

## Положение

О проведении спортивного праздника «День здоровья»

### Цели и задачи:

- Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- Организация досуга учащихся.
- Пропаганда физической культуры и спорта, как лучшего средства от любых болезней.
- Содействие в формировании жизненно-необходимых физических качеств.
- Формирование физической красоты, силы, ловкости.

**Место проведения:** Спортивный зал школы

**Дата проведения:** 16.11.2020 г.

**Организатор мероприятия:** учитель физической культуры МБОУ «СТШ» Заяц О.А.

**Инвентарь:** кегли, мячи, гимнастические палки, обручи.

### Программа мероприятий:

Разминка.

1. «Кегли»
2. «Буксировка»
3. «Мяч под ногами»
4. Игра-отдых
5. «Скакалочка»
6. «Переноска арбузов»
7. «Друзья здоровья».
8. «Собери картошку».
9. «Верхом на коне»
10. «Здоровому все здоровье»

**Условия мероприятия:** Участники соревнований учащиеся 1 класса, на каждое задание новый состав из класса.

**Определение победителя:** победитель определяется в каждом конкурсе. Итог мероприятия по сумме набранных баллов за конкурсы.

**Награждение:** Команды награждаются грамотами за участие в мероприятии.

### *Сценарий мероприятия:*

#### ***Ведущий:***

На спортивную  
площадку. Приглашаем,  
дети, вас.

Праздник спорта и  
здоровья Начинается  
сейчас.

**ЗДОРОВЬЕ** — Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрчиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно. Народная мудрость гласит: «**ЗДОРОВЬЕ ПОТЕРЯЕШЬ – ВСЁ ПОТЕРЯЕШЬ**» Согласны ли вы этой мудростью.

- От кого зависит в первую очередь здоровье человека?

(Ответы)

Ну что же начнём наш праздник.

- ***Ведущий:*** - Сейчас я представлю все команды. Представление жюри.

- Ни одно соревнование не обходится без судей. Сегодня судить команды будут (представление членов жюри).

Пусть жюри весь ход  
сраженья Без промашки  
проследит.

Кто окажется  
дружнее, Тот в бою и  
победит.

Важно начинать любое спортивное мероприятие с разминки.

**Ведущий:** - На площадку по  
порядку Становись скорее в ряд!  
На зарядку, на зарядку  
Приглашаем всех ребят!  
С ребятами проводится разминка “Физкультура”.  
Что такое физкультура?  
Тренировка и игра.

Что такое физкультура?  
“Физ” и “куль” и “ту” и  
“ра”. Руки вверх, руки вниз.  
Это “физ”.

Крутим шею словно  
руль. Это “куль”.  
Ловко прыгай в  
высоту. Это “ту”.  
Бегай полчаса с  
утра. Это “ра”.  
Занимаясь этим делом, будешь сильным, ловким, смелым.  
Плюс хорошая фигура.  
Вот что значит физкультура!

Ребята стоя выполняют движения разминки и хором произносят текст.

## 1. Конкурс “Кегли”.

На площадке выставляются 2 кегли, по одной для каждой команды на расстоянии. От класса выходит один участник. По сигналу ведущего дети должны сбить кеглю мячом. Выигрывает тот, кто собьет большее количество раз кеглю.

**Ведущий:** - Вот, ребята, вам мячи, - Тренируйтесь силачи!

## **2. Конкурс «Буксировка».**

По сигналу первые игроки каждой команды толкают палкой мяч, таким образом, чтобы мяч оставался около палки во время движения. При потере мячавозвратить с помощью палки и продолжить выполнение задания. Победителем становится та команда, все игроки которой быстрее выполнят это задание.

**3. Конкурс “Мяч под ногами”.** Участники большой мяч передают под ногами назад. Последний берет мяч встает первым и делает то же самое.

## **4. Игра-отдых**

В этой игре проверяется внимание. Слушайте вопросы, которые задаёт ведущий. Если ответ отрицательный то все молчат, а если положительный отвечают хором фразой: “Это я, это я, это все мои друзья”.

- Кто ватагою веселой

Каждый день шагает в школу?

- Знает кто, что красный  
цвет  
Означает: хода нет.

- Кто из вас из  
малышей, Ходит  
грязный до ушей?

- Кто любит маме  
помогать, По дому мусор  
рассыпать?

- Кто одежду бережёт,  
Под кровать её  
кладёт?

- Кто ложится рано спать

В ботинках грязных на кровать?

- Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

- Кто, из вас идя,  
домой, Мяч гонял по  
мостовой?

- Кто любит в классе  
отвечать, Аплодисменты  
получать?

**Ведущий:** - А сейчас объявляется

### **5. Конкурс “Скакалочка”.**

Из каждого класса выходят несколько детей и среди них проводится соревнование. Побеждает тот, кто дольше всех прыгает со скакалкой.

**Ведущий:** - Вы сегодня все, ребята,  
Будьте ловки и смелы,  
И себя вы покажите

С самой лучшей стороны.

### **6. Конкурс «Переноска арбузов».**

Каждая команда имеет 3 мяча разных размеров. Их нужно перенести на другую сторону зала и положить в обруч. Следующий игрок забирает мячи и т.д

### **7. Конкурс “Друзья здоровья”**

Отгадать загадку, о том, что является друзьями здоровья. Командам загадываются загадки. Если никто из команды не отгадал, то очередь переходит следующей команде.

1. Две сестры летом  
зелены, К осени одна  
краснеет, Другая чернеет  
(смородина) 2. Каротином  
он богат  
И полезен для ребят.

Нам с земли тащить не вновь

За зеленый его хвост (морковь)

3.Круглое,  
румяное,Я расту на  
ветке.  
Любят меня взрослые

И маленькие детки  
(яблоко).4.Кинешь в речку  
– не тонет,Бьёшь о стенку –  
не стонет, Будешь озимь  
кидать,  
Станет кверху летать (мяч)

5.Деревянные кони по снегу скачут,  
В снег не проваливаются (лыжи)  
6. Этот конь не ест овса,  
Вместо ног 2 колеса.

Сядь верхом и мчись на нем

Только лучше правь рулём (велосипед).  
7.Костяная спинка, жесткая щетинка  
С мятной пастой дружит,

Нам усердно служит (зубная щетка)

8.Лег в карман и караулит – реву, плаксу и  
грязнулю,Им утрет потоки слез, не забудет и про  
нос

### **8. Конкурс «Собери картошку».**

Участник с ведром бежит до обруча, а до обруча должен пролезть под барьером. Высыпает из ведра картошку (кубики) и бежит, обратно пролезая под барьером. Другой участник делает то же самое, но только собирает картошку ведро.

### **9. Конкурс «Верхом на коне».**

Верхом на гимнастической палке нужно добежать до отметки и обратно.

### **10. Конкурс “Здоровому все здорово”.**

Американские ученые выяснили, что когда человек смеётся, в его легкие поступает почти втрое больше воздуха. Кроме того, смех прекрасно тренирует голосовые связки. Так что смейтесь на здоровье!

Чья команда заразительнее будет смеяться та и выиграет конкурс.

**Ведущий:** - Дорогие ребята и гости! Вот и закончились наши спортивные состязания. Теперь мы попросим уважаемое жюри подвести итоги и назвать победителей.

**Ведущий:**

Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

Надеемся, что сегодня встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Ведь “Здоров будешь – всё добудешь!”

Так что будьте здоровы!

**КОНСПЕКТ УРОКА  
ПО ТЕМЕ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»  
3 КЛАСС**

**Учитель:** Заяц О.А

**Тема урока:** подвижные игры.

**Цель урока:**

- 1) развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр;
- 2) сохранять и укреплять здоровье.

**Задачи урока:**

- формировать двигательные умения и навыки, обогащать свой двигательный опыт;
- обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников;
- воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности.

**Тип урока:** комбинированный

**Место проведения:** спортивный зал МБОУ «СТШ»

**Инвентарь:** свисток, кегли, мяч волейбольный.

**Используемые технологии и методы:** фронтальный метод, игровые технологии.

**Длительность:** 40 минут

| №         | Содержание урока  | Дозировка | Организационно - методические указания   |
|-----------|---|-----------|--|
| <b>I.</b> | <b>Подготовительная часть:</b>  | 14 мин.   |  |
| 1.        | Вход в спортивный зал, построение в шеренгу, приветствие, расчёт по порядку.  | 2мин.     | Обратить внимание на внешний вид и на готовность к уроку   |
| 2.        | Сообщение задач урока   | 1 мин     |  |
| 3.        | Ходьба по залу с заданиями на осанку, с изменением положения рук:<br>- на носках,<br>- на пятках,<br>- пережат с пятки на носок,<br>- спортивная ходьба с переходом на медленный бег. | 2мин.     | Следить за осанкой и соблюдать дистанцию.  |
| 4.        | Беговые задания:<br>-Высоко поднимая бедро<br>-С захлестыванием голени назад<br>-Приставными шагами вправо (влево)<br>-Спиной вперед<br>-Прямыми ногами вперед (стороны)              | 2 мин.    | Вдох носом выдох ртом<br>Пятки касаются ягодиц<br>На 4 счета вправо, на 4-влево<br>Смотреть через правое (левое) плечо |
| 5.        | Ходьба, восстановление дыхания.   | 30 сек    | Руки через стороны вверх – вдох, наклон – руки вниз выдох.   |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 6. | Построение в одну шеренгу  | 2 мин.  | По команде через одного 4 шага вперед шагом марш.<br>Становятся на две шеренги.  |
| 7. | <p>1. Общие развивающие упражнения</p> <p>1) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс;</p> <p>Наклон головы:</p> <p>1 – вперед</p> <p>2 – назад</p> <p>3 – влево</p> <p>4 – вправо</p> <p>- Упражнение закончили!</p> <p>2) – И.П. – ноги врозь, руки к плечам;</p> <p>1-4 – поочередное вращение рук вперед;</p> <p>5-8 – то же назад;</p> <p>- Упражнение закончили!</p> <p>3) – И.П. – ноги врозь, руки перед грудью в замок;</p> <p>1 – руки вперед;</p> <p>2 – И.П.</p> <p>3 – руки вверх;</p> <p>4 – И.П.</p> <p>- Упражнение закончили!</p> <p>4) – И.П. ноги врозь, правая рука вверх</p> <p>1-2 – рывок руками назад;</p> <p>3-4 – смена рук, рывок назад</p> <p>- Упражнение закончили!</p> <p>5) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс</p> <p>1-наклон вперед;</p> <p>2- назад;</p> <p>3-в лева;</p> <p>4- в право;</p> <p>6) – И.П. – ноги врозь, руки на пояс.</p> | <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> | <p>спина прямая, подбородком касаться груди</p> <p>вращения в большой амплитудой</p> <p>ладонь вывернуть вперед, вверх</p> <p>подняться на носки</p> <p>стопы не сдвигать, локти в стороны</p> |

|           |  |   |   |
|-----------|--|---|---|
|           | <p>1-наклон к левой ноге;</p> <p>2-наклон к середине;</p> <p>3-наклон к правой ;</p> <p>4-И.П.</p> <p>7) – И.П. – О.С.</p> <p>1 – ноги врозь руки в стороны;</p> <p>2 – О.С.</p> <p>3 – ноги врозь руки верх;</p> <p>4- О.С.</p> <p>8)- И.П.-О.С.</p> <p>1- ноги врозь руки вперед;</p> <p>2- О.С.</p> <p>3-ноги врозь руки в стороны;</p> <p>4-О.С.</p> | <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> <p>30 сек</p> | <p>прогнуться, руками достать пол; спина прямая</p> <p>руки прямые, слушаем счет;</p> <p>руки прямые, слушаем счет;</p>   |
| <b>II</b> | <b>Основная часть.</b>   | 20 мин                                    |   |
| 1         | Построение в одну шеренгу  | 30 сек                                    | Учащиеся по команде «Разойдись!», расходятся по спортивному залу. По команде «Становись!» должны быстро встать на свое место. Направление построения шеренги указывает учитель. |

|    |                           |        |   |
|----|---------------------------|--------|---|
| 2  | Игра «Пустое место»       | 8 мин  | <p>Играющие встают в круг, выбирают водящего. Начиная игру, он пробегает мимо игроков, одного из них пятнает и продолжает бежать дальше по кругу. Запятнанный быстро бежит в противоположную сторону от водящего. Кто из них первый добежит до свободного места в круге, тот и занимает его, а опоздавший становится водящим.</p>   |
| 3  | Построение в одну шеренгу | 30 сек | <p>Учащиеся по команде «Разойдись!», расходятся по спортивному залу. По команде «Становись!» должны быстро встать на свое место. Направление построения шеренги указывает учитель.</p>  |
| 4. | Игра «Вышибалы»           | 7 мин  | <p>Количество игроков от 3 и более. Перед началом игры дети делятся на две команды: игроков и вышибал. Игроки встают в центре площадки, а вышибалы, поделившись на две группы, - с двух сторон от игроков. Вышибалы, перекидываясь мячом, стараются попасть им в игроков - вышибить. Игрок, в которого попал мяч, выбывает из игры. Когда все игроки покинут площадку, команды меняются ролями. Если играют втроем, то тот, кто вышиб игрока, занимает его место на площадке.</p> |
| 6  | Построение в одну шеренгу | 30 сек | <p>Учащиеся по команде «Разойдись!», расходятся по спортивному залу. По команде «Становись!» должны быстро встать на свое место. Направление построения шеренги указывает учитель.</p>  |
| 8  | Игра «Вампиры»            | 5 мин  | <p>Количество игроков от 5 и более. Перед началом игры выбирают водящего.</p>   |

|            |   |       |   |
|------------|---|-------|---|
|            |   |       | Он становится как бы вампиром по команде учителя вампир начинает догонять всех остальных если он или она догоняет кого то тот тоже становится вампиром они уже догоняют вместе и так до конца.<br>Последний оставшегося выигрывает. |
| <b>III</b> | <b>Заключительная часть</b>                               | 6 мин |   |
| 1.         | Игра на внимание «запрещенное движение »                  | 3 мин | Запрещенное движение руки вперед. А все остальные движения можно делать такие как руки верх, к плечам, на пояс, перед грудью, в стороны. Допустивший ошибку делает шаг вперед и продолжает игру.                                    |
| 2.         | Итоги урока   | 1 мин | Подведение итогов урока   |
| 3.         | Домашнее задание. Краткая беседа о закаливании организма. | 2 мин | Развивать гибкость  |

## Открытый урок по физкультуре во 2 «Б» классе

по теме: «Подвижные игры».

Дата проведения: 30.01.2019г.

Учитель физической культуры: Заяц Ольга Анатольевна

Цель: развитие и совершенствование двигательных умений и навыков, коррекция недостатков физического развития, укрепление здоровья учащихся посредством подвижных игр.

Задачи:

- 1.Формировать двигательные умения и навыки выполнения упражнений на развитие быстроты, ловкости , координации, обогащать свой двигательный опыт.
- 2.Обучать детей коллективной игре, умению видеть и понимать партнеров и соперников.
- 3.Воспитывать культуру эмоционального поведения в спортивно-игровой деятельности, воспитание волевых качеств, стремления к самосовершенствованию.

Методы обучения: словесный, наглядный, фронтальный, игровой, соревновательный.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь: кегли, обручи, баскетбольные мячи, ленточки,

### Ход урока:

| Частные задачи   | Содержание урока   | дозировка | Организационно-методические указания   |
|--|--|-----------|--|
| Вводно-подготовительная часть мин.   |  |           |  |
| Обеспечить начальную организацию и психологическую готовность учащихся к уроку | Построение в одну шеренгу.<br>Приветствие.               | 1-2 мин   | Обратить внимание на готовность детей к уроку, дисциплинированность, пожелание удачи на уроке. отметить отсутствующих. |
| Создать целевую установку на достижение конкретных результатов на уроке.       | Сообщение темы, задач урока.<br><br>Строевая подготовка: |           | Обеспечить конкретность и смысловую ёмкость задач, доступность понимания их учащимися.                                 |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>Содействовать активизации функции ССС и дыхательной системы организма</p> | <p>повороты «Налево», «Направо», «Кругом».</p> <p>1. Ходьба в обход по залу в колонне по одному с размыканием на дистанцию в 2 шага, с заданиями на осанку, с изменением положения рук:</p> <p>а) на носках, руки вверх<br/> б) на пятках, руки за голову<br/> в) пережат с пятки на носок, руки вперед, назад.<br/> г) На внешней стороне стопы, руки в стороны.<br/> д) В полуприседе, руки на пояс.<br/> е) В полном приседе, руки на колени.</p> <p>2. Бег с заданиями:</p> <p>а) С высоким подниманием бедра, руки согнуты в локтях;<br/> б) с захлестыванием голени, руки сзади;<br/> в) приставными шагами вправо (влево) руки на пояс;<br/> г) спиной вперед, руки на пояс, голова смотрит через правое плечо;<br/> д) Бег с изменением направления. Ходьба с восстановлением</p> | <p>Обратить внимание на правильность выполнения, на положение головы, плеч, спины, следить за правильной осанкой,</p> <p>а) равнение в затылок, следить за положением рук ладони во внутрь</p> <p>б) равнение в затылок следить за локтями, локти в стороны</p> <p>в) равнение в затылок следить за правильностью работы рук.</p> <p>г) равнение в затылок руки прямые, ладони вниз. Следить за равновесием.</p> <p>д) равнение в затылок следить за осанкой, спина прямая</p> <p>е) равнение в затылок следить за осанкой спина прямая</p> <p>2.</p> <p>а) следить за правильной осанкой, за правильностью выполнения задания выполнять чаще, бедро выше.</p> <p>б) следить за правильной осанкой, за правильностью выполнения задания.</p> <p>в) следить за правильной осанкой, за правильностью выполнения задания.</p> <p>г) следить за правильной осанкой, за правильностью выполнения задания. смотреть назад через правое плечо</p> <p>д) выполнять по сигналу учителя.</p> |
| <p>Развивать способность точно и быстро реагировать на зрительные и</p>      |   |  |

|                         |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|
| <p>звуковые сигналы</p> | <p>дыхания.</p> <p>ОРУ в две шеренги</p> <p>1) И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.</p> <p>1-4 вращение головы в левую сторону;</p> <p>5-8 тоже в правую сторону.</p> <p>2). И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам.</p> <p>1–4 – круговые вращения в плечевом суставе вперед;</p> <p>5–8 – то же назад.</p> <p>3).И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.</p> <p>1–2 – наклон туловища влево;</p> <p>3–4 – наклон туловища вправо;</p> <p>5–6 – наклон туловища вперед;</p> <p>7–8 – наклон туловища назад.</p> <p>4). . И.п.- стойка ноги врозь, упражнение волна, руки в замок разминка кисти.</p> <p>5).</p> |  | <p>движения плавные, спина прямая, смотреть вперед, локти выше.</p> <p>Наклоны глубже, ноги выпрямлены, делать под счет.</p> |
|-------------------------|--|--|--|

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | 6).<br>7).   |  |  |
| Основная часть минут  |  |  |  |
| <p>Организовать учащихся для выполнения дальнейшего задания в основной части урока</p> <p>Содействовать формированию навыка в беге с ускорением и координации движений.</p> | <p>Игры, направленные на формирование чувства дружбы, взаимопомощи, взаимовыручки, коллективизма:</p> <p>1).Подвижная игра "Гуси лебеди"<br/>Выбирается водящий(волк) .<br/>учитель говорит:</p> <p>Гуси-гуси</p> <p>Команда отвечает:<br/>Га-га-га<br/>Учитель:<br/>Есть хотите?<br/>Команда:<br/>Да-да-да<br/>Учитель:<br/>Ну летите как хотите, только крылья берегите!<br/>После этого вся команда перебегает за вторую условную линию.<br/>Водящий(волк) пытается поймать какого-нибудь</p> |  | <p>Все игроки становятся у одной условной линии.</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>игрока или даже двух. Тот, кого поймали, присоединяется к водящему, и все повторяется сначала, но ловят уже два игрока остальных. Игра продолжается до тех пор, пока непойманным не останется один "гусь" - этот игрок и считается выигравшим.</p> <p>2).Эстафеты</p> <p>1)Бег с кеглей,</p> <p>2)Бег с 2 мячами,</p> <p>3)Бег с пролезанием через обруч,</p> <p>4)Бег по паре в обруче.</p> <p>3).Подвижная игра "Птицы летают"</p> <p>Подвижная игра"Удочка»</p> | <p>Построить в одну шеренгу для деления класса на 2 команды.</p> <p>1)Бег с кеглей,</p> <p>2)Бег с 2 мячами,</p> <p>3) развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, ловкость коллективизм. Упражнять в быстром беге и в пролезании.</p> <p>4)Бег по паре в обруче.</p> <p>Дети -«птицы» собираются на одной стороне площадки. По сигналу «Полетели!» «птицы» «разлетаются» по всей площадке. По сигналу «Буря!»- «летят» к «деревьям»(скамейкам). научить детей бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу.</p> <p>играющие становятся в круг, на расстоянии вытянутых в стороны рук. Водящий в центре. Он вращает по кругу скакалку. Играющие внимательно следят за скакалкой и при его приближении подпрыгивают на месте, чтобы она</p> |
|--|---|---|

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | не коснулась их ног. Тот, кого скакалка заденет выбывает из игры. |
| <b>Заключительная часть – минут</b>  |  |  |   |
| Содействовать оптимизации функционального состояния организма учащихся, концентрации внимания, настроить на предстоящую учебную деятельность | <b>Игры малой подвижности на внимание</b><br><br>Игра "Карлики и великаны" |  | Учащиеся, сделавшие ошибку, делают шаг вперед                     |
|  |  |  |   |

Приложение  
к адаптированной образовательной программе  
начального общего образования

**Адаптированная рабочая программа  
для учащегося с ТНР**

*предмет:* физическая культура

*класс:* 4

*уровень:* основное общее образование

*количество часов:* 99

*количество часов (в неделю):* 3

*срок реализации:* 2021-2022 учебный год

*учитель:* Заяц Ольга Анатольевна

*ученик(ца):*

С адаптированной образовательной программой  
начального общего образования ознакомлены:

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_  
дата                                      подпись                                      Ф.И.О. родителя

## Педагогическая характеристика Учащегося 4 класса

*обучается в 4 классе.*

*Диагноз: F 90.1*

*Показания к физической нагрузке:*

- Умеренная физическая нагрузка;
- ЛФК;
- Дыхательные упражнения;
- Упражнения на растяжку;
- Упражнения на улице (ходьба)
- Упражнения на выносливость.

*Противопоказания к физической нагрузке:*

- Интенсивная физическая нагрузка;

*Значение Физической культуры и ЛФК при диагнозе F 90.1* - Сочетание различных видов упражнений идеально подходит, для комплексной поддержки организма, в свою очередь, физ-нагрузки насыщают клетки кислородом и улучшают метаболизм, что является важным в реабилитации или социальной адаптации при данном заболевании.

У отлично сформированы умения и навыки. Он испытывает сложности при запоминании программного материала, так как рассеян во внимании, с сомнением отвечает на заданные вопросы, он имеет хорошую успеваемость по физической культуре, выполняет заданные учителем физические упражнения, но не все, так как быстро переключается и отвлекается, комплекс упражнений благотворно влияющий на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний выполняет с радостью, на занятиях чувствует себя отлично, ухудшения состояния здоровья не замечено.

Показатели физического развития на среднем уровне, внимание рассеянное, еще не сформирован навык самостоятельного выполнения заданий.

Мышление. Не затрудняется в установлении сходства и различия предметов. Контроль за выполнением заданий низкий.

При выполнении упражнений испытывает небольшие трудности. Упражнения выполняет в среднем объеме. Активно включается в работу, с удовольствием выполняет упражнения.

Физическое развитие соответствует возрастным нормам. Жизнерадостный, добродушный, легко откликается на просьбы и идет на контакт с учителем.

Старается выполнять упражнения, но не до конца.

### Пояснительная записка

В программе сохранено основное содержание общеобразовательной школы, но учитываются индивидуальные особенности учащегося с ТНР и специфика усвоения им учебного материала, а также присутствуют основные принципы ЛФК.

Цели и задачи преподавания предмета «Физическая культура в 2 классе» соответствует целям и задачам основной образовательной программы начального общего образования с учетом особенностей учащихся».

**Цель:** Освоение образовательной программы по физической культуре в 2 классе.

**Задачи:**

1. Способствовать укреплению здоровья, ликвидации или стойкой компенсации нарушений, вызванных заболеванием;
2. Способствовать улучшению показателей физического развития;
3. Содействовать закаливанию и повышению сопротивляемости защитных сил организма;
4. Овладеть комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом имеющихся у него заболеваний;
5. Способствовать освоению жизненно важных двигательных умений и навыков;
6. Содействовать формированию навыков правильного дыхания при статических положениях и передвижениях;
7. Содействовать постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок, расширению диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
8. Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
9. Способствовать формированию волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
10. Соблюдать правила личной гигиены, рационального режима труда и отдыха.

### **Планируемые результаты освоения программы коррекционной работы**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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

— активно включаться в общение и взаимодействие с учителем на принципах уважения и доброжелательности;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметными** результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре и ЛФК 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;

— 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;

— 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;
- 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

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

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку.

### **Нормы оценивания предметных результатов учащихся**

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками:*** к мелким ошибкам в основном относятся неточность выполнения упражнения, нарушение ритма, неправильное исходное положение.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые вызывают особое искажение структуры движений и влияют на качество выполнения. К значительным ошибкам относятся:

- Неправильное выполнение упражнения;

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более трех-четырех значительных ошибок и несколько мелких.

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

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является не желание выполнять упражнение, при наличии возможности хорошо выполнить упражнение. Чаще всего предлагаются другие упражнения, чтобы найти подход к ребенку и избежать плохой отметки, так же выясняется почему ребенок не хочет выполнять то или иное упражнение и находим компромисс.

***Примечание:*** Оценивание и подбор упражнений производится индивидуально с учетом физических и психических особенностей ребенка.

## Календарно-тематическое планирование

Ученик:

| № урока                          | Тема урока  | Дата проведения урока |               | Используемые ресурсы   | Контролируемые элементы содержания (КЭС <sup>4</sup> )   | Контролируемые проверяемые умения (КПУ <sup>5</sup> )  | Дифференцированная помощь   |
|----------------------------------|---|-----------------------|---------------|--|--|--|---|
|                                  |   | план                  | корректировка |  |  |  |   |
| <b>Физическая культура и ЛФК</b> |   |                       |               |  |  |  |   |
| 1                                | Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (инструкция №19).<br>Первичный инструктаж по ТБ.<br>Инструкция №20 |                       |               | Инструкция по технике безопасности на занятиях физической культурой          | Знания о технике безопасности и правил поведения на занятиях физической культуры   | Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях физической культуры   | Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности                                   |
| 2                                | Понятие ЛФК, История ЛФК, Формы ЛФК, Средства ЛФК, Техника безопасности на занятиях ЛФК,                                  |                       |               | Инструкция по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой | Знания о технике безопасности и правил поведения на занятиях лечебной физической культуры, Знания о истории возникновения ЛФК, понимание, что такое ЛФК. | Знать технику безопасности и правила поведения на занятиях лечебной физической культуры, Знать о истории возникновения ЛФК, понимать, что такое ЛФК. | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 3                                | Комплекс упражнений для осанки  |                       |               | Гимнастический коврик, гимнастическая палка                                  | Техника выполнения упражнений для осанки   | Соблюдать технику выполнения двигательного действия  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 4                                | Комплекс упражнений лежа на спине   |                       |               | Гимнастический коврик  | Техника выполнения упражнений лежа на спине  | Соблюдать технику выполнения двигательного действия  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 5                                | Спортивная ходьба   |                       |               | Свисток  | Техника выполнения спортивной ходьбы   | Соблюдать технику выполнения двигательного   | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять  |

|    |  |  |  |                        |   |   |   |
|----|--|--|--|------------------------|---|---|---|
|    |  |  |  |                        |   | действия  | предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.  |
| 6  | Дыхательная гимнастика   |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения двигательного действия   | Соблюдать технику выполнения двигательного действия                                       | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 7  | История возникновения физической культуры и спорта, Олимпийские игры |  |  | Информативный источник | Знания о истории возникновения физической культуры и спорта;<br>Знания об Олимпийских играх | Знать о истории возникновения физической культуры и спорта;<br>Знать об Олимпийских играх | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 8  | Спортивная ходьба  |  |  | Информативный источник | Техника выполнения спортивной ходьбы  | Соблюдать технику выполнения двигательного действия                                       | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 9  | Легкая атлетика  |  |  | Информативный источник | Знания о Легкой атлетике, техника выполнения некоторых упражнений из данного вида спорта    | Знать о Легкой атлетике, о технике выполнения некоторых упражнений из данного вида спорта | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 10 | Тест по итогам изученного материала                                  |  |  | Тест                   | Знания об изученном материале   | Знать изученный материал  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 11 | Зарядка для глаз   |  |  | Комплекс упражнений    | Техника выполнения зарядки для глаз   | Соблюдать технику выполнения двигательного действия                                       | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |
| 12 | Современные Олимпийские игры   |  |  | Информативный источник | Знания о современных Олимпийских играх  | Знать о современных Олимпийских играх   | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 13 | Спортивная ходьба  |  |  | Секундомер             | Техника выполнения спортивной ходьбы  | Соблюдать технику выполнения  | Обучающийся должен достаточно   |

|    |   |  |  |                        |   |   |   |
|----|---|--|--|------------------------|---|---|---|
|    |   |  |  |                        |   | двигательного действия                              | уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.                               |
| 14 | Игры на внимание  |  |  | Свисток                | Применять в игре внимание                   | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 15 | Дыхательная гимнастика  |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения дыхания                  | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 16 | История возникновения Лечебной физической культуры                                |  |  | Информативный источник | Знания о истории возникновения ЛФК          | Знать историю ЛФК                                   | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 17 | Спортивная ходьба   |  |  | Секундомер             | Техника выполнения спортивной ходьбы        | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 18 | Комплекс упражнений лежа на спине   |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения упражнений лежа на спине | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 19 | Организм (основные части тела человека, внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) |  |  | Информативный источник | Знания об Организме                         | Знать организм                                      | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 20 | Тест по итогам изученного материала   |  |  | Тест                   | Знания об изученном материале               | Знать изученный материал                            | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |

|    |                                   |  |  |                        |   |   |   |
|----|-----------------------------------|--|--|------------------------|---|---|---|
| 21 | Зарядка для глаз                  |  |  | Комплекс упражнений    | Техника выполнения зарядки для глаз         | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |
| 22 | Дыхательная гимнастика            |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения дыхания                  | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 23 | Сердце и кровеносные сосуды       |  |  | Информативный источник | Знания о сердце и кровеносных сосудах       | Знать о сердце и кровеносных сосудах                | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 24 | Комплекс упражнений сидя на стуле |  |  | Стул                   | Техника выполнения упражнений сидя на стуле | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 25 | Баскетбол                         |  |  | Мяч                    | Знания о Баскетболе                         | Знать технику выполнения двигательного действия     | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 26 | Зарядка для глаз                  |  |  | Комплекс упражнений    | Техника выполнения зарядки для глаз         | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |
| 27 | Игры на внимание                  |  |  | Свисток                | Применять в игре внимание                   | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 28 | Органы чувств                     |  |  | Информативный источник | Знания об органах чувств                    |   | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 29 | Комплекс упражнений для осанки    |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения упражнений для осанки    | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 30 | Игры с мячом                      |  |  | Мяч                    | Техника выполнения                          | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен  |

|    |                                |  |  |                        |  |   |   |
|----|--------------------------------|--|--|------------------------|--|---|---|
|    |                                |  |  |                        | игр с мячом                              |   | достаточно уверенно выполнять предложенные задания.   |
| 31 | Дыхательная гимнастика         |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения дыхания               | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 32 | Волейбол                       |  |  | Мяч                    | Знания о истории Волейбола               | Знать технику выполнения двигательного действия     | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 33 | Личная Гигиена                 |  |  | Информативный источник | Знания о личной гигиене                  | Знать о личной гигиене                              | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 34 | Дыхательная гимнастика         |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения дыхания               | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 35 | Комплекс упражнений для осанки |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения упражнений для осанки | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 36 | Игры с мячом                   |  |  | Мяч                    | Техника выполнения игр с мячом           | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 37 | Гимнастика                     |  |  | Гимнастический коврик  | Знания о истории Гимнастики              | Знать о истории гимнастики                          | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 38 | Закаливание                    |  |  | Информативный источник | Знания о закаливании                     | Знать о закаливании                                 | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 39 | Зарядка для глаз               |  |  | Комплекс упражнений    | Техника выполнения зарядки для глаз      | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |

|    |                                   |  |  |   |   |   |   |
|----|-----------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 40 | Комплекс упражнений лежа на спине |  |  | Гимнастический коврик                       | Техника выполнения упражнений лежа на спине | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности, ограничение упражнений с эмоциональным акцентом. С целью регуляции повышенного психического возбуждения. |
| 41 | Комплекс упражнений для осанки    |  |  | Гимнастический коврик, гимнастическая палка | Техника выполнения упражнений для осанки    | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающаяся должна достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями.   |
| 42 | Мозг и нервная система            |  |  | Информативный источник                      | Знания о мозге и нервной системе            | Знать о мозге и нервной системе                     | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 43 | Игры с мячом                      |  |  | Мяч   | Техника выполнения игр с мячом              | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 44 | Дыхательная гимнастика            |  |  | Гимнастический коврик                       | Техника выполнения дыхания                  | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 45 | Комплекс упражнений сидя на стуле |  |  | Стул  | Техника выполнения упражнений сидя на стуле | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 46 | Органы дыхания                    |  |  | Информативный источник                      | Знания об органах дыхания                   | Знать об органах дыхания                            | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 47 | Зарядка для глаз                  |  |  | Комплекс упражнений                         | Техника выполнения зарядки для глаз         | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |

|    |                                     |  |  |                        |  |   |   |
|----|-------------------------------------|--|--|------------------------|--|---|---|
| 48 | Комплекс упражнений лежа на спине   |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения упражнений лежа на спине    | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 49 | Дыхательная гимнастика              |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения дыхания                     | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 50 | Органы пищеварения                  |  |  | Информативный источник | Знания об органах пищеварения                  | Знать об органах пищеварения                        | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 51 | Тест по итогам изученного материала |  |  | Тест                   | Знания об изученном материале                  | Знать изученный материал                            | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 52 | Комплекс упражнений сидя на стуле   |  |  | Стул                   | Техника выполнения упражнений сидя на стуле    | Знать технику выполнения двигательного действия     | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 53 | Игры с мячом                        |  |  | Мяч                    | Техника выполнения игр с мячом                 | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 54 | Дыхательная гимнастика              |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения дыхания                     | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 55 | Льжи                                |  |  | Информативный источник | Знания об истории возникновения лыжного спорта | Знать технику выполнения двигательного действия     | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 56 | Пища и питательные вещества         |  |  | Информативный источник | Знания о пище и питательных веществ            | Знать о пище и питательных веществах                | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 57 | Игры на внимание                    |  |  | Свисток                | Применять в игре                               | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен  |

|    |                                |  |  |                       |  |   |   |
|----|--------------------------------|--|--|-----------------------|--|---|---|
|    |                                |  |  |                       | внимание                                 |   | достаточно уверенно выполнять предложенные задания.   |
| 58 | Зарядка для глаз               |  |  | Комплекс упражнений   | Техника выполнения зарядки для глаз      | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |
| 59 | Комплекс упражнений для осанки |  |  | Гимнастический коврик | Техника выполнения упражнений для осанки | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.   |
| 60 | Лечебная физическая культура   |  |  | Гимнастический коврик | Техника выполнения лфк                   | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности, ограничение упражнений с эмоциональным акцентом. С целью регуляции повышенного психического возбуждения. |
| 61 | Игры на внимание               |  |  | Свисток               | Применять в игре внимание                | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 62 | Упражнения с мячом             |  |  | Мяч                   | Техника выполнения упражнений с мячом    | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 63 | Дыхательная гимнастика         |  |  | Гимнастический коврик | Техника выполнения дыхания               | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 64 | Лечебная физическая культура   |  |  | Гимнастический коврик | Техника выполнения лфк                   | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Целесообразны физические упражнения в виде равномерного тренинга лёгкой интенсивности, ограничение упражнений с эмоциональным   |

|    |                                 |  |  |                           |  |  |  |
|----|---------------------------------|--|--|---------------------------|--|--|--|
|    |                                 |  |  |                           |  |  | акцентом. С<br>целью регуляции<br>повышенного<br>психического<br>возбуждения.  |
| 65 | Упражнения с мячом              |  |  | Мяч                       | Техника выполнения<br>упражнений с мячом | Соблюдать технику<br>выполнения<br>двигательного<br>действия | Обучающийся должен<br>достаточно<br>уверенно выполнять<br>предложенные задания.  |
| 66 | Лечебная физическая<br>культура |  |  | Гимнастический<br>коврик  | Техника выполнения<br>лфк                | Соблюдать технику<br>выполнения<br>двигательного<br>действия | Целесообразны<br>физические упражнения в<br>виде равномерного<br>тренинга лёгкой<br>интенсивности,<br>ограничение упражнений<br>с эмоциональным<br>акцентом. С<br>целью регуляции<br>повышенного<br>психического<br>возбуждения. |
| 67 | Спортивная ходьба               |  |  | Секундомер                | Техника выполнения<br>спортивной ходьбы  | Соблюдать технику<br>выполнения<br>двигательного<br>действия | Обучающийся должен<br>достаточно<br>уверенно выполнять<br>предложенные задания. С<br>целью регуляции точного<br>управления движениями.   |
| 68 | Игры с мячом                    |  |  | Мяч                       | Техника выполнения<br>игр с мячом        | Знать правила игры   | Обучающийся должен<br>достаточно<br>уверенно выполнять<br>предложенные задания. С<br>целью регуляции точного<br>управления движениями  |
| 69 | Прыжки, метание                 |  |  | Информативный<br>источник | Знания о прыжках и<br>метании            | Знать технику<br>выполнения<br>двигательного<br>действия     | Обучающийся должен<br>достаточно<br>уверенно выполнять<br>предложенные задания.  |
| 70 | Игры на внимание                |  |  | Свисток                   | Применять в игре<br>внимание             | Знать правила игры   | Обучающийся должен<br>достаточно<br>уверенно выполнять<br>предложенные задания.  |

|    |                                |  |  |                        |  |   |   |
|----|--------------------------------|--|--|------------------------|--|---|---|
| 70 | Зарядка для глаз               |  |  | Комплекс упражнений    | Техника выполнения зарядки для глаз      | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |
| 72 | Первая помощь при травмах      |  |  | Информативный источник | Знания о первой помощи при травмах       | Знать технику выполнения первой помощи при травмах  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 73 | Упражнения с мячом             |  |  | Мяч                    | Техника выполнения упражнений с мячом    | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 74 | Игры с мячом                   |  |  | Мяч                    | Техника выполнения игр с мячом           | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями  |
| 75 | Комплекс упражнений для осанки |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения упражнений для осанки | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.   |
| 76 | Спортивная ходьба              |  |  | Секундомер             | Техника выполнения спортивной ходьбы     | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 77 | Упражнения с мячом             |  |  | Мяч                    | Техника выполнения упражнений с мячом    | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 78 | Зарядка для глаз               |  |  | Комплекс упражнений    | Техника выполнения зарядки для глаз      | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |
| 79 | Игры с мячом                   |  |  | Мяч                    | Техника выполнения игр с мячом           | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями  |

|    |                                     |  |  |                        |   |   |   |
|----|-------------------------------------|--|--|------------------------|---|---|---|
| 80 | Йога                                |  |  | Гимнастический коврик  | Знания о йоге                               | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 81 | Комплекс упражнений для осанки      |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения упражнений для осанки    | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.   |
| 82 | Йога                                |  |  | Гимнастический коврик  | Знания о йоге                               | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 83 | Игры с мячом                        |  |  | Мяч                    | Техника выполнения игр с мячом              | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями  |
| 84 | Тест по итогам изученного материала |  |  | Тест                   | Знания об изученном материале               | Знать изученный материал                            | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 85 | Спортивная ходьба                   |  |  | Секундомер             | Техника выполнения спортивной ходьбы        | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 86 | Спортивная одежда и обувь           |  |  | Информативный источник | Знания о спортивной одежде и обуви          | Знать спортивную одежду и обувь                     | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 87 | Комплекс упражнений сидя на стуле   |  |  | Стул                   | Техника выполнения упражнений сидя на стуле | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 88 | Упражнения с мячом                  |  |  | Мяч                    | Техника выполнения упражнений с мячом       | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 89 | Комплекс                            |  |  | Гимнастический         | Техника выполнения                          | Соблюдать технику                                   | Предлагаются  |

|    |                                     |  |  |                        |  |   |   |
|----|-------------------------------------|--|--|------------------------|--|---|---|
|    | упражнений для осанки               |  |  | коврик                 | упражнений для осанки                    | выполнения двигательного действия                   | упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.  |
| 90 | Зарядка для глаз                    |  |  | Комплекс упражнений    | Техника выполнения зарядки для глаз      | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения для снятия напряжения с глаз  |
| 91 | Игры с мячом                        |  |  | Мяч                    | Техника выполнения игр с мячом           | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями  |
| 92 | Самоконтроль                        |  |  | Информативный источник | Знания о самоконтроле                    | Знать технику выполнения двигательного действия     | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 93 | Упражнения с мячом                  |  |  | Мяч                    | Техника выполнения упражнений с мячом    | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 94 | Комплекс упражнений для осанки      |  |  | Гимнастический коврик  | Техника выполнения упражнений для осанки | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Предлагаются упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.   |
| 95 | Спортивная ходьба                   |  |  | Секундомер             | Техника выполнения спортивной ходьбы     | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями. |
| 96 | Тест по итогам изученного материала |  |  | Тест                   | Знания об изученном материале            | Знать изученный материал                            | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания.  |
| 97 | Игры с мячом                        |  |  | Мяч                    | Техника выполнения игр с мячом           | Знать правила игры                                  | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. С целью регуляции точного управления движениями  |

|    |                    |  |  |                       |                                       |   |  |
|----|--------------------|--|--|-----------------------|---------------------------------------|---|--|
| 98 | Йога               |  |  | Гимнастический коврик | Знания о йоге                         | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. |
| 99 | Упражнения с мячом |  |  | Мяч                   | Техника выполнения упражнений с мячом | Соблюдать технику выполнения двигательного действия | Обучающийся должен достаточно уверенно выполнять предложенные задания. |

## **П О Л О Ж Е Н И Е**

### **о проведении соревнований «Веселые старты» в рамках программы мероприятий «Посвящение в Зачудесную» среди учащихся 2 классов**

#### **1. Цели и задачи.**

- формирование потребности школьников в здоровом образе жизни;
- гармоничное развитие школьников
- привлечение учащихся начальных классов к занятиям физкультурой и спортом. Определение лучших команд.

#### **2. Время и место.**

Соревнования проводятся в спортивном зале

Начало соревнований

#### **3. Участники.**

В соревнованиях принимают участие учащиеся 2 классов.

Состав школьной команды 5 девочек + 5 мальчиков.

#### **4. Определение победителей.**

Команда-победитель определяется по сумме набранных баллов в отдельных эстафетах программы.

## **5. Награждение.**

Команды награждаются грамотами в номинациях: «Самые быстрые», «Самые ловкие», «Самые умные», «Самые внимательные», «Самые дружные».

## ПРОГРАММА

### эстафет «Веселые старты» для учащихся 2-х классов.

1. **«Кто самый внимательный?»** Строевые упражнения. Повороты на месте по командам: «Прыжком нале-во!», «Напра-во» и т.д. (1мин.)

2. **«Кто самый быстрый?»** Перед колонной лежат 2 обруча на расстоянии 10 м, в первом лежит набивной мяч. По команде, участник бежит до 1-го обруча, берет мяч и переносит его во второй обруч. Обежав стойку, берет мяч и возвращает его на прежнее место.

3. **«Кто самый ловкий?»** «Гонка мячей». По команде, первый передает мяч над головой второму, второй передает мяч снизу между ногами и т.д. Как только последний получает мяч, то бежит вперед по прямой до стойки, обежав стойку, встаёт впереди колонны и снова передает мяч над головой назад, а второй передает мяч снизу между ногами. Как только первый снова окажется впереди – эстафета закончена. Стоять в колонне. Мяч перебрасывать и катить по полу нельзя.

4. **«Кто самый ловкий?»** Перед колонной стоит скамейка и лежит обруч с баскетбольным мячом. По команде, участник выполняет ползание по скамейке, затем бежит до обруча, берет мяч и выполняет ведение мяча вокруг стойки. Возвращает мяч обратно и передает эстафету следующему.

5. **«Кто самый умный?»** Теоретический конкурс.

1) *Перечислить физические качества.* Команды по очереди в течение 3с должны назвать одно качество (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений).

2) *В каких упражнениях развивается выносливость?* Команды по очереди в течение 3с должны назвать одно упражнение (бег, прыжки через скакалку, подвижные игры).

3) *Какие физические качества мы сегодня с вами развивали?* (ловкость, быстроту, силу, координацию движений)

**Конкурс для болельщиков (3-4 человека выполняют задания):**

**«Кроссворд» (заполнить пустые клетки)**

По горизонтали:

*1) Вставь слово:*

Агния Барто. Ноги наши Левая!

По порядку Быстрые, Правая!

Стройся в ряд! Метки Бегая,

На \_\_\_\_\_ Наши выстрелы, Плавая,

Все подряд! Крепки Мы растем

Левая! Наши мускулы Смелыми,

Правая! И глаза На солнце

Бегая, Не тусклые. Загорелыми.

Плавая, По порядку

Мы растем Стройся в ряд!

Смелыми На \_\_\_\_\_

На солнце Все подряд!

Загорелыми.

(ЗАРЯДКА)

2) Её любит каждый ребёнок, она развивает многие физические качества, с помощью её узнаёшь о многом. (ИГРА)

3) Любого ударишь – Он злится и плачет. А этого стукнешь – От радости скачет! То выше, то ниже, То низом, то вскачь. Кто он, догадался? (МЯЧ)

4) Синоним слову удача (УСПЕХ)

5) Его ждут, к нему готовится каждая семья в доме (ПРАЗДНИК)

6) Через поле и лесок подаётся голосок

Он бежит по проводам – скажешь здесь, а слышно там.

(подсказка: средство общения)

(ТЕЛЕФОН)

7) Физическое качество (ЛОВКОСТЬ)

8) День недели (ВТОРНИК)

9) Чёрный Ивашка – деревянная рубашка,

Где носом поведёт, там заметку кладёт.

(подсказка: один из помощников ученика)

(КАРАНДАШ)

10) Второй месяц осени,

Второй месяц учёбы.

(ОКТЯБРЬ)

По вертикали получаем слово: **ЗАЧУДЕСНАЯ**

|          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|          |          |          |          |          | <b>З</b> | <b>А</b> | <b>Р</b> | <b>Я</b> | <b>Д</b> | <b>К</b> | <b>А</b> |
|          |          | <b>И</b> | <b>Г</b> | <b>Р</b> | <b>А</b> |          |          |          |          |          |          |
|          |          |          | <b>М</b> | <b>Я</b> | <b>Ч</b> |          |          |          |          |          |          |
|          |          |          |          |          | <b>У</b> | <b>С</b> | <b>П</b> | <b>Е</b> | <b>Х</b> |          |          |
|          | <b>П</b> | <b>Р</b> | <b>А</b> | <b>З</b> | <b>Д</b> | <b>Н</b> | <b>И</b> | <b>К</b> |          |          |          |
|          |          | <b>Т</b> | <b>Е</b> | <b>Л</b> | <b>Е</b> | <b>Ф</b> | <b>О</b> | <b>Н</b> |          |          |          |
| <b>Л</b> | <b>О</b> | <b>В</b> | <b>К</b> | <b>О</b> | <b>С</b> | <b>Т</b> | <b>Ь</b> |          |          |          |          |

|  |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |  |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|--|
|  | <b>В</b> | <b>Т</b> | <b>О</b> | <b>Р</b> | <b>Н</b> | <b>И</b> | <b>К</b> |          |          |  |  |
|  |          | <b>К</b> | <b>А</b> | <b>Р</b> | <b>А</b> | <b>Н</b> | <b>Д</b> | <b>А</b> | <b>Ш</b> |  |  |
|  |          | <b>О</b> | <b>К</b> | <b>Т</b> | <b>Я</b> | <b>Б</b> | <b>Р</b> | <b>Ь</b> |          |  |  |

# СТРУКТУРА УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПО ФГОС.

---

“УРОК – ЭТО ЗЕРКАЛО ОБЩЕЙ И  
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧИТЕЛЯ,  
МЕРИЛО ЕГО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО БОГАТСТВА,  
ПОКАЗАТЕЛЬ ЕГО КРУГОЗОРА, ЭРУДИЦИИ”.

В.А. СУХОМЛИНСКИЙ

- 
- **Государственный стандарт образования** – это нормы и требования, определяющие обязательный минимум содержания образовательных программ, максимальный объём учебной нагрузки, уровень подготовки выпускников, а также основные требования к обеспечению процесса образования

- 
- Принципиальное отличие новых стандартов заключается в том, что основной целью является не предметный, а личностный результат. Во главу ставится личность ребенка, а не просто набор информации, обязательной для изучения.

- 
- В новом стандарте заданы общие рамки для решения вопросов, связанных с обучением, воспитанием и развитием школьников, четко обозначены требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:
    - личностным
    - метапредметным
    - предметным

- 
- В качестве основного результата образования выступает овладение набором универсальных учебных действий, позволяющих ставить и решать важнейшие жизненные и профессиональные задачи.
  - Универсальные учебные действия - способность субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта

# ТРЕБОВАНИЯ К СОВРЕМЕННОМУ УРОКУ В УСЛОВИЯХ ВВЕДЕНИЯ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ.

---

Принципиальным отличием современного подхода является ориентация стандартов на результаты освоения основных образовательных программ. Под результатами понимается не только предметные знания, но и умение применять эти знания в практической деятельности.

# **СОВРЕМЕННОМУ ОБЩЕСТВУ НУЖНЫ ОБРАЗОВАННЫЕ, НРАВСТВЕННЫЕ ПРЕДПРИИМЧИВЫЕ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ МОГУТ:**

- анализировать свои действия, самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия;
- отличаться мобильностью;
- быть способны к сотрудничеству;
- обладать чувством ответственности за судьбу страны, ее социально-экономическое процветание.

# **УЧИТЕЛЬ ДОЛЖЕН СПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧАЩИХСЯ, ЧЕТКО СФОРМУЛИРОВАТЬ ТЕМУ, ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ УРОКА:**

- урок должен быть проблемным и развивающим: учитель сам нацеливается на сотрудничество с учениками и умеет направлять учеников на сотрудничество с учителем и одноклассниками;
- учитель организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;
- вывод делают сами учащиеся;
- минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;
- время-сбережение и здоровье-сбережение;
- в центре внимания урока – дети;
- учет уровня и возможностей учащихся, в котором учтены такие аспекты, как профиль класса, стремление учащихся, настроение детей;
- умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- планирование обратной связи;
- урок должен быть добрым.

# ПРИНЦИПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНИКИ НА УРОКАХ:

- свобода выбора (в любом обучающем или управляющем действии ученику предоставляется право выбора);
- открытости (не только давать знания, но и показывать их границы, сталкивать ученика с проблемами, решения которых лежат за пределами изучаемого курса);
- деятельности (освоение учениками знаний, умений, навыков преимущественно в форме деятельности, ученик должен уметь использовать свои знания);
- идеальности (высокого КПД) (максимально использовать возможности, знания, интересы самих учащихся);
- обратной связи (регулярно контролировать процесс обучения с помощью развитой системы приемов обратной связи)

# **БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ ИКТ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СОВРЕМЕННОГО УРОКА.**

*Внедрение ИКТ осуществляется по следующим направлениям:*

---

- создание презентаций к урокам;
- работа с ресурсами Интернет;
- использование готовых обучающих программ;
- разработка и использование собственных авторских программ.

КАК ЖЕ ДОЛЖНА ИЗМЕНИТЬСЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ УЧИТЕЛЯ В  
СООТВЕТСТВИИ С 

---

  
ТРЕБОВАНИЯМИ ФГОС?



| Предмет изменений   | Традиционная деятельность учителя   | Деятельность учителя, работающего по ФГОС   |
|---|---|---|
| Подготовка к уроку  | Учитель пользуется жёстко структурированным конспектом урока.                                 | Обеспечивает достижение планируемой цели урока.<br>Технологическая карта или сценарный план |
|   | При подготовке использует учебник и методические рекомендации.                                | Использует индивидуальные образовательные программы, учебник интернет.                      |
| Основные этапы урока  | Объяснение и закрепление учебного материала. Большое количество времени занимает речь учителя | Учитель помогает детям, они сами работают   |
| Главная цель учителя на уроке   | Успеть выполнить всё, что запланировано   | Организовать деятельность детей, научить как добыть информацию                              |
| Формулирование заданий для обучающихся (определение деятельности детей) | Формулировки: решите, спишите, сравните, найдите, выпишите, выполните и т.д                   | Проанализируйте, докажите, создайте схему или модель, продолжите, оцените, измените и т.д   |
| Форма урока   | Преимущественно фронтальная   | Групповая или индивидуальная  |
| Нестандартное ведение уроков  | -   | Интегрированный урок, присутствие родителей, тьютора.                                       |
| Взаимодействие с родителями обучающихся                                 | Происходит в виде лекций, родители не включены в образовательный процесс.                     | Участвуют в образовательном процессе через интернет.  |
| Образовательная среда   | Создаётся учителем. Выставки работ обучающихся.   | Создаётся обучающимися .<br>Материал должен быть качественным, эстетичным                   |
| Результаты обучения   | Предметные результаты.  | Личные, метапредметные.   |
|   | Нет портфолио обучающегося.   | Создают портфолио.  |
|   | Основная оценка- оценка учителя.  | Оценка детей, самооценка.   |
|   | Важны положительные оценки учеников по итогам контрольных работ                               | Важен итог динамики результатов.  |

**ТАК ЧТО ЖЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ ИЗ СЕБЯ  
СОВРЕМЕННЫЙ УРОК, СООТВЕТСТВУЮЩИЙ  
ТРЕБОВАНИЯМ ФГОС НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ?**

---



# СОВРЕМЕННЫЙ УРОК – ЭТО:

- урок с использованием техники (компьютер, диапроектор, интерактивная доска и т.п.);
- урок, на котором осуществляется индивидуальный подход каждому ученику.
- урок , содержащий разные виды деятельности.
- урок , на котором ученику должно быть комфортно.
- урок, на котором деятельность должна стимулировать развитие познавательной активности ученика.
- современный урок развивает у детей креативное мышление.
- современный урок воспитывает думающего ученика-интеллектуала.
- урок предполагает сотрудничество, взаимопонимание, атмосферу радости и увлеченности.

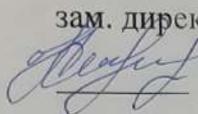
---

***Спасибо за внимание!  
Удачи Вам во всех  
начинаниях!***

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 -Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 17.08.2019 № СТШ-13-448/9

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 2А,2Б,2В,2Г,2Д,2Е,2Ж,2З,2И,2К класса

на 2019/ 2020 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Учитель

Заяц Ольга Анатольевна

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 17.08.2019 № 1

15.12.2022 10:36

## Пояснительная записка.

### 1. Планируемые результаты изучения курса физическая культура.

**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.

| <b>Ученик научится.</b>  | <b>Ученик получит возможность научиться.</b>  |
|--|---|
| <p><i>Предметные:</i><br/>           бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью;<br/>           бегать на длинные дистанции в доступном темпе, укладываться в контрольный норматив;<br/>           ходить на лыжах, бегать на коньках;<br/>           прыгать в длину и в высоту с разбега несколькими спортивными способами;<br/>           метать на дальность и меткость снаряды;<br/>           выполнять комбинацию из нескольких элементов на гимнастических снарядах</p> | <p><i>Предметные:</i><br/>           выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;<br/>           преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>(акробатическую комбинацию);</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>способность осуществлять судейство соревнований,<br/>         владеть информационными жестами судьи,<br/>         управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,<br/>         технически правильно выполнять двигательными действиями из базовых видов спорта,<br/>         анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.<br/>         Иметь по окончании средней школы природы показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>знать правила спортивных игр и играть в них;<br/>         играть в одну или несколько из спортивных игр;<br/>         способность проявлять инициативу и творчество;<br/>         способность проявлять уважительное отношение к сопернику.</p> | <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;<br/>         выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>грамотно выполнять предписания и инструкции на уроках физической культуры;<br/>         пользоваться спортивными снарядами;<br/>         применять приобретённые навыки в повседневной жизни и при занятиях в спортивной секции, самостоятельных занятиях спортом;<br/>         владеть специальными терминами;</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>владеть техникой выполнения практических упражнений;<br/>         владеть стилем мышления;<br/>         аргументировать, рассуждать, делать логические выводы;<br/>         находить информацию в разнообразных источниках, обобщать, систематизировать аргументировано объяснять значимость физической культуры.</p> |
|--|--|

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1-4 классов должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

## 2. Содержание курса.

Программный материал по данному разделу осваивается в процессе уроков физической культуры и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентации. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закалывания.** Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хожение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10 с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и по сле нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

| Основная направленность  | Классы   |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  | 1  | 2  | 3  | 4   |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве   | «К своим флажкам»<br>«Два мороза»<br>«Пятнашки»  |  | «Пустое место»<br>«Белые медведи»<br>_____ <sup>1</sup><br>«Космонавты»  |   |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве   | «Прыгающие воробушки»<br>«Зайцы в огороде»<br>«Лисы и куры»  |  | «Прыжки по полосам»<br>«Волк во рву»<br>«Удочка»   |   |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей                              | «Кто дальше бросит»<br>«Точный расчет»<br>«Метко в цель»   |  | _____<br>_____<br>_____  |   |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча   | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге   | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом) | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | «Играй, играй, мяч не теряй»<br>«Мяч водящему»<br>«У кого меньше мячей»<br>«Школа мяча»<br>«Мяч в корзину»<br>«Попали в обруч» | _____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____   | «Гонка мячей по кругу»<br>«Вызови по имени»<br>«Овладей мячом»<br>«Подвижная цель»<br>«Мяч ловцу»<br>«Охотники и утки»<br>«Быстро и точно»<br>«Снайперы»<br>«Игры с ведением мяча»   |   |
| На комплексное развитие  | При соответствующей  |  | «Борьба за мяч»  |   |

<sup>1</sup> Здесь и дальше сплошная линия означает дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.

|  |  |   |
|--|--|---|
| координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах  | «Перестрелка»<br>«Мини-баскетбол»<br>«Мини-гандбол»<br>Варианты игры в футбол |
| На знания о физической культуре  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности   |   |
| Самостоятельные занятия  | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами |   |

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет не интересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик

движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

| Основная направленность  | Классы   |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | 1  | 2   | 3  | 4  |
| На освоение - общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками |   |  |  |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей                                    | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях   | Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев; кувырок в сторону | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекалом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно |
|  |  |   | Комбинация из освоенных элементов  |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p>                                   |   | <p>Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание и прямых вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p> | <p>-----<br/>- <sup>1</sup></p>  | <p>Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе</p> |
| <p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку</p> | <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p> | <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через</p>   | <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня</p> | <p>Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия</p>   |

<sup>1</sup> Здесь и дальше пунктирная линия означает совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату   |   |   |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Перелезание через гимнастического коня   |  |   | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук                                 |
| На освоение навыков равновесия  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки | Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных                                  | Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону   | III позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки;   | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных   | I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы   |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| способностей  |  | сочетание танцевальных шагов с ходьбой  | шагов; русский медленный шаг   | народных танцев   |
| На освоение строевых упражнений   | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»                          | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» | Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении<br>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук<br>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности |   |  |   |
| На знания о физической культуре   | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание  |   |  |   |
| Самостоятельные занятия   | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.  |   |  |   |

## Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы (табл. 4) ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метания в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

| Основная направленность  | Классы  |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | 1   | 2 | 3  | 4 |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей           | Обычная, на носках, на нитках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.<br>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам |   | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе Под звуковые сигналы<br><br>То же с преодолением 3—4 препятствий |   |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с                 |   | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад             |   |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  | бегом на скорость   |  |   |   |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости                              | Равномерный, медленный до 3 мин.<br>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км  | до 4 мин   | до 5 мин  | до 6—8 мин  |
| На совершенствование бега, развитие координационных и способностей скоростных          | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м)   | от 10 до 20 м  | Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. - п.<br>с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м) |   |
|  |   |  | Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м)   | от 20 до 30 м   |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков) | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места   | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  |  |   | разбега;<br>многоскоки<br>(тройной,<br>пятерной,<br>десятерной)   |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Игры с прыжками с использованием скакалки  | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий   | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера   |   |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-координационных способностей            | <p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность</p> | <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены,</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность</p> | <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4—5 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p> | <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5—6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние</p> |
| На знания о физической культуре   | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия  |  | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп,  |   |

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
|                         | метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту  | длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 6 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).<br>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.<br>Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия.<br>Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | до 12 мин<br>(до 60 м)<br>-----<br>(до 50 см)<br>(до 110 см)<br>-----   |

### Лыжная подготовка.

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15 °С.

### Программный материал по лыжной подготовке.

| Основная направленность          | классы  |   |  |  |
|----------------------------------|---|---|--|--|
|                                  | 1   | 2   | 3  | 4  |
| На освоение техники лыжных ходов | Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.<br>Повороты переступанием.<br>Подъемы и спуски под уклон.<br>Передвижение на лыжах до 1 км | Скользящий шаг с палками.<br>Подъемы и спуски с небольших склонов,<br>Передвижение на лыжах до 1,5 км | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой».<br>Спуски в высокой и низкой стойках.<br>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | Попеременный двухшажный ход.<br>Спуски с пологих склонов.<br>Торможение «плугом» и упором.<br>Повороты переступанием в ведении.<br>Подъем «лесенкой» и «елочкой».<br>Прохождение дистанции |

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| На знания о физической культуре | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами |
|---------------------------------|---|

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов

| № п/п | Вид программного материала                  |                   |    |    |    |
|-------|---|-------------------|----|----|----|
|       |   | 1                 | 2  | 3  | 4  |
| 1     | <b>Основы знаний по физической культуре</b> | в процессе уроков |    |    |    |
| 2     | Легкая атлетика                             | 18                | 18 | 18 | 18 |
| 3     | Подвижные игры                              | 20                | 20 | 20 | 20 |
| 4     | Гимнастика с элементами акробатики          | 12                | 14 | 14 | 14 |
| 5     | Лыжная подготовка                           | 14                | 18 | 18 | 18 |
|       | <b>Итого:</b>                               | 66                | 68 | 68 | 68 |

#### Приложение к рабочей программе.

#### Нормативные документы, в соответствии с которыми составлена рабочая программа.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом от 06 октября 2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644) с дополнениями и изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России № 507 от 18 мая 2015 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства от 6 октября 2009 года № 373»;

– основной общеобразовательной программой начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 9; с учётом «Комплексной программы физического учащихся» для 1-11 классов. Автор-составитель которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.;

**на основе:** комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.А.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд.. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2012. – 169с.;

Предметной линии учебников системы «Школа России».

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 9.

#### Описание УМК по предмету.

Учебно-методический комплекс по ФГОС для 1-4 класса по физической культуре. 1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003. Целью школьного физического

воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: Задачи физического воспитания учащихся 1- 4х классов направлены: - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; -овладение школой движений; -развитие координационных и кондиционных способностей; -формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; -выработку представлений об основных видах спорта; -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Ожидаемые результаты.

### Выполнение практической части рабочей программы.

| №№<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест)  | Воз-<br>раст,<br>лет | Уровень  |          |          |          |           |         |
|-----------|---------------------------|--|----------------------|----------|----------|----------|----------|-----------|---------|
|           |                           |  |                      | Низкий   | Средний  | Высокий  | Низкий   | Средний   | Высокий |
|           |                           |  |                      | Мальчики |          |          | Девочки  |           |         |
| 1.        | Скоростные                | Бег 30 м,<br>сек.  | 7                    | 7,5 и    | 7,3-6,2  | 5,6 и    | 7,6 и    | 7,5-6,4   | 5,8 и   |
|           |                           |  | 8                    | выше     | 7,0-6,0  | ниже     | выше     | 7,2-6,2   | ниже    |
|           |                           |  | 9                    | 7,1 -"   | 6,7-5,7  | 5,4 -"   | 7,3 -"   | 6,9-6,0   | 5,6 -"  |
|           |                           |  | 10                   | 6,8 -"   | 6,5-5,6  | 5,1 -"   | 7,0 -"   | 6,5-5,6   | 5,3 -"  |
|           |                           |  |                      | 6,6 -"   | 5,0 -"   | 6,6 -"   | 5,2 -"   |           |         |
| 2.        | Координа-<br>ционные      | Челночный<br>бег 3x10 м,<br>сек.   | 7                    | 11,2 и   | 10,8-    | 9,9 и    | 11,7 и   | 11,3-10,6 | 10,2 и  |
|           |                           |  | 8                    | выше     | 10,3     | ниже     | выше     | 10,7-10,1 | ниже    |
|           |                           |  | -5                   | 10,4 -"  | 10,0-9,5 | 9,1 -"   | 11,2-"   | 10,3-9,7  | 9,7 -"  |
|           |                           |  | 10                   | 10,2 -"  | 9,9-9,3  | 8,8 -"   | 10,8-"   | 10,0-9,5  | 9,3 -"  |
|           |                           |  |                      | 9,9 -"   | 9,5-9,0  | 8,6 -"   | 10,4 -"  | 9,1 -"    |         |
| 3.        | Скоростно-<br>силовые     | Прыжок в<br>длину<br>с места,<br>см  | 7                    | 100 и    | 115-135  | 155 и    | 85 и     | 110-130   | 150 и   |
|           |                           |  | 8                    | выше     | 125-145  | выше     | ниже     | 125-140   | выше    |
|           |                           |  | 9                    | 110-"    | 130-150  | 165-"    | 100-"    | 135-150   | 155-"   |
|           |                           |  | 10                   | 120 -"   | 140-160  | 175 -"   | 110-"    | 140-155   | 160 -"  |
|           |                           |  |                      | 130 -"   |          | 185 -"   | 120 -"   | 170 -"    |         |
| 4.        | Выносливость              | 6-минутный<br>бег,<br>м  | 7                    | 700 и    | 730-900  | 1100 и   | 500 и    | 600-800   | 900 и   |
|           |                           |  | 8                    | менее    | 800-950  | выше     | менее    | 650-850   | выше    |
|           |                           |  | 9                    | 750 -"   | 850-     | 1150 -"  | 550 -"   | 700-900   | 950 -"  |
|           |                           |  | 10                   | 800 -"   | 1000     | 1200 -"  | 600-"    | 750-930   | 1000 -" |
|           |                           |  |                      | 850 -"   | 900-     | 1250 -"  | 650 -"   | 1050 -"   |         |
|           |                           |  |                      | 1050     |          |          |          |           |         |
| 5.        | Гибкость                  | Наклон<br>вперед<br>из положения<br>сидя,<br>см                                    | 7                    | 1 и      | 3-5      | 9 и выше | 2 и ниже | 6-9       | 12,5 и  |
|           |                           |  | 8                    | ниже     | 3-5      | 7,5 -"   | 2-"      | 5-8       | выше    |
|           |                           |  | 9                    | 1 -"     | 3-5      | 7,5 -"   | 2 -"     | 6-9       | 11,5 -" |
|           |                           |  | 10                   | 1-"      | 4-6      | 8,5 -"   | 3 -"     | 7-10      | 13,0 -" |
|           |                           |  |                      | 2-"      |          |          |          | 14,0-"    |         |
| 6.        | Силовые                   | Подтягивание<br>на высокой<br>перекладине<br>из виса, кол-<br>во раз<br>(мальчики) | 7                    | 1 и      | 2-3      | 4 и выше | -        | -         | -       |
|           |                           |  | 8                    | ниже     | 2-3      | 4-"      | -        | -         | -       |
|           |                           |  | 9                    | 1 -"     | 3-4      | 5-"      | -        | -         | --      |
|           |                           |  | 10                   | 1 -"     | 3-4      | 5-"      | -        | -         |         |
|           |                           |  |                      | 1 -"     |          |          |          |           |         |

|  |              |    |   |   |   |          |      |      |
|--|--------------|----|---|---|---|----------|------|------|
|  | на низкой    | 7  | - | - | - | 2 и ниже | 4-8  | 12 и |
|  | пере         | 8  | - | - | - | 3-"      | 6-10 | выше |
|  | кладине из   | 9  | - | - | - | 3-"      | 7-11 | 14-" |
|  | виса         | 10 | - | - | - | 4-"      | 8-13 | 16-" |
|  | лежа, кол-во |    |   |   |   |          |      | 18-" |
|  | раз          |    |   |   |   |          |      |      |
|  | (девочки)    |    |   |   |   |          |      |      |

### Календарно – тематическое планирование по ФГОС

| №<br>урока                               | Тема урока   | Количество<br>часов | Дата        |             | Корректиро<br>вка даты | Элементы содержания  | Основные виды учебной<br>деятельности  |
|--|--|---------------------|-------------|-------------|------------------------|--|--|
|  |  |                     | по<br>плану | по<br>факту |                        |  |  |
| <b>Раздел: Легкая атлетика (8 часов)</b> |  |                     |             |             |                        |  |  |
| 1  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж на уроках по легкой атлетике. | 1                   | 4.09        |             |                        | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей  |
| 2  | Строевые упражнения  | 1                   | 7.09        |             |                        | Изучение сторон, правильность поворотов налево, направо, кругом, правильность построения, передача порядкового номера  | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей  |
| 3  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.   | 1                   | 11.09       |             |                        | Ходьба с изменением частоты шагов; Разминка в парах; Строевые упражнения;  | Ходить с преодолением препятствий. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Применять различные виды ходьбы. Играть в игры        |
| 4  | Бег на короткие дистанции.   | 1                   | 14.09       |             |                        | Строевые упражнения, Разминка с гимнастическими палками; Бегать передавая эстафету.  | Бегать на короткие дистанции. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Применять различные виды беговых упражнений. Играть в игры |

|  |   |   |       |  |  |   |  |
|--|---|---|-------|--|--|---|--|
| 5  | Сдача нормативов  | 1 | 18.09 |  |  | Разминка в движении;<br>Специальные упражнения для разогрева всех групп мышц.                         | Показывать максимально высокие результаты физической подготовки.<br>Играть в игры  |
| 6  | Сдача нормативов, челночный бег.  | 1 | 21.09 |  |  | Сдача нормативов. Челночный бег. Подвижная игра «Попади в мяч».                                       | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 7  | Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения                                 | 1 | 25.09 |  |  | Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.               | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 8  | Прыжки  | 1 | 28.09 |  |  | Строевые упражнения;<br>Прыжки в длину;<br>Разминка в движении.<br>Прыжки в указанные места.          | Прыгать в длину с разбега, прыгать по заданным ориентирам. Играть в игры   |
| <b>Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (10 часов)</b> |   |   |       |  |  |   |  |
| 9  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. | 1 | 2.10  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Игра «Бросай и поймай». | Построение. Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов       |
| 10   | Подвижная игра "Летучий мяч".   | 1 | 5.10  |  |  | Способы передачи мяча. Эстафета: «Передача мячей в колоннах». Подвижная игра "Летучий мяч".           | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие   |

|    |                                   |   |       |  |  |   |  |
|----|-----------------------------------|---|-------|--|--|---|--|
|    |                                   |   |       |  |  |   | координационных способностей.<br>Подведение итогов   |
| 11 | Эстафеты.                         | 1 | 9.10  |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».   | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей.<br>Подведение итогов          |
| 12 | Подвижная игра "Метко в цель".    | 1 | 12.10 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра "Метко в цель".  | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей.<br>Подведение итогов. |
| 13 | Подвижная игра "Кошки мышки".     | 1 | 16.10 |  |  | Ведение мяча на месте. Ведение с низкой, средней высотой отскока. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра "Кошки мышки". | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей. Подведение итогов.            |
| 14 | Эстафеты.                         | 1 | 19.10 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».   | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей.<br>Подведение итогов          |
| 15 | Подвижная игра "Зайцы в огороде". | 1 | 23.10 |  |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.   | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие  |

|                                      |   |   |       |  |  |  |   |
|--------------------------------------|---|---|-------|--|--|--|---|
|                                      |   |   |       |  |  | Подвижная игра «Зайцы в огороде».  | скоростно-силовых способностей. Игра на внимание.   |
| 16                                   | Подвижная игра "Метко в цель".  | 1 | 26.10 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.   | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.  |
| 17                                   | Подвижная игра "Бросай и поймай".   | 1 | 30.10 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»   | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.              |
| 18                                   | Подвижные игра «Точный расчет».   | 1 | 2.11  |  |  | Играть в игру «Точный расчет».   | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов                      |
| <b>Раздел: Гимнастика (14 часов)</b> |   |   |       |  |  |  |   |
| 19                                   | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 13.11 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики. Правила проведения соревнований по гимнастики<br>Строевые упражнения;<br>Перестроения из одной колонны в две, три;<br>Разминка с использованием гимнастических палок;<br>Подводящие упражнения. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов. |

|    |                                       |   |       |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------|---|-------|--|--|--|--|
| 20 | Строевые упражнения.<br>Повороты.     | 1 | 16.11 |  |  | Строевые упражнения;<br>Перестроения из одной колонны в две, три;<br>Разминка с использованием гимнастических палок;<br>Подводящие упражнения.   | Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».<br>Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой.<br>Кувыркаться вперед.<br>Выполнять стойку на лопатках.<br>Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игры   |
| 21 | Прыжки                                | 1 | 20.11 |  |  | Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину.<br>Техника выполнения, отталкивание.   | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов<br><b>Нормативы:</b><br>Мальчики:<br>"5"-155 и выше<br>"4"-115-135<br>"3"-100 и выше<br>Девочки:<br>"5"-150 и выше<br>"4"-110-130<br>"3"- 85 и ниже |
| 22 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 23.11 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника выполнения упражнения.<br>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.<br>Стойка на носках, на гимнастической скамейке. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, координации движений. Подведение итогов  |

|    |                                       |   |       |  |  |   |  |
|----|---------------------------------------|---|-------|--|--|---|--|
| 23 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |       |  |  | Перешагивание через мячи.<br>Игра «Змейка».   |  |
|    |                                       |   | 27.11 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника выполнения упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, координации движений. Подведение итогов   |
|    |                                       |   |       |  |  |   |  |
| 24 | Стойка на лопатках.                   | 1 | 30.11 |  |  | Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Игра «Космонавты».   | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Разминка в парах. Подводящие упражнения. Развитие координационных способностей, гибкости. Подведение итогов  |
| 25 | Прыжки                                | 1 | 4.12  |  |  | Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину. Техника выполнения, отталкивание.   | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов<br><b>Нормативы:</b><br>Мальчики:<br>"5"-155 и выше<br>"4"-115-135<br>"3"-100 и выше<br>Девочки:<br>"5"-150 и выше |

|    |                                   |   |       |  |  |   |   |
|----|-----------------------------------|---|-------|--|--|---|---|
| 26 | Броски набивного мяча.            | 1 |       |  |  | "4"-110-130<br>"3"- 85 и ниже   |   |
|    |                                   |   | 7.12  |  |  | Строевые упражнения;<br>Разминка в парах;<br>Подводящие упражнения;<br>Растяжка.<br>Броски мяча из положения упор сидя сзади.   | Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять броски набивного мяча. Выполнять ходьбу на носках по бревну. Играть в игры.                  |
| 27 | Броски набивного мяча.            | 1 | 11.12 |  |  | Строевые упражнения;<br>Разминка в парах;<br>Подводящие упражнения;<br>Растяжка.<br>Броски мяча из положения упор сидя сзади.   | Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять броски набивного мяча. Выполнять ходьбу на носках по бревну. Играть в игры.                  |
| 28 | Растяжка                          | 1 | 14.12 |  |  | Разминка в парах по диагонали;<br>Подводящие упражнения;<br>Упражнения для разогрева ног;<br>Растяжка   | Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять упражнения для разогрева ног, выполнять упражнения для растяжки. Играть в игры.              |
| 29 | Группировка. Перекаты на лопатки. | 1 | 18.12 |  |  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке на спину, на лопатки. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие гибкости, развитие координационных способностей. Подведение итогов                 |
| 30 | Строевые упражнения, Повороты.    | 1 | 21.12 |  |  | Строевые упражнения;<br>Разминка в движении;<br>Бег с чередованием ходьбы   | Выполнять строевые упражнения, повороты налево-направо! Кругом! Выполнять построения из 1 колонны в 2,3. Выполнять перекаты и группировки. Кувыряться вперед. Выполнять стойку на |

|   |   |   |       |  |  |  |  |
|---|---|---|-------|--|--|--|--|
| 31  | Упражнения на пресс.  | 1 |       |  |  | лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Уметь соединять акробатические элементы. Играть в игры.     |  |
|   |   |   | 25.12 |  |  | Строевые упражнения; Разминка в движении; Упражнения на пресс.   | Выполнять строевые упражнения, повороты неле-во! напра-во! Кру-гом! Выполнять упражнения лежа на спине ножницы ногами, подъёмы ног вверх, сгибание разгибание туловища. Играть в игры. |
| 32  | Ласточка  | 1 | 11.01 |  |  | Строевые упражнения; Разминка в кругу со скакалкой; Выполнять стойку на одной ноге, пытаться поймать равновесие. | Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять прыжки на заданное количество раз. Выполнять прыжки со скакалкой вперед. Назад. Играть в игры.    |
| <b>Раздел: «Подвижные игры» (8 часов)</b> |   |   |       |  |  |  |  |
| 33  | Вторичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. | 1 | 15.01 |  |  | Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Бросай и поймай».                               | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.  |
| 34  | Подвижная игра "Горячая картошка".  | 1 | 18.01 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».                | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.   |
| 35  | Эстафеты с мячом.   | 1 | 22.01 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Эстафеты.                              | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.  |

|  |  |   |       |  |  |  |  |
|--|--|---|-------|--|--|--|--|
| 36   | Подвижная игра "Перестрелка".  | 1 | 25.01 |  |  | Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.  | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.              |
| 37   | Подвижная игра "Метко в цель".   | 1 | 29.01 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра "Метко в цель".                      | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.              |
| 38   | Подвижная игра "Бросай и поймай".  | 1 | 01.02 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»                   | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов. |
| 39   | Подвижная игра "Горячая картошка".   | 1 | 05.02 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».    | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.             |
| 40   | Подвижная игра "Перестрелка".  | 1 | 8.02  |  |  | Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.  | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.              |
| <b>Раздел: <u>Лыжная подготовка</u> (10 часов)</b> |  |   |       |  |  |  |  |
| 41   | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты и передвижения. | 1 | 12.02 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения учащихся на улице. | Построение. Общеразвивающие упражнения. Уметь пользоваться лыжным инвентарем. Подведение итогов                                    |

|    |                          |   |       |  |  |   |
|----|--------------------------|---|-------|--|--|---|
|    |                          |   |       |  | <p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.</p> <p>Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение за учителем в колонне по одному. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Игра «Кто быстрее».</p> |   |
| 42 | Ходьба на лыжах по кругу | 1 | 15.02 |  | <p>Разминка в движении;</p> <p>Ходьба на лыжах без палок; с палками по кругу.</p>  | <p>Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м</p> <p>Передвигаться на лыжах по кругу . Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| 43 | Проскальзывания          | 1 | 19.02 |  | <p>Разминка в парах;</p> <p>Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания.</p>   | <p>Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м</p> <p>Передвигаться на лыжах проскальзывая.</p> <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях</p>                               |

|    |                                |   |       |  |  |  |   |
|----|--------------------------------|---|-------|--|--|--|---|
| 44 | Спуски и подъемы.              | 1 |       |  |  | игровой и соревновательной деятельности.   |   |
|    |                                |   | 22.02 |  |  | Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?».  | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подведение итогов |
|    |                                |   |       |  |  |  |   |
| 45 | Ходьба на лыжах по кругу       | 1 | 26.02 |  | Разминка в движении; Ходьба на лыжах без палок; с палками по кругу.      | Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах по кругу. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. |   |
| 46 | Подвижная игра "Метко в цель". | 1 | 01.03 |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.               | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.   |   |
| 47 | Проскальзывания                | 1 | 05.03 |  | Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания. | Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах проскальзывая. Характеризовать технику скользящего хода и   |   |

|   |   |   |       |  |  |  |   |
|---|---|---|-------|--|--|--|---|
|   |   |   |       |  |  |  | демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.  |
| 48                                      | Спуски и подъемы  | 1 | 12.03 |  |  | Разминка в парах;<br>Ходьба на лыжах без палок; с палками;                         | Контроль освоения техники попеременным двушажным ходом. Выполнять торможение плугом. Совершенствовать технику спуска со склона в низкой стойке.   |
| 49                                      | Подвижная игра "Метко в цель".  | 1 | 15.03 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.                         | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.  |
| 50                                      | Проскальзывания   | 1 | 19.03 |  |  | Разминка в парах;<br>Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания.        | Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах проскальзывая. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| <b>Раздел: Подвижные игры (8 часов)</b> |   |   |       |  |  |  |   |
| 51                                      | Инструктаж по техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. | 1 | 22.03 |  |  | Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Бросай и поймай». | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.   |
| 52                                      | Подвижная игра "Горячая картошка".  | 1 | 2.04  |  |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.          | Построение. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Специальные беговые   |

|    |                                    |   |       |  |  |   |  |
|----|------------------------------------|---|-------|--|--|---|--|
|    |                                    |   |       |  |  | Игры «Горячая картошка»; «Кто дальше бросит».   | упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов. Игра на внимание   |
| 53 | Эстафеты с мячом.                  | 1 | 5.04  |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Сдача нормативов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов   |
| 54 | Подвижная игра "Перестрелка".      | 1 | 9.04  |  |  | Разновидности упражнений на внимание. Игры «Перестрелка», «Быстро по местам».   | Построение. Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов |
| 55 | Подвижная игра "Метко в цель".     | 1 | 12.04 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.  | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.                                       |
| 56 | Подвижная игра "Бросай и поймай".  | 1 | 16.04 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»  | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.       |
| 57 | Подвижная игра "Горячая картошка". | 1 | 19.04 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».   | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.                   |
| 58 | Подвижная игра "Перестрелка".      | 1 | 23.04 |  |  | Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.   | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу.  |

|   |   |   |       |  |  |  |
|---|---|---|-------|--|--|--|
|   |   |   |       |  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.  |
| <b>Раздел: Легкая атлетика (10 часов)</b> |   |   |       |  |  |  |
| 59  | Вторичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 26.04 |  |  | Повторить правила техники безопасности.<br>Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |
| 60  | Строевые упражнения.  | 1 | 30.04 |  |  | Закрепить правила ТБ.<br>Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.                   |
| 61  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.                              | 1 | 3.05  |  |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Правила бега в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.                                  |
| 62  | Бег на короткие дистанции.  | 1 | 7.05  |  |  | Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.   |
|   |   |   |       |  |  | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов<br><br>Нормативы:<br>Мальчики:                               |

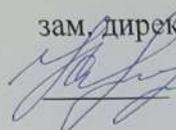
|    |  |   |       |  |  |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|--|--|
|    |  |   |       |  |  |  | "5"-155 и выше<br>"4"-115-135<br>"3"-100 и выше<br>Девочки:<br>"5"-150 и выше<br>"4"-110-130<br>"3"- 85 и ниже                                 |
| 63 | Сдача нормативов.                              | 1 | 10.05 |  |  | Сдача нормативов. Эстафеты.<br>Подвижная игра «Кузнечики».   | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 64 | Сдача нормативов. Челночный бег.               | 1 | 14.05 |  |  | Сдача нормативов. Челночный бег. Подвижная игра «Попади в мяч».                                      | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 65 | Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. | 1 | 17.05 |  |  | Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.              | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 66 | Прыжки.  | 1 | 21.05 |  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Прыжки в длину, в высоту. | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |

|    |                            |   |       |  |  |  |   |
|----|----------------------------|---|-------|--|--|--|---|
| 67 | Бросок малого мяча в цель. | 1 | 24.05 |  |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Бросок малого мяча в цель. | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силы. Подведение итогов |
| 68 | Бросок малого мяча в цель. | 1 | 28.05 |  |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Бросок малого мяча в цель. | Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие быстроты, силы. Подведение итогов.                    |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сургутская технологическая школа»

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

 Н.А. Ермакова

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СТШ»

от 26.08.2020 № СТШ-13-333/0

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для учащихся 3А,3Б,3В,3Г,3Д,3Е,3Ж,3З,3И,3К класса

на 2020/ 2021 учебный год

(приложение № 13 к основной общеобразовательной программе начального общего образования)

Учитель

Заяц Ольга Анатольевна

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
протокол от 22.08.2020 № 1

15.12.2022 10:35

## Пояснительная записка.

### 1. Планируемые результаты изучения курса физическая культура.

**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.

| <b>Ученик научится.</b>  | <b>Ученик получит возможность научиться.</b>  |
|--|---|
| <p><i>Предметные:</i><br/>           бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью;<br/>           бегать на длинные дистанции в доступном темпе, укладываться в контрольный норматив;<br/>           ходить на лыжах, бегать на коньках;<br/>           прыгать в длину и в высоту с разбега несколькими спортивными способами;<br/>           метать на дальность и меткость снаряды;<br/>           выполнять комбинацию из нескольких элементов на гимнастических снарядах</p> | <p><i>Предметные:</i><br/>           выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;<br/>           преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p>(акробатическую комбинацию);</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>способность осуществлять судейство соревнований,<br/>         владеть информационными жестами судьи,<br/>         управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,<br/>         технически правильно выполнять двигательными действиями из базовых видов спорта,<br/>         анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.<br/>         Иметь по окончании средней школы природы показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>знать правила спортивных игр и играть в них;<br/>         играть в одну или несколько из спортивных игр;<br/>         способность проявлять инициативу и творчество;<br/>         способность проявлять уважительное отношение к сопернику.</p> | <p>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;<br/>         выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.</p> <p><i>Метапредметные:</i></p> <p>грамотно выполнять предписания и инструкции на уроках физической культуры;<br/>         пользоваться спортивными снарядами;<br/>         применять приобретённые навыки в повседневной жизни и при занятиях в спортивной секции, самостоятельных занятиях спортом;<br/>         владеть специальными терминами;</p> <p><i>Личностные:</i></p> <p>владеть техникой выполнения практических упражнений;<br/>         владеть стилем мышления;<br/>         аргументировать, рассуждать, делать логические выводы;<br/>         находить информацию в разнообразных источниках, обобщать, систематизировать аргументировано объяснять значимость физической культуры.</p> |
|--|--|

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1-4 классов должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

## 2. Содержание курса.

Программный материал по данному разделу осваивается в процессе уроков физической культуры и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.** Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентации. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

**Социально-психологические основы.** Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

**Приемы закалывания.** Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хожение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10 с.

**Способы саморегуляции.** Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и по сле нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

### **Подвижные игры**

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

| Основная направленность  | Классы   |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  | 1  | 2  | 3  | 4   |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве   | «К своим флажкам»<br>«Два мороза»<br>«Пятнашки»  |  | «Пустое место»<br>«Белые медведи»<br>_____ <sup>1</sup><br>«Космонавты»  |   |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве   | «Прыгающие воробушки»<br>«Зайцы в огороде»<br>«Лисы и куры»  |  | «Прыжки по полосам»<br>«Волк во рву»<br>«Удочка»   |   |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей                              | «Кто дальше бросит»<br>«Точный расчет»<br>«Метко в цель»   |  | _____<br>_____<br>_____  |   |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча   | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге   | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой в движении по прямой (шагом и бегом) | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски по воротам с 3—4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | «Играй, играй, мяч не теряй»<br>«Мяч водящему»<br>«У кого меньше мячей»<br>«Школа мяча»<br>«Мяч в корзину»<br>«Попали в обруч» | _____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____<br>_____   | «Гонка мячей по кругу»<br>«Вызови по имени»<br>«Овладей мячом»<br>«Подвижная цель»<br>«Мяч ловцу»<br>«Охотники и утки»<br>«Быстро и точно»<br>«Снайперы»<br>«Игры с ведением мяча»   |   |
| На комплексное развитие  | При соответствующей  |  | «Борьба за мяч»  |   |

<sup>1</sup> Здесь и дальше сплошная линия означает дальнейшее обучение элементу техники движений или продолжение развития двигательных способностей.

|  |  |   |
|--|--|---|
| координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах  | «Перестрелка»<br>«Мини-баскетбол»<br>«Мини-гандбол»<br>Варианты игры в футбол |
| На знания о физической культуре  | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности   |   |
| Самостоятельные занятия  | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами |   |

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах

Большое значение имеют общеразвивающие упражнения без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который особенно на первых порах является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются теми признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных к более сложным. В урок следует включать от 3-4 до 7-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 мин на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы кинестезические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т. е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет не интересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик

движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников имеют также акробатические и танцевальные упражнения. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

### Программный материал по гимнастике с элементами акробатики.

| Основная направленность  | Классы   |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | 1  | 2   | 3  | 4  |
| На освоение - общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками |   |  |  |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей                                    | Группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях   | Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекал вперед в упор присев; кувырок в сторону | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2—3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекалом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно |
|  |  |   | Комбинация из освоенных элементов  |  |

|  |   |  |  |  |
|--|---|--|--|--|
| <p>На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей</p>                                   |   | <p>Упражнения в висе стоя и лежа; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание и прямых вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p> | <p>-----<br/>-<sup>1</sup></p>   | <p>Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе</p> |
| <p>На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку</p> | <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p> | <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через</p>   | <p>Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня</p> | <p>Лазанье по канату в три приема; перелезание через препятствия</p>   |

<sup>1</sup> Здесь и дальше пунктирная линия означает совершенствование элемента техники движений или двигательных способностей.

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату   |   |   |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Перелезание через гимнастического коня   |  |   | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук                                 |
| На освоение навыков равновесия  | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки | Стойка на двух одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90° и 180°; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных                                  | Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону   | III позиция ног; танцевальные шаги переменный, польки;   | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных   | I и II позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы   |

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| способностей  |  | сочетание танцевальных шагов с ходьбой  | шагов; русский медленный шаг   | народных танцев   |
| На освоение строевых упражнений   | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты Направо, Налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!»                          | Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!» | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой» | Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении<br>Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук<br>Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности |   |  |   |
| На знания о физической культуре   | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание  |   |  |   |
| Самостоятельные занятия   | Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.  |   |  |   |

## Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы (табл. 4) ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

### Программный материал по легкоатлетическим упражнениям

| Основная направленность  | Классы  |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
|  | 1   | 2 | 3  | 4 |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей           | Обычная, на носках, на нитках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом.<br>Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам |   | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе Под звуковые сигналы<br><br>То же с преодолением 3—4 препятствий |   |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с                 |   | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад             |   |

|  |   |  |   |   |
|--|---|--|---|---|
|  | бегом на скорость   |  |   |   |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости                              | Равномерный, медленный до 3 мин.<br>Кросс по слабопересеченной местности до 1 км  | до 4 мин   | до 5 мин  | до 6—8 мин  |
| На совершенствование бега, развитие координационных и способностей скоростных          | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м)   | от 10 до 20 м  | Бег в коридорчике 30—40 см из различных и. - п.<br>с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15—30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10—20 м) |   |
|  |   |  | Бег с ускорением от 10 до 15 м Соревнования (до 60 м)   | от 20 до 30 м   |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, веревочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку многократные (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку многократные (до 8 прыжков) | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30—50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многократные (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места   | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60—110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового |

|   |  |  |   |   |
|---|--|--|---|---|
|   |  |  |   | разбега;<br>многоскоки<br>(тройной,<br>пятерной,<br>десятерной)   |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Игры с прыжками с использованием скакалки  | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий   | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера   |   |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-координационных способностей            | <p>Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность</p> | <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4—5 м; на дальность отскока от пола и от стены,</p> <p>Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед - вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность</p> | <p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4—5 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p> | <p>Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5—6 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние</p> |
| На знания о физической культуре   | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия  |  | Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп,  |   |

|                         |  |   |
|-------------------------|--|---|
|                         | метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту  | длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 6 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 30 м).<br>Прыжковые упражнения на одной и двух ногах.<br>Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия.<br>Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой) | до 12 мин<br>(до 60 м)<br>-----<br>(до 50 см)<br>(до 110 см)<br>-----   |

### **Лыжная подготовка.**

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств — ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15 °С.

### **Программный материал по лыжной подготовке.**

| Основная направленность          | классы  |   |  |  |
|----------------------------------|---|---|--|--|
|                                  | 1   | 2   | 3  | 4  |
| На освоение техники лыжных ходов | Переноска и надевание лыж, Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.<br>Повороты переступанием.<br>Подъемы и спуски под уклон.<br>Передвижение на лыжах до 1 км | Скользящий шаг с палками.<br>Подъемы и спуски с небольших склонов,<br>Передвижение на лыжах до 1,5 км | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой».<br>Спуски в высокой и низкой стойках.<br>Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | Попеременный двухшажный ход.<br>Спуски с пологих склонов.<br>Торможение «плугом» и упором.<br>Повороты переступанием в ведении.<br>Подъем «лесенкой» и «елочкой».<br>Прохождение дистанции |

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| На знания о физической культуре | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами |
|---------------------------------|---|

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов

| № п/п | Вид программного материала                  |                   |    |    |    |
|-------|---|-------------------|----|----|----|
|       |   | 1                 | 2  | 3  | 4  |
| 1     | <b>Основы знаний по физической культуре</b> | в процессе уроков |    |    |    |
| 2     | Легкая атлетика                             | 18                | 18 | 18 | 18 |
| 3     | Подвижные игры                              | 20                | 20 | 20 | 20 |
| 4     | Гимнастика с элементами акробатики          | 12                | 14 | 14 | 14 |
| 5     | Лыжная подготовка                           | 14                | 18 | 18 | 18 |
|       | <b>Итого:</b>                               | 66                | 68 | 68 | 68 |

#### Приложение к рабочей программе.

#### Нормативные документы, в соответствии с которыми составлена рабочая программа.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом от 06 октября 2009 года №373 (зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года №19644) с дополнениями и изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России № 507 от 18 мая 2015 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства от 6 октября 2009 года № 373»;

– основной общеобразовательной программой начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 9; с учётом «Комплексной программы физического учащихся» для 1-11 классов. Автор-составитель которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.;

**на основе:** комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 класса В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.А.Каинов, Г.И.Курьерова. – Изд.. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2012. – 169с.;

Предметной линии учебников системы «Школа России».

– Положения о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней школы № 9.

#### Описание УМК по предмету.

Учебно-методический комплекс по ФГОС для 1-4 класса по физической культуре. 1.Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014. 2.В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010. 3.Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.:ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель»,2003. Целью школьного физического

воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач: Задачи физического воспитания учащихся 1- 4х классов направлены: - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; -овладение школой движений; -развитие координационных и кондиционных способностей; -формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей; -выработку представлений об основных видах спорта; -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Ожидаемые результаты.

### Выполнение практической части рабочей программы.

| №№ п/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)                                      | Возраст, лет | Уровень     |          |             |             |           |             |
|--------|------------------------|--|--------------|-------------|----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|        |                        |  |              | Низкий      | Средний  | Высокий     | Низкий      | Средний   | Высокий     |
|        |                        |  |              | Мальчики    |          |             | Девочки     |           |             |
| 1.     | Скоростные             | Бег 30 м, сек.   | 7            | 7,5 и выше  | 7,3-6,2  | 5,6 и ниже  | 7,6 и выше  | 7,5-6,4   | 5,8 и ниже  |
|        |                        |  | 8            | 7,1 -"      | 6,7-5,7  | 5,4 -"      | 7,3 -"      | 6,9-6,0   | 5,6 -"      |
|        |                        |  | 9            | 6,8 -"      | 6,5-5,6  | 5,1 -"      | 7,0 -"      | 6,5-5,6   | 5,3 -"      |
|        |                        |  | 10           | 6,6 -"      |          | 5,0 -"      | 6,6 -"      | 5,2 -"    |             |
| 2.     | Координационные        | Челночный бег 3x10 м, сек.   | 7            | 11,2 и выше | 10,8-    | 9,9 и ниже  | 11,7 и выше | 11,3-10,6 | 10,2 и ниже |
|        |                        |  | 8            | 10,4 -"     | 10,3     | 9,1 -"      | 11,2 -"     | 10,7-10,1 | 9,7 -"      |
|        |                        |  | 9            | 10,2 -"     | 10,0-9,5 | 8,8 -"      | 10,8 -"     | 10,3-9,7  | 9,3 -"      |
|        |                        |  | 10           | 9,9 -"      | 9,9-9,3  | 8,6 -"      | 10,4 -"     | 10,0-9,5  | 9,1 -"      |
| 3.     | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см   | 7            | 100 и выше  | 115-135  | 155 и выше  | 85 и ниже   | 110-130   | 150 и выше  |
|        |                        |  | 8            | 110 -"      | 125-145  | 165 -"      | 100 -"      | 125-140   | 155 -"      |
|        |                        |  | 9            | 120 -"      | 130-150  | 175 -"      | 110 -"      | 135-150   | 160 -"      |
|        |                        |  | 10           | 130 -"      | 140-160  | 185 -"      | 120 -"      | 140-155   | 170 -"      |
| 4.     | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 7            | 700 и менее | 730-900  | 1100 и выше | 500 и менее | 600-800   | 900 и выше  |
|        |                        |  | 8            | 750 -"      | 800-950  | 1150 -"     | 550 -"      | 650-850   | 950 -"      |
|        |                        |  | 9            | 800 -"      | 850-     | 1200 -"     | 600 -"      | 700-900   | 1000 -"     |
|        |                        |  | 10           | 850 -"      | 900-1050 | 1250 -"     | 650 -"      | 750-930   | 1050 -"     |
| 5.     | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                                | 7            | 1 и ниже    | 3-5      | 9 и выше    | 2 и ниже    | 6-9       | 12,5 и выше |
|        |                        |  | 8            | 1 -"        | 3-5      | 7,5 -"      | 2 -"        | 5-8       | 11,5 -"     |
|        |                        |  | 9            | 1 -"        | 3-5      | 7,5 -"      | 2 -"        | 6-9       | 13,0 -"     |
|        |                        |  | 10           | 2 -"        | 4-6      | 8,5 -"      | 3 -"        | 7-10      | 14,0 -"     |
| 6.     | Силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 7            | 1 и ниже    | 2-3      | 4 и выше    | -           | -         | -           |
|        |                        |  | 8            | 1 -"        | 2-3      | 4 -"        | -           | -         | -           |
|        |                        |  | 9            | 1 -"        | 3-4      | 5 -"        | -           | -         | --          |
|        |                        |  | 10           | 1 -"        | 3-4      | 5 -"        | -           | -         |             |

|  |              |    |   |   |   |          |      |      |
|--|--------------|----|---|---|---|----------|------|------|
|  | на низкой    | 7  | - | - | - | 2 и ниже | 4-8  | 12 и |
|  | пере         | 8  | - | - | - | 3-"      | 6-10 | выше |
|  | кладине из   | 9  | - | - | - | 3-"      | 7-11 | 14-" |
|  | виса         | 10 | - | - | - | 4-"      | 8-13 | 16-" |
|  | лежа, кол-во |    |   |   |   |          |      | 18-" |
|  | раз          |    |   |   |   |          |      |      |
|  | (девочки)    |    |   |   |   |          |      |      |

### Календарно – тематическое планирование по ФГОС

| №<br>урока                               | Тема урока   | Количество<br>часов | Дата        |             | Корректиро<br>вка даты | Элементы содержания  | Основные виды учебной<br>деятельности  |
|--|--|---------------------|-------------|-------------|------------------------|--|--|
|  |  |                     | по<br>плану | по<br>факту |                        |  |  |
| <b>Раздел: Легкая атлетика (8 часов)</b> |  |                     |             |             |                        |  |  |
| 1  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж на уроках по легкой атлетике. | 1                   | 4.09        |             |                        | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж на уроках легкой атлетики. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей  |
| 2  | Строевые упражнения  | 1                   | 7.09        |             |                        | Изучение сторон, правильность поворотов налево, направо, кругом, правильность построения, передача порядкового номера  | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей  |
| 3  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.   | 1                   | 11.09       |             |                        | Ходьба с изменением частоты шагов; Разминка в парах; Строевые упражнения;  | Ходить с преодолением препятствий. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Применять различные виды ходьбы. Играть в игры        |
| 4  | Бег на короткие дистанции.   | 1                   | 14.09       |             |                        | Строевые упражнения, Разминка с гимнастическими палками; Бегать передавая эстафету.  | Бегать на короткие дистанции. Бегать с максимальной скоростью 60 м. Применять различные виды беговых упражнений. Играть в игры |

|  |   |   |       |  |  |   |  |
|--|---|---|-------|--|--|---|--|
| 5  | Сдача нормативов  | 1 | 18.09 |  |  | Разминка в движении;<br>Специальные упражнения для разогрева всех групп мышц.                         | Показывать максимально высокие результаты физической подготовки.<br>Играть в игры  |
| 6  | Сдача нормативов, челночный бег.  | 1 | 21.09 |  |  | Сдача нормативов. Челночный бег. Подвижная игра «Попади в мяч».                                       | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 7  | Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения                                 | 1 | 25.09 |  |  | Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.               | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 8  | Прыжки  | 1 | 28.09 |  |  | Строевые упражнения;<br>Прыжки в длину;<br>Разминка в движении.<br>Прыжки в указанные места.          | Прыгать в длину с разбега, прыгать по заданным ориентирам. Играть в игры   |
| <b>Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (10 часов)</b> |   |   |       |  |  |   |  |
| 9  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. | 1 | 2.10  |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по спортивным и подвижным играм. Игра «Бросай и поймай». | Построение. Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов       |
| 10   | Подвижная игра "Летучий мяч".   | 1 | 5.10  |  |  | Способы передачи мяча. Эстафета: «Передача мячей в колоннах». Подвижная игра "Летучий мяч".           | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие   |

|    |                                   |   |       |  |  |   |  |
|----|-----------------------------------|---|-------|--|--|---|--|
|    |                                   |   |       |  |  |   | координационных способностей.<br>Подведение итогов   |
| 11 | Эстафеты.                         | 1 | 9.10  |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».   | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей.<br>Подведение итогов          |
| 12 | Подвижная игра "Метко в цель".    | 1 | 12.10 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра "Метко в цель".  | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей.<br>Подведение итогов. |
| 13 | Подвижная игра "Кошки мышки".     | 1 | 16.10 |  |  | Ведение мяча на месте. Ведение с низкой, средней высотой отскока. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Подвижная игра "Кошки мышки". | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей. Подведение итогов.            |
| 14 | Эстафеты.                         | 1 | 19.10 |  |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».   | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Работа в парах с мячом. Развитие координационных способностей.<br>Подведение итогов          |
| 15 | Подвижная игра "Зайцы в огороде". | 1 | 23.10 |  |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.   | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие  |

|                                      |   |   |       |  |  |  |   |
|--------------------------------------|---|---|-------|--|--|--|---|
|                                      |   |   |       |  |  | Подвижная игра «Зайцы в огороде».  | скоростно-силовых способностей. Игра на внимание.   |
| 16                                   | Подвижная игра "Метко в цель".  | 1 | 26.10 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.   | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.  |
| 17                                   | Подвижная игра "Бросай и поймай".   | 1 | 30.10 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»   | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.              |
| 18                                   | Подвижные игра «Точный расчет».   | 1 | 2.11  |  |  | Играть в игру «Точный расчет».   | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов                      |
| <b>Раздел: Гимнастика (14 часов)</b> |   |   |       |  |  |  |   |
| 19                                   | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. | 1 | 13.11 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики. Правила проведения соревнований по гимнастики<br>Строевые упражнения;<br>Перестроения из одной колонны в две, три;<br>Разминка с использованием гимнастических палок;<br>Подводящие упражнения. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов. |

|    |                                       |   |       |  |  |  |  |
|----|---------------------------------------|---|-------|--|--|--|--|
| 20 | Строевые упражнения.<br>Повороты.     | 1 | 16.11 |  |  | Строевые упражнения;<br>Перестроения из одной колонны в две, три;<br>Разминка с использованием гимнастических палок;<br>Подводящие упражнения.   | Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!».<br>Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой.<br>Кувыркаться вперед.<br>Выполнять стойку на лопатках.<br>Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игры   |
| 21 | Прыжки                                | 1 | 20.11 |  |  | Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину.<br>Техника выполнения, отталкивание.   | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов<br><b>Нормативы:</b><br>Мальчики:<br>"5"-155 и выше<br>"4"-115-135<br>"3"-100 и выше<br>Девочки:<br>"5"-150 и выше<br>"4"-110-130<br>"3"- 85 и ниже |
| 22 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 23.11 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника выполнения упражнения.<br>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.<br>Стойка на носках, на гимнастической скамейке. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов.<br>Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, координации движений. Подведение итогов  |

|    |                                       |   |       |  |  |   |  |
|----|---------------------------------------|---|-------|--|--|---|--|
| 23 | Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 |       |  |  | Перешагивание через мячи.<br>Игра «Змейка».   |  |
|    |                                       |   | 27.11 |  |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника выполнения упражнения. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, координации движений. Подведение итогов   |
|    |                                       |   |       |  |  |   |  |
| 24 | Стойка на лопатках.                   | 1 | 30.11 |  |  | Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Игра «Космонавты».   | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Разминка в парах. Подводящие упражнения. Развитие координационных способностей, гибкости. Подведение итогов  |
| 25 | Прыжки                                | 1 | 4.12  |  |  | Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Прыжок в длину. Техника выполнения, отталкивание.   | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов<br><b>Нормативы:</b><br>Мальчики:<br>"5"-155 и выше<br>"4"-115-135<br>"3"-100 и выше<br>Девочки:<br>"5"-150 и выше |

|    |                                   |   |       |  |  |   |  |
|----|-----------------------------------|---|-------|--|--|---|--|
| 26 | Броски набивного мяча.            | 1 |       |  |  | "4"-110-130<br>"3"- 85 и ниже   |  |
|    |                                   |   | 7.12  |  |  | Строевые упражнения;<br>Разминка в парах;<br>Подводящие упражнения;<br>Растяжка.<br>Броски мяча из положения упор сидя сзади.   | Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять броски набивного мяча. Выполнять ходьбу на носках по бревну. Играть в игры.                   |
| 27 | Броски набивного мяча.            | 1 | 11.12 |  |  | Строевые упражнения;<br>Разминка в парах;<br>Подводящие упражнения;<br>Растяжка.<br>Броски мяча из положения упор сидя сзади.   | Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять броски набивного мяча. Выполнять ходьбу на носках по бревну. Играть в игры.                   |
| 28 | Растяжка                          | 1 | 14.12 |  |  | Разминка в парах по диагонали;<br>Подводящие упражнения;<br>Упражнения для разогрева ног;<br>Растяжка   | Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять упражнения для разогрева ног, выполнять упражнения для растяжки. Играть в игры.               |
| 29 | Группировка. Перекаты на лопатки. | 1 | 18.12 |  |  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке на спину, на лопатки. Игра «Пройти бесшумно». Название основных гимнастических снарядов. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие гибкости, развитие координационных способностей. Подведение итогов                  |
| 30 | Строевые упражнения, Повороты.    | 1 | 21.12 |  |  | Строевые упражнения;<br>Разминка в движении;<br>Бег с чередованием ходьбы   | Выполнять строевые упражнения, повороты налево-направо! Кругом! Выполнять построения из 1 колонны в 2,3. Выполнять перекаты и группировки. Кувырнуться вперед. Выполнять стойку на |

|   |   |   |       |  |  |  |  |
|---|---|---|-------|--|--|--|--|
| 31  | Упражнения на пресс.  | 1 |       |  |  | лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Уметь соединять акробатические элементы. Играть в игры.     |  |
|   |   |   | 25.12 |  |  | Строевые упражнения; Разминка в движении; Упражнения на пресс.   | Выполнять строевые упражнения, повороты неле-во! напра-во! Кру-гом! Выполнять упражнения лежа на спине ножницы ногами, подъёмы ног вверх, сгибание разгибание туловища. Играть в игры. |
| 32  | Ласточка  | 1 | 11.01 |  |  | Строевые упражнения; Разминка в кругу со скакалкой; Выполнять стойку на одной ноге, пытаться поймать равновесие. | Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять прыжки на заданное количество раз. Выполнять прыжки со скакалкой вперед. Назад. Играть в игры.    |
| <b>Раздел: «Подвижные игры» (8 часов)</b> |   |   |       |  |  |  |  |
| 33  | Вторичный инструктаж по технике безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. | 1 | 15.01 |  |  | Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Бросай и поймай».                               | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.  |
| 34  | Подвижная игра "Горячая картошка".  | 1 | 18.01 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».                | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.   |
| 35  | Эстафеты с мячом.   | 1 | 22.01 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Эстафеты.                              | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.  |

|  |  |   |       |  |  |  |  |
|--|--|---|-------|--|--|--|--|
| 36   | Подвижная игра "Перестрелка".  | 1 | 25.01 |  |  | Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.  | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.              |
| 37   | Подвижная игра "Метко в цель".   | 1 | 29.01 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра "Метко в цель".                      | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.              |
| 38   | Подвижная игра "Бросай и поймай".  | 1 | 01.02 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»                   | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов. |
| 39   | Подвижная игра "Горячая картошка".   | 1 | 05.02 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».    | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.             |
| 40   | Подвижная игра "Перестрелка".  | 1 | 8.02  |  |  | Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.  | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.              |
| <b>Раздел: <u>Лыжная подготовка</u> (10 часов)</b> |  |   |       |  |  |  |  |
| 41   | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Повороты и передвижения. | 1 | 12.02 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения учащихся на улице. | Построение. Общеразвивающие упражнения. Уметь пользоваться лыжным инвентарем. Подведение итогов                                    |

|    |                          |   |       |  |  |  |
|----|--------------------------|---|-------|--|--|--|
|    |                          |   |       |  | <p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.</p> <p>Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение за учителем в колонне по одному. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Игра «Кто быстрее».</p> |  |
| 42 | Ходьба на лыжах по кругу | 1 | 15.02 |  | <p>Разминка в движении;</p> <p>Ходьба на лыжах без палок; с палками по кругу.</p>  | <p>Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м</p> <p>Передвигаться на лыжах по кругу. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p> |
| 43 | Проскальзывания          | 1 | 19.02 |  | <p>Разминка в парах;</p> <p>Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания.</p>   | <p>Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м</p> <p>Передвигаться на лыжах проскальзывая.</p> <p>Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях</p>                              |

|    |                                |   |       |  |  |  |   |
|----|--------------------------------|---|-------|--|--|--|---|
| 44 | Спуски и подъемы.              | 1 |       |  |  | игровой и соревновательной деятельности.   |   |
|    |                                |   | 22.02 |  |  | Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?».  | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Подведение итогов |
|    |                                |   |       |  |  |  |   |
| 45 | Ходьба на лыжах по кругу       | 1 | 26.02 |  | Разминка в движении; Ходьба на лыжах без палок; с палками по кругу.      | Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах по кругу. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. |   |
| 46 | Подвижная игра "Метко в цель". | 1 | 01.03 |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.               | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.   |   |
| 47 | Проскальзывания                | 1 | 05.03 |  | Разминка в парах; Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания. | Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах проскальзывая. Характеризовать технику скользящего хода и   |   |

|   |   |   |       |  |  |  |   |
|---|---|---|-------|--|--|--|---|
|   |   |   |       |  |  |  | демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.  |
| 48                                      | Спуски и подъемы  | 1 | 12.03 |  |  | Разминка в парах;<br>Ходьба на лыжах без палок; с палками;                         | Контроль освоения техники попеременным двушажным ходом. Выполнять торможение плугом. Совершенствовать технику спуска со склона в низкой стойке.   |
| 49                                      | Подвижная игра "Метко в цель".  | 1 | 15.03 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.                         | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.  |
| 50                                      | Проскальзывания   | 1 | 19.03 |  |  | Разминка в парах;<br>Ходьба на лыжах без палок; с палками; Проскальзывания.        | Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м Передвигаться на лыжах проскальзывая. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. |
| <b>Раздел: Подвижные игры (8 часов)</b> |   |   |       |  |  |  |   |
| 51                                      | Инструктаж по техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. | 1 | 22.03 |  |  | Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Бросай и поймай». | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.   |
| 52                                      | Подвижная игра "Горячая картошка".  | 1 | 2.04  |  |  | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.          | Построение. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Специальные беговые   |

|    |                                    |   |       |  |  |   |  |
|----|------------------------------------|---|-------|--|--|---|--|
|    |                                    |   |       |  |  | Игры «Горячая картошка»; «Кто дальше бросит».   | упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов. Игра на внимание   |
| 53 | Эстафеты с мячом.                  | 1 | 5.04  |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Сдача нормативов. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов   |
| 54 | Подвижная игра "Перестрелка".      | 1 | 9.04  |  |  | Разновидности упражнений на внимание. Игры «Перестрелка», «Быстро по местам».   | Построение. Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие координационных способностей. Подведение итогов |
| 55 | Подвижная игра "Метко в цель".     | 1 | 12.04 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками.  | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.                                       |
| 56 | Подвижная игра "Бросай и поймай".  | 1 | 16.04 |  |  | Техника выполнения броска мяча в цель двумя, одной руками. Игра: «Бросай и поймай»  | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых способностей. Подведение итогов.       |
| 57 | Подвижная игра "Горячая картошка". | 1 | 19.04 |  |  | Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Горячая картошка».   | Построение. Общеразвивающие упражнения в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.                   |
| 58 | Подвижная игра "Перестрелка".      | 1 | 23.04 |  |  | Игры «Перестрелка»; «Гонки мячей в колоннах». Эстафеты.   | Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу.  |

|   |   |   |       |  |  |  |
|---|---|---|-------|--|--|--|
|   |   |   |       |  |  | Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Подведение итогов.  |
| <b>Раздел: Легкая атлетика (10 часов)</b> |   |   |       |  |  |  |
| 59  | Вторичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. | 1 | 26.04 |  |  | Повторить правила техники безопасности.<br>Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. |
| 60  | Строевые упражнения.  | 1 | 30.04 |  |  | Закрепить правила ТБ.<br>Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.                   |
| 61  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов.                              | 1 | 3.05  |  |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Правила бега в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.                                  |
| 62  | Бег на короткие дистанции.  | 1 | 7.05  |  |  | Правила проведения соревнований по прыжкам в длину. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.   |
|   |   |   |       |  |  | Построение. Общеразвивающие упражнения с мячами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов<br><br>Нормативы:<br>Мальчики:                               |

|    |  |   |       |  |  |  |  |
|----|--|---|-------|--|--|--|--|
|    |  |   |       |  |  |  | "5"-155 и выше<br>"4"-115-135<br>"3"-100 и выше<br>Девочки:<br>"5"-150 и выше<br>"4"-110-130<br>"3"- 85 и ниже                                 |
| 63 | Сдача нормативов.                              | 1 | 10.05 |  |  | Сдача нормативов. Эстафеты.<br>Подвижная игра «Кузнечики».   | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 64 | Сдача нормативов. Челночный бег.               | 1 | 14.05 |  |  | Сдача нормативов. Челночный бег. Подвижная игра «Попади в мяч».                                      | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 65 | Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. | 1 | 17.05 |  |  | Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.              | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |
| 66 | Прыжки.  | 1 | 21.05 |  |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Прыжки в длину, в высоту. | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых способностей. Подведение итогов |

|    |                            |   |       |  |  |  |   |
|----|----------------------------|---|-------|--|--|--|---|
| 67 | Бросок малого мяча в цель. | 1 | 24.05 |  |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Бросок малого мяча в цель. | Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие силы. Подведение итогов |
| 68 | Бросок малого мяча в цель. | 1 | 28.05 |  |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Бросок малого мяча в цель. | Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие быстроты, силы. Подведение итогов.                    |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического совета  
«26» августа 2021 г.  
Протокол №1

Утверждено приказом директора  
муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Сургутская технологическая школа»  
от 27.08.2021 г. №СТШ-13-444/1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**объединения дополнительного образования**  
**«Волейбол»**  
(базовый уровень)

Учебные группы №1-2

Период реализации: 2021-2022 учебный год

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Педагог, реализующий программу:  
Заяц Ольга Анатольевна

СУРГУТ,  
2021

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2021-2022 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Волейбол».

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Год обучения, на который составлена рабочая программа учебного курса: 2021-2022

Количество часов в неделю: 2 ч.

Дни занятий по расписанию:

Группа № 1: вторник, пятница – 13:00 - 13:40

Группа № 2: вторник – 14:00 - 14:40

**Цель:** создание предпосылок для формирования физической культуры занимающихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Волейбол».

**Задачи:** *образовательные* - обучение техническим приемам и правилам игры;

- обучение тактическим действиям;

- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- овладение навыками регулирования психического состояния.

*воспитательные* - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

*развивающие* - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;

- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Информационная справка  
об особенностях реализации УТП в 2021 -2022 учебном году  
группа № 1-4**

|   |          |
|---|----------|
| Общий срок реализации исходной программы (количество лет) | 1        |
| Год обучения (первый, второй и т.д.)                      | 1        |
| Возраст воспитанников                                     | 7-10 лет |
| Количество воспитанников в группе в текущем учебном году  | 15       |
| Количество часов в неделю                                 | 2        |
| Общее количество часов в год                              | 76       |

## Учебный план

| №<br>п/п      | Раздел, тема занятий              | Количество часов |          |           | Формы контроля    |
|---------------|-----------------------------------|------------------|----------|-----------|-------------------|
|               |                                   | Всего            | Теория   | Практика  |                   |
| <b>1.</b>     | Теория. Инструктаж по ТБ.         | <b>5</b>         | <b>5</b> | <b>0</b>  | Входной контроль  |
| <b>2.</b>     | <b>Техническая подготовка</b>     | <b>26</b>        | 0        | <b>26</b> | Текущий контроль  |
| 2.1           | Техника нападения                 | 13               | 0        | 13        | Текущий контроль  |
| 2.2           | Техника защиты                    | 13               | 0        | 13        | Текущий контроль  |
| <b>3.</b>     | <b>Тактическая подготовка</b>     | <b>8</b>         | 0        | <b>8</b>  | Текущий контроль  |
| 3.1           | Тактика нападения                 | 4                | 0        | 4         | Текущий контроль  |
| 3.2           | Тактика защиты                    | 4                | 0        | 4         | Текущий контроль  |
| <b>4.</b>     | <b>Физическая подготовка</b>      | <b>25</b>        | 0        | <b>25</b> | Текущий контроль  |
| 4.1           | Общая физическая культура         | 20               | 0        | 20        | Текущий контроль  |
| 4.2           | Специальная физическая подготовка | 5                | 0        | 5         | Текущий контроль  |
| <b>5.</b>     | <b>Интегральная подготовка</b>    | <b>4</b>         | 0        | <b>4</b>  | Текущий контроль  |
| <b>6.</b>     | <b>Судейская практика</b>         | <b>2</b>         | 0        | <b>2</b>  | Текущий контроль  |
| <b>7.</b>     | <b>Контрольные нормативы</b>      | <b>6</b>         | 0        | <b>6</b>  | Итоговый контроль |
| <b>Всего:</b> |                                   | <b>76</b>        | <b>5</b> | <b>71</b> |                   |

## Учебный план

| №<br>п/п | Раздел                 | Основные виды деятельности обучающихся  | Кол-во часов |              |       | Формы<br>контроля |
|----------|------------------------|---|--------------|--------------|-------|-------------------|
|          |                        |   | Тео<br>рия   | Прак<br>тика | Всего |                   |
| 1        | Теория                 | История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.   | 2            |              | 2     | Входной контроль  |
| 2        | Техническая подготовка | Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.  |              | 12           | 12    | Текущий контроль  |
| 2.1      | Техника нападения      | Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча в стенку; через сетку, через сетку с расстояния 6 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.<br>Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).<br>Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.   |              | 6            |       | Текущий контроль  |
| 2.2      | Техника защиты         | Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером- с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе. |              | 6            |       | Текущий контроль  |
| 3        | Тактическая подготовка | <i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения нижней прямой подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.<br><i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с   |              | 6            | 6     | Текущий контроль  |

|     |                                   |  |          |           |           |                   |
|-----|-----------------------------------|--|----------|-----------|-----------|-------------------|
|     |                                   | игроком зоны 3.<br><i>Командные действия.</i> Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.   |          |           |           |                   |
| 3.1 | Тактика нападения                 | Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1, 2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).<br>Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. |          | 3         |           | Текущий контроль  |
| 3.2 | Тактика защиты                    | Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.  |          | 3         |           | Текущий контроль  |
| 4   | Физическая подготовка             | Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.  |          | <b>13</b> | <b>13</b> | Текущий контроль  |
| 4.1 | Общая физическая культура         | Направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.  |          | 9         |           | Текущий контроль  |
| 4.2 | Специальная физическая подготовка | Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.   |          | 4         |           | Текущий контроль  |
| 5   | Интегральная подготовка           | Многократное выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.   |          | 2         | 2         | Текущий контроль  |
| 6   | Контрольные нормативы             | Оценка физических, технических, тактических способностей в течении года.   |          | 3         | 3         | Итоговый контроль |
|     |                                   | <b>ИТОГО:</b>  | <b>2</b> | <b>36</b> | <b>38</b> |                   |

**Календарный учебный график  
группа № 1**

| № п/п | Дата       | Время проведения занятия | Тема занятия   | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|------------|--------------------------|--|--------------|------------------|------------------|
| 1.    | 07.09.2021 | 13:00- 13:40             | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.                                     | 1            | Спортивный зал   | Входной контроль |
| 2.    | 10.09.2021 | 13:00- 13:40             | Строевые упражнения. Бег 30 м. Развитие быстроты.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 3.    | 14.09.2021 | 13:00- 13:40             | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 4.    | 17.09.2021 | 13:00- 13:40             | Прыжок в длину с места. Бег 30м.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 5.    | 21.09.2021 | 13:00- 13:40             | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.                               | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 6.    | 24.09.2021 | 13:00- 13:40             | Стойки и перемещения. Основная, низкая, ходьба, бег.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 7.    | 28.09.2021 | 13:00- 13:40             | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 8.    | 01.10.2021 | 13:00- 13:40             | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м).  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 9.    | 05.10.2021 | 13:00- 13:40             | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 10.   | 08.10.2021 | 13:00- 13:40             | Развитие скоростно-силовой выносливости.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 11.   | 12.10.2021 | 13:00- 13:40             | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м). | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 12.   | 15.10.2021 | 13:00- 13:40             | Прием снизу двумя руками.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 13.   | 19.10.2021 | 13:00- 13:40             | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 14.   | 22.10.2021 | 13:00- 13:40             | Стойки, перемещения волейболиста.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |

|     |            |              |   |   |                |                  |
|-----|------------|--------------|---|---|----------------|------------------|
|     |            |              | Челночный бег 3x10 м, 5x10 м. Подводящие упражнения для приема и передач, подач.  |   |                |                  |
| 15. | 26.10.2021 | 13:00- 13:40 | Прием снизу двумя руками. Прием наброшенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч веред вверх. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16. | 29.10.2021 | 13:00- 13:40 | Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сед на полу.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17. | 02.11.2021 | 13:00- 13:40 | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 18. | 05.11.2021 | 13:00- 13:40 | Бег вдоль границ площадки, выполняя различные упражнения. Подводящие упражнения для приема и передач, подач                     | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19. | 09.11.2021 | 13:00- 13:40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 20. | 12.11.2021 | 13:00- 13:40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами.                               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21. | 16.11.2021 | 13:00- 13:40 | Кувырок вперед, назад, в сторону.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22. | 19.11.2021 | 13:00- 13:40 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23. | 23.11.2021 | 13:00- 13:40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения различными способами. В парах, тройках, со стенкой. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24. | 26.11.2021 | 13:00- 13:40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25. | 30.11.2021 | 13:00- 13:40 | Комплекс ОРУ на развитие гибкости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |

|     |            |              |  |   |                |                          |
|-----|------------|--------------|--|---|----------------|--------------------------|
| 26. | 03.12.2021 | 13:00- 13:40 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 27. | 07.12.2021 | 13:00- 13:40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.              | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 28. | 10.12.2021 | 13:00- 13:40 | Прием снизу, сверху. Прием мяча с подачи.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 29. | 14.12.2021 | 13:00- 13:40 | Круговая тренировка на развитие силовых качеств.   | 1 | Спортивный зал | Промежуточная аттестация |
| 30. | 17.12.2021 | 13:00- 13:40 | Подвижная игра «Волейбольная лапта».   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 31. | 21.12.2021 | 13:00- 13:40 | Челночный бег с изменением направления, из различных и. п. Подводящие упражнения для приема и передач.               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 32. | 24.12.2021 | 13:00- 13:40 | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.              | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 33. | 28.12.2021 | 13:00- 13:40 | Подвижные игры с элементами волейбола. Развитие выносливости.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 34. | 11.01.2022 | 13:00- 13:40 | ОРУ у гимнастической стенки. Группировка, перекаты в группировке из различных положений.                             | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 35. | 14.01.2022 | 13:00- 13:40 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемах и передач. Подводящие упражнения с малым мячом для нападающего | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 36. | 18.01.2022 | 13:00- 13:40 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                     | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |
| 37. | 21.01.2022 | 13:00- 13:40 | Прием сверху двумя руками нижней прямой подачи. Прием снизу  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль         |

|     |            |              |   |   |                |                        |
|-----|------------|--------------|---|---|----------------|------------------------|
|     |            |              | двумя руками на месте и после перемещения.  |   |                |                        |
| 38. | 25.01.2022 | 13:00- 13:40 | Развитие волейбола. Основы техники и тактики игры волейбол.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 39. | 28.01.2022 | 13:00- 13:40 | Метание малого мяча с места в стенку или щит в цель, на дальность. Ручной мяч.                          | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 40. | 01.02.2022 | 13:00- 13:40 | Передачи мяча. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью.                | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 41. | 04.02.2022 | 13:00- 13:40 | Освоение терминологии, принятой в волейболе. Овладение командным голосом.                               | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 42. | 08.02.2022 | 13:00- 13:40 | Прыжки в высоту с прямого разбега.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 43. | 11.02.2022 | 13:00- 13:40 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 1 | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 44. | 15.02.2022 | 13:00- 13:40 | Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 45. | 18.02.2022 | 13:00- 13:40 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 46. | 22.02.2022 | 13:00- 13:40 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 47. | 25.02.2022 | 13:00- 13:40 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 48. | 01.03.2022 | 13:00- 13:40 | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 49. | 04.03.2022 | 13:00- 13:40 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |
| 50. | 30.03.2022 | 13:00- 13:40 | Упражнения для овладения навыками   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль       |

|     |            |              |  |   |                |                  |
|-----|------------|--------------|--|---|----------------|------------------|
|     |            |              | быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».  |   |                |                  |
| 51. | 11.03.2022 | 13:00- 13:40 | Прыжковая и силовая работа на развитие точных приемов и передач.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 52. | 15.03.2022 | 13:00- 13:40 | Чередование технических приемов в различных сочетаниях.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 53. | 18.03.2022 | 13:00- 13:40 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 54. | 22.03.2022 | 13:00- 13:40 | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 55. | 25.03.2022 | 13:00- 13:40 | Бег с изменением направления из различных и.п. Челночный бег 3x10 м, 5x10 м.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 56. | 28.03.2022 | 13:00- 13:40 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно -силовых качеств.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 57. | 29.03.2022 | 13:00- 13:40 | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.                                | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 58. | 31.03.2022 | 13:00- 13:40 | Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 59. | 01.04.2022 | 13:00- 13:40 | Верхняя прямая подача.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 60. | 02.04.2022 | 13:00- 13:40 | Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 61. | 05.04.2022 | 13:00- 13:40 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 62. | 08.04.2022 | 13:00- 13:40 | Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |

|     |            |              |   |   |                |                   |
|-----|------------|--------------|---|---|----------------|-------------------|
| 63. | 12.04.2022 | 13:00- 13:40 | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.                                  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 64. | 15.04.2022 | 13:00- 13:40 | Прием подачи и первая передача в зону нападения.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 65. | 19.04.2022 | 13:00- 13:40 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 66. | 22.04.2022 | 13:00- 13:40 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 67. | 26.04.2022 | 13:00- 13:40 | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.                    | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 68. | 29.04.2022 | 13:00- 13:40 | Чередование тактических действий (индивидуальных и коллективных) в нападении и защите.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 69. | 06.05.2022 | 13:00- 13:40 | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 70. | 10.05.2022 | 13:00- 13:40 | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач. Имитация. | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 71. | 13.05.2022 | 13:00- 13:40 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.                         | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 72. | 17.05.2022 | 13:00- 13:40 | Многочасовое выполнение технических приемов – одного и в сочетаниях.                    | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 73. | 20.05.2022 | 13:00- 13:40 | Нагрузка и отдых.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 74. | 24.05.2022 | 13:00- 13:40 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.                | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |
| 75. | 27.05.2022 | 13:00- 13:40 | Подача мяча, передачи в парах, над собой. Тестирование по ОФП.                          | 1 | Спортивный зал | Итоговый контроль |
| 76. | 31.05.2022 | 13:00- 13:40 | Игра в волейбол.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль  |

**Календарный учебный график  
Группа № 2**

| № п/п | Дата       | Время проведения занятия | Тема занятия   | Кол-во часов | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|------------|--------------------------|--|--------------|------------------|------------------|
| 1.    | 07.09.2021 | 14:00- 14:40             | Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по волейболу.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 2.    | 14.09.2021 | 14:00- 14:40             | Развитие скоростно-силовых качеств. Имитация передач.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 3.    | 21.09.2021 | 14:00- 14:40             | Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 4.    | 28.09.2021 | 14:00- 14:40             | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 5.    | 05.10.2021 | 14:00- 14:40             | Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки.                         | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 6.    | 12.10.2021 | 14:00- 14:40             | Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 -2 м).                       | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 7.    | 19.10.2021 | 14:00- 14:40             | Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 8.    | 26.10.2021 | 14:00- 14:40             | Прием снизу двумя руками. Прием брошенного мяча партнером – на месте и после перемещения, в парах, направляя мяч введ вверх. | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 9.    | 02.11.2021 | 14:00- 14:40             | Кувырок вперед, назад, в сторону. Развитие гибкости.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 10.   | 09.11.2021 | 14:00- 14:40             | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча: нижняя прямая подача.   | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 11.   | 16.11.2021 | 14:00- 14:40             | Кувырок вперед, назад, в сторону.  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |
| 12.   | 23.11.2021 | 14:00- 14:40             | Передачи мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещения  | 1            | Спортивный зал   | Текущий контроль |

|     |            |              |  |   |                   |                     |
|-----|------------|--------------|--|---|-------------------|---------------------|
|     |            |              | различными способами.<br>В парах, тройках, со<br>стенкой.  |   |                   |                     |
| 13. | 30.11.2021 | 14:00- 14:40 | Комплекс ОРУ на<br>развитие гибкости.  | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 14. | 07.12.2021 | 14:00- 14:40 | Передачи мяча сверху<br>двумя руками, над<br>собой. Подачи мяча:<br>нижняя прямая подача,<br>верхняя прямая подача.      | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 15. | 14.12.2021 | 14:00- 14:40 | Круговая тренировка на<br>развитие силовых<br>качеств.   | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 16. | 21.12.2021 | 14:00- 14:40 | Челночный бег с<br>изменением<br>направления, из<br>различных и. п.<br>Подводящие<br>упражнения для приема<br>и передач. | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 17. | 28.12.2021 | 14:00- 14:40 | Подвижные игры с<br>элементами волейбола.<br>Развитие<br>выносливости.   | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 18. | 31.03.202  | 14:00- 14:40 | Верхняя прямая подача.<br>Прямой нападающий<br>удар. Ритм разбега в<br>три шага  | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 19. | 11.01.2022 | 14:00- 14:40 | ОРУ у гимнастической<br>стенки. Группировка,<br>перекаты в<br>группировке из<br>различных положений.                     | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 20. | 18.01.2022 | 14:00- 14:40 | Верхняя прямая подача.<br>Прямой нападающий<br>удар. Ритм разбега в<br>три шага, ударное<br>движение кистью.             | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 21. | 25.01.2022 | 14:00- 14:40 | Развитие волейбола.<br>Основы техники и<br>тактики игры волейбол.  | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 22. | 01.02.2022 | 14:00- 14:40 | Передачи мяча. Прямой<br>нападающий удар.<br>Ритм разбега в три<br>шага, ударное<br>движение кистью.                     | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 23. | 08.02.2022 | 14:00- 14:40 | Прыжки в высоту с<br>прямого разбега.  | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 24. | 15.02.2022 | 14:00- 14:40 | Нижняя прямая подача.<br>Верхняя прямая подача.<br>Передачи мяча.  | 1 | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |

|     |            |              |   |   |                |                  |
|-----|------------|--------------|---|---|----------------|------------------|
| 25. | 22.02.2022 | 14:00- 14:40 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. «Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка». | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26. | 01.03.2022 | 14:00- 14:40 | Прямой нападающий удар. Ритм разбега в три шага, ударное движение кистью. Подача мяча. Передачи мяча.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27. | 15.03.2022 | 14:00- 14:40 | Чередование технических приемов в различных сочетаниях.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28. | 22.03.2022 | 14:00- 14:40 | Гигиена. Врачебный контроль. Самоконтроль.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29. | 29.03.2022 | 14:00- 14:40 | Встречная эстафета с мячом. ОРУ с отягощением. Бросок набивного мяча из положения сидя.                 | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30. | 30.03.2022 | 14:00- 14:40 | Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. Подвижная игра «Два капитана».             | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31. | 05.04.2022 | 14:00- 14:40 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие скоростно - силовых качеств.                                | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32. | 12.04.2022 | 14:00- 14:40 | Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33. | 19.04.2022 | 14:00- 14:40 | Развитие общей выносливости. Подвижные игры.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34. | 26.04.2022 | 14:00- 14:40 | Совершенствование передачи мяча сверху в парах, тройках, со стенкой.                                    | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35. | 06.05.2022 | 14:00- 14:40 | Развитие выносливости. Подвижные игры.  | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36. | 13.05.2022 | 14:00- 14:40 | Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37. | 20.05.2022 | 14:00- 14:40 | Нагрузка и отдых.   | 1 | Спортивный зал | Текущий контроль |

|     |            |              |  |   |                   |                      |
|-----|------------|--------------|--|---|-------------------|----------------------|
| 38. | 27.05.2022 | 14:00- 14:40 | Подача мяча, передачи<br>в парах, над собой.<br>Тестирование по ОФП. | 1 | Спортивный<br>зал | Итоговый<br>контроль |
|-----|------------|--------------|--|---|-------------------|----------------------|

## Список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Волейбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинаящему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Волейбол. Начальный этап обучения. - Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Волейбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Волейбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения волейболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия волейбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка волейболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных волейболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Волейбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа волейбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка волейболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

### Список литературы для учащихся:

1. Волейбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Волейбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного волейболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Волейбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Волейбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Волейбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Волейбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила волейбола
10. Руководство для судей.