>
		32.	Лазанье и перелезание. Твой организм - мышцы.	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Поворот кругом по разделениям</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>С гимнастическими палками</p>

				<p><b>Лазанье и перелезание</b> По гимнастической стенке, по наклонной скамейке</p> <p><b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну с поворотом на носках</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> «Точный поворот»</p>
		33.	Лазанье и перелезание. Самоконтроль.	<p><b>Основы знаний</b> Разновидности физических упражнений</p> <p><b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу</p> <p><b>Лазанье и перелезание</b> Перелезание через препятствие</p> <p><b>Равновесие</b> Приседание и переход в упор присев</p> <p><b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа Упоры присев на 1 ноге, стоя. лёжа</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> «Не оступись»</p>
		34.	Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки. Лазанье и перелезание.	<p><b>Строевые упражнения</b> Поворот кругом по разделениям</p> <p><b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках</p> <p><b>Лазанье и перелезание</b> Проползание под препятствием</p> <p><b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа Упоры присев, стоя, лежа</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> Эстафеты Гимнастическая полоса препятствий</p>

#### 4 класс

Дата		№ п/п	тема	Содержание
план	факт			
<b>Способы двигательной деятельности - 34 часа</b>				
<b>Оздоровительная и корригирующая гимнастика</b>				
		1	Гимнастические элементы. Лазанье и перелезание.	<p><b>Основы знаний</b> ТБ на занятиях гимнастикой</p> <p><b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте по команде</p> <p><b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Типы зарядки</p> <p><b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке</p> <p><b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну</p> <p><b>Танцевальные движения</b></p>

				Шаг галопа в парах
		2	Лазанье и перелезание. Влияние, роль и значение ФК для развития, здоровья, учебы.	<b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте по команде <b>ОРУ</b> Сидя и лёжа на полу <b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке в сторону <b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну <b>Танцевальные движения</b> Шаг польки
		3	Лазанье и перелезание. Твой организм - мышцы.	<b>Основы знаний</b> Признаки правильной осанки <b>Строевые упражнения</b> Движение по диагонали <b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну с поворотом на носках <b>Танцевальные движения</b> Шаг галопа в парах
		4	Лазанье и перелезание. Самоконтроль. Физическое состояние.	<b>Строевые упражнения</b> Движение по диагонали <b>ОРУ</b> С гимнастическими палками <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну с поворотом на носках <b>Танцевальные движения</b> Шаг галопа в парах
		5.	Упражнения в равновесии. Рост, масса тела, окружность грудной клетки, плеча.	<b>Строевые упражнения</b> Поворот кругом по разделениям <b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках <b>Элементы акробатики</b> Перекаты в группировке <b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа <b>Танцевальные движения</b> Шаг польки
		6.	<i>Упражнения в равновесии.</i> Элементы полосы препятствий.	<b>Основы знаний</b> Физические упражнения <b>Строевые упражнения</b> Поворот кругом по разделениям <b>ОРУ</b> С обручами <b>Элементы акробатики</b> Сочетание элементов <b>Висы и упоры</b>

				<p>Вис присев, стоя, лежа</p> <p><b>Танцевальные движения</b></p> <p>Шаг полки</p>
		7.	<p>Висы и упоры.</p> <p>Приемы самоконтроля: измерение силы кисти, рук.</p>	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Ходьба в ногу</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>На гимнастических скамейках</p> <p><b>Элементы акробатики</b></p> <p>Сочетание элементов</p> <p><b>Висы и упоры</b></p> <p>Упоры присев, стоя, лежа</p> <p><b>Танцевальные движения</b></p> <p>Сочетание изученных танцевальных шагов</p>
<b>Легкоатлетические упражнения</b>				
		8	<p>Прыжки и прыжковые упражнения. Твой организм. Строение тела.</p>	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>ТБ при выполнении л/а упражнений</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Повороты налево, направо, кругом</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики</p> <p>Типы зарядки</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>С изменением направления и скорости передвижения</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b></p> <p>Многоскоки с ноги на ногу</p> <p><b>Метания</b></p> <p>Через высоко расположенные препятствия</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Охотники иутки»</p>
		9.	<p>Разбег в прыжках в длину. Твой организм. Напряжение и расслабление мышц.</p>	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Повороты налево, направо, кругом</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>С флажками</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>С изменением длины шагов</p> <p><b>Прыжки и прыжковые упражнения</b></p> <p>В длину с места</p> <p><b>Метания</b></p> <p>На дальность отскока</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Наседка и ястребы»</p>
		10.	<p>Метание теннисного мяча в цель. Центральная нервная система. Эмоции.</p>	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение ЧСС</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3, по 4 в движении с поворотом</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Со скакалками</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>С высоким подниманием бедра, с</p>



				захлестом голени <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> Двойной и тройной прыжок с места <b>Метания</b> С места в вертикальную и горизонтальную цель <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Пустое место»
		11.	Прыжки и прыжковые упражнения. Твой организм. Строевое тело.	<b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3, по 4 в движении с поворотом <b>ОРУ</b> С малыми мячами <b>Ходьба и бег</b> Высокий и низкий старт <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> В парах <b>Метания</b> На заданное расстояние <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Конники спортсмены»
		12.	Разбег в прыжках в длину. Твой организм. Напряжение и расслабление мышц.	<b>Основы знаний</b> Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья и работоспособности <b>Строевые упражнения</b> Размыкание по расчету 9–6–3 на месте <b>ОРУ</b> В парах <b>Ходьба и бег</b> С преодолением препятствий <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> С поворотами на 90° и 180° <b>Метания</b> С места на дальность <b>Подвижные игры и эстафеты</b> Линейные эстафеты
		13.	Эстафеты с элементами прыжков. Правила проведения эстафет.	<b>Строевые упражнения</b> Размыкание по расчету 9–6–3 на месте <b>ОРУ</b> В движении <b>Ходьба и бег</b> Медленный бег <b>Прыжки и прыжковые упражнения</b> Многоскоки с ноги на ногу <b>Метания</b> С места на дальность <b>Подвижные игры и эстафеты</b> Встречные эстафеты
<b>Подвижные игры</b>				
		14.	Ловля, передача, ведение мяча. Современные Олимпийские игры.	<b>Основы знаний</b> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом <b>Строевые упражнения</b>

				<p>Размыкание и смыкание в колонне</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Типы зарядки</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>С изменением направления</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Остановка прыжком</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Передал - садись»</p>
		15.	Игры и эстафеты с элементами метания. Роль физической культуры.	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Расчет на «первый-второй»</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>Сидя и лежа на полу</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Спиной вперед, правым и левым боком</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Ловля и передача мяча в парах</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Подвижная цель»</p>
		16.	Метание малых мячей в цель на месте и в движении. Вода и питьевой режим.	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>Содержание комплекса зарядки</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Равнение в шеренге направо и налево</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>С большими мячами</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Скрестными шагами</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Ведение мяча на месте и в движении</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>Встречные и линейные эстафеты</p>
		17.	Различные способы передвижения в играх. Танцевальные шаги.	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>Как сохранить свое здоровье?</p> <p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Повороты направо, налево, кругом</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>С гимнастическими палками</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>С вращением вокруг своей оси</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Ведение мяча «змейкой»</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p> <p>«Гонка мячей»</p>
		18.	Метание малых мячей в цель. Правила личной гигиены.	<p><b>Строевые упражнения</b></p> <p>Перестроение из колонны по 1 в колонны по 2, по 3, по 4.</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>С набивными мячами до 1 кг</p> <p><b>Ходьба и бег</b></p> <p>Бег из различных исходных положений</p> <p><b>Упражнения с мячом</b></p> <p>Броски в корзину с близкого расстояния</p> <p><b>Подвижные игры и эстафеты</b></p>

				«Третий лишний»
		19.	Передвижения игроков в играх. Пицца и питательные вещества.	<b>Строевые упражнения</b> Рапорт <b>ОРУ</b> Со скакалкой <b>Ходьба и бег</b> Медленный бег <b>Упражнения с мячом</b> Броски набивного мяча из-за головы, стоя от груди <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Перестрелка»
<b>Лыжная подготовка</b>				
		20.	Правила безопасного поведения вне школы и на уроках ФК. Спортивная одежда и обувь.	<b>Основы знаний</b> Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой <b>Строевые упражнения</b> Выполнение команды «Влево, вправо от середины разомкнись!» <b>Лыжная подготовка</b> Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте Передвижение ступающим шагом Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> «За мной!»
		21.	Бег на скорость и равномерный бег Температурный режим.	<b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Выполнение команды «Влево, вправо от середины разомкнись!» <b>Лыжная подготовка</b> Приставные шаги на лыжах вправо и влево. Повороты переступанием вокруг носков лыж на месте Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> «Подними предмет»
		22.	Бег с изменением направления. Значение занятий лыжами для закаливания.	<b>Основы знаний</b> Значения занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания организма <b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Перестроение из шеренги в колонны. <b>Лыжная подготовка</b> Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок и с палками Повороты переступанием в движении Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b>

				«На буксире»
		23.	Ступающий и скользящий лыжный шаг. Попеременный двухшажный ход без палок.	<b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Перестроение из шеренги в колонны. <b>Лыжная подготовка</b> Передвижение попеременным двухшажным ходом, скользящим шагом, ступающим шагом Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> «Смелее с горки!»
		24.	Подъемы и спуски под уклон.	<b>Основы знаний</b> Что такое индивидуальные потребности в физических упражнениях <b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. <b>Лыжная подготовка</b> Подъем на склон «лесенкой», наискось Торможение плугом Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> Встречные эстафеты с этапом до 40 м
		25.	Подъемы и спуски в высокой и низкой стойке с пологих склонов. Повороты переступанием.	<b>Строевые упражнения</b> Выполнение команд: «На лыжи становись!», «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «Лыжи под руку!» Перестроение из колонны по одному в колонну по два. <b>Лыжная подготовка</b> Передвижение попеременным двухшажным ходом, скользящим шагом, ступающим шагом Спуски со склона в основной стойке, в высокой стойке Прохождение в медленном темпе до 1 км <b>Игры и эстафеты</b> Встречные эстафеты с этапом до 40 м
<b>Элементы спортивных игр</b>				
		26.	Эстафеты с футбольными мячами. Основные правила в футболе.	<b>Основы знаний</b> Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом <b>Строевые упражнения</b> Движение по диагонали <b>ОРУ</b> Сидя и лёжа на полу <b>Ходьба и бег</b> С различными положениями и движениями рук

				<p><b>Упражнения с мячом</b> Ловля и передача мяча в парах <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Светофор»</p>
		27.	<p>Ловля и передача мяча у сетки и через сетку. Строевые упражнения. Здоровый образ жизни.</p>	<p><b>Основы знаний</b> Влияние физических упражнений на осанку <b>Строевые упражнения</b> Расчеты: «по три», «по четыре» <b>ОРУ</b> С большими (рез.) мячами <b>Ходьба и бег</b> Скрестными шагами <b>Упражнения с мячом</b> Ведение мяча на месте и в движении <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Прыжки по полоскам»</p>
		28.	<p>Ловля и передача мяча у сетки и через сетку. Строевые упражнения. Первая помощь при травмах.</p>	<p><b>Основы знаний</b> Значение утренней гимнастики <b>Строевые упражнения</b> Перестроение в 2 и в 3 шеренги <b>ОРУ</b> С гимнастическими палками <b>Ходьба и бег</b> Медленный бег <b>Упражнения с мячом</b> Бросок набивного мяча сидя из-за головы, стоя от груди <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Удочка»</p>
		29.	<p>Двусторонняя учебная игра «Пионербол»</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 <b>ОРУ</b> Со скакалками <b>Ходьба и бег</b> Спиной вперед, правым и левым боком <b>Упражнения с мячом</b> Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча на месте и в движении <b>Подвижные игры и эстафеты</b> «Заяц без логова»</p>
<b>Гимнастика</b>				
		30.	<p>Акробатические упражнения. Группировка. Охрана органов чувств – зрение, слух, кожа.</p>	<p><b>Основы знаний</b> ТБ на занятиях гимнастикой Название гимнастических элементов <b>Строевые упражнения</b> Повороты на месте по команде <b>ОРУ</b> Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики Типа зарядки <b>Лазанье и перелезание</b> Перелезание через препятствие <b>Висы и упоры</b></p>

				<p>Вис присев, стоя, лежа Упоры присев на 1 ноге, стоя, лёжа</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> «Река и ров»</p>
		31.	<p>Акробатические упражнения. Мост. Органы зрения – глаза.</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> Движение по диагонали</p> <p><b>ОРУ</b> С обручами</p> <p><b>Лазанье и перелезание</b> По гимнастической стенке, по наклонной скамейке</p> <p><b>Равновесие</b> Ходьба по гимнастической скамейке, напольному бревну</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> «Что изменилось?»</p>
		32.	<p>Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p>	<p><b>Строевые упражнения</b> Поворот кругом по разделениям</p> <p><b>Строевые упражнения</b> Перестроение из 1 шеренги в 2 и в 3</p> <p><b>ОРУ</b> С гимнастическими палками</p> <p><b>Лазанье и перелезание</b> По гимнастической стенке, по наклонной скамейке</p> <p><b>Равновесие</b> Ходьба по напольному бревну с поворотом на носках</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> «Точный поворот»</p>
		33.	<p>Прыжки и многоразовые прыжки. Опорные прыжки. Органы чувств – слух.</p>	<p><b>Основы знаний</b> Разновидности физических упражнений</p> <p><b>ОРУ</b> Сидя и лежа на полу</p> <p><b>Лазанье и перелезание</b> Перелезание через препятствие</p> <p><b>Равновесие</b> Приседание и переход в упор присев</p> <p><b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа Упоры присев на 1 ноге, стоя, лёжа</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> «Не оступись»</p>
		34.	<p>Тестирование физических способностей. <i>Подтягивание в висе. Наклон вперед. Прыжок в длину.</i></p>	<p><b>Строевые упражнения</b> Поворот кругом по разделениям</p> <p><b>ОРУ</b> На гимнастических скамейках</p> <p><b>Лазанье и перелезание</b> Проползание под препятствием</p> <p><b>Висы и упоры</b> Вис присев, стоя, лежа Упоры присев, стоя, лёжа</p> <p><b>Игры и эстафеты</b> Эстафеты Гимнастическая полоса препятствий</p>

