

I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана *в соответствии* с требованиями федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования (Письмо Минобрнауки России от 6 октября 2009г. № 373), *на основе* учебной предметной программы по физической культуре (Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. - 64 с.), комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2012 г.), *с учетом рекомендаций* инструктивно-методических писем департамента образования Белгородской области Белгородского института развития образования «О преподавании предметов в начальной школе в условиях реализации ФГОС НОО в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2014 – 2015 учебном году», «О преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях Белгородской области в 2014 – 2015 учебном году».

II. Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура – это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьника. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня «гимнастика, подвижные игры», внеклассной работы по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные **задачи** физического воспитания учащихся в 1 – 4 классах направлены на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования

в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- «приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа рассчитана на 405 часов за четыре года обучения (по 3 часа в неделю): в 1 классе — 99 часов, во 2 классе — 102 часа, в 3 классе— 102 часа, в 4 классе— 102 часа.

В учебную предметную программу В.И.Ляха внесены изменения.

В связи с отсутствием условий для занятий раздел «Плавание» не изучается. Освободившие часы (20 часов) в 3,4 классах отведены на изучение подвижных и спортивных игр.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам (приложение).

Для реализации данной программы используется УМК, рекомендованный Министерством образования и науки РФ:

Основная литература

- Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. - 64 с.),
- Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2012 г.- 128 с.),

Дополнительная литература

1. Основы теории физической культуры/ Ф.И.Собянин, А.И.Замогильнов. - БелГУ, 2008
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО,2013 г- 240 с.

Вводный, рубежный и итоговый контроль предусматривает сдачу контрольных упражнений.

Обучение проводится с использованием платформы информационно образовательного портала «Сетевой класс Белогорья», а также порталов Федерального центра информационно образовательных ресурсов и «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов»

Ш. Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа рассчитана на 405 часов за четыре года обучения (по 3 часа в неделю): в 1 классе — 99 часов, во 2 классе — 102 часа, в 3 классе — 102 часа, в 4 классе — 102 часа.

В учебную предметную программу В.И.Ляха внесены изменения.

В связи с отсутствием условий для занятий раздел «Плавание» не изучается. Освободившие часы (20 часов) в 3,4 классах отведены на изучение подвижных и спортивных игр.

Рабочей программой предусмотрено снижение дозировки физической нагрузки и количества заданий для учащихся, отнесенных к подготовительной и специальной медицинским группам (приложение).

Для реализации данной программы используется УМК, рекомендованный Министерством образования и науки РФ:

Основная литература

- Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. - 64 с.),
- Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2012 г.- 128 с.),

Дополнительная литература

1. Основы теории физической культуры/ Ф.И.Собянин, А.И.Замогильнов. - БелГУ, 2008
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО, 2013 г.- 240 с.

Вводный, рубежный и итоговый контроль предусматривает сдачу контрольных упражнений.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал рабочей программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал

позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Рабочая программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Рабочая программа разработана для трех учебных занятий в неделю, на 102 часа и ориентирована в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре с учётом региональных особенностей развития физкультурного образования в Белгородской области.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

V. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения предмета

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

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия

в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2- и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			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
	Вынос	6-	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более

4	ивость	минутный бег, м	8 9 10	750 800 850	800-950 850-1000 900-1050	1150 1200 1250	550 600 650	650-850 700-900 750-950	950 1000 1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3-5 3-5 3-5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6-9 6-9 6-9 7-10	11,5 и более 12,5 13,0 14,0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики);	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4и выше 4 5 5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8 9 10				2 и ниже 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и выше 14 16 18

VI. Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организирующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание попластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за

головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической культуры деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Плавание»: «Горпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений

вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

**VII. Учебно-тематический план
1 класс**

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов по рабочей программе
1	Лёгкая атлетика	22 ч
2	Гимнастика с основами акробатики	17 ч
3	Подвижные игры на воздухе	42 ч
4	Лыжная подготовка	18ч
5	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Итого за год	99 ч

2 класс

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов по рабочей программе
1	Лёгкая атлетика	12 ч
2	Гимнастика с основами акробатики	18 ч
3	Подвижные игры на воздухе	18 ч
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные и спортивные игры	33
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Итого за год	102 ч

3 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	21
3	Подвижные игры	18
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные и спортивные игры	24
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Итого за год	102

4 класс

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Гимнастика с элементами акробатики	18
2	Легкая атлетика	21
3	Подвижные игры	27
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные и спортивные игры	15
6	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
	Итого за год	102

VIII. Тематическое планирование изучения предмета «Физическая культура» в 1 классе

№ урока	Наименование тем и разделов	Часы учебного времени
I	<u>Лёгкая атлетика</u>	10 часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег с переходом на ходьбу. Ходьба под счёт. Ходьба на носках, на пятках. *Т.п.: «Когда и как возникли физическая культура и спорт».	1
2	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров»	1
3	Соревнования по бегу и ходьбе. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
4	Разновидности ходьбы. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
5	Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м.,60м Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1
6	Соревнование по бегу на короткую дистанцию. Подвижная игра «Зайцы в огороде» Т.п. : «Спортивная одежда и обувь»	1
7	Бег с ускорением от 10 до 15м. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
8	Бег с ускорениями. Бег в равномерном темпе 3 мин. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
9	Игры по развитию быстроты. Т.п.: «Современные Олимпийские игры»	1
10	Бег в равномерном темпе до 6 мин. Метание мяча с места. Подвижная игра «К своим флажкам»	1
II	<u>Подвижные игры</u>	12 часов
11	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Два Мороза», «Пятнашки»	1
12	Соревнования по подвижным играм: «Два Мороза», «Пятнашки»	1
13	Игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»	1
14	Игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
15	Соревнования по подвижным играм: «Лисы и куры», «Зайцы в огороде», «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
16	Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину»	1

17	Игры «Эстафета с мячом», «Попади в цель»	1
18	Соревнования по подвижным играм: «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Эстафета с мячом», «Попади в цель» Т.п. «Роль и значение занятий физической культурой».	1
19	Игры «У кого меньше мячей», «Перестрелка»	1
20	Игры «Мяч в корзину», «Мяч водящему»	1
21	Соревнования по подвижным играм: «У кого меньше мячей», «Перестрелка», «Мяч в корзину», «Мяч водящему»	1
22	Игры «Мяч в корзину», «Попади в цель»	1
III	<u>Гимнастика</u>	17 часов
23	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Обучение перекатам в группировке	1
24	Соревнование по перекатам	1
25	Шаг с прискоком и приставным шагом. Перекаты в группировке. Игра «Пройди бесшумно» Т.п. «Тренировка ума и характера»	1
26	Лазанье по наклонной скамейке. Размыкание приставными шагами. Игра «Пройди бесшумно»	1
27	Соревнование по лазанью. Игра «Совушка». Т.п.: «Твой организм. Основные части тела человека»	1
28	Построение в колонну по одному, шеренгу, круг Перекаты в группировке лежа на животе из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»	1
29	Построение в колонну и шеренгу Перекаты в группировке. Игра «Змейка»	1
30	Соревнование по перекатам. Игра «Не ошибись!». Т.п.: «Твой организм. Основные внутренние органы».	1
31	Повороты налево, направо, команды «Шагом марш», «Класс стой». Игра «Не ошибись!»	1

32	Перелазание через козла Повороты на месте, выполнение команд. Игра «Западня»	1
33	Соревнование по поворотам. Игра «Западня»	1
34	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка»	1
35	Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Поднимание туловища. Игра «Ниточка и иголочка»	1
36	Соревнование по лазанью на животе. Игра «Фигуры». Т.п. «Мышцы. Основные формы движений».	1
37	Подтягивание, лежа на животе на горизонтальной скамейке. Поднимание туловища. Игра «Фигуры»	1
38	Ходьба по перевернутой скамейке. Поднимание туловища. Игра «Светофор»	1
39	Соревнования по силовой подготовке. Игра «Светофор»	1
IV	<u>Подвижные игры</u> Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	9 часов
40	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза»	1
41	Игры «Пятнашки», «Прыгающие воробушки»	1
42	Соревнование по прыжкам через скакалку. Т.п.: «Осанка. Упражнения на улучшение осанки».	1
43	Игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»	1
44	Игры «Эстафета с мячом», «Попади в цель»	1
45	Соревнование по челночному бегу	1
46	Игры «У кого меньше мячей», «Перестрелка»	1
47	Игры «Точная передача», «Метко в цель». Т.п.: «Сердце и кровеносные сосуды».	1
48	Подвижные игры	1

V	<u>Лыжная подготовка</u>	18 часов
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж.	1
50	Ступающий шаг без палок. Игра «Охотники и олени»	1
51	Скользкий шаг без палок. Совершенствование игры «Охотники и олени»	1
52	Ступающий шаг с палками. Игра «Попади в ворота»	1
53	Скользкий шаг с палками. Совершенствование игры «Попади в ворота»	1
54	Обучение движению на лыжах в колонне. Игра «Кто дальше прокатится» Т.п.: «Органы чувств».	1
55	Повороты переступанием. Игра «На буксире»	1
56	Подъемы и спуски под уклон. Игра «День и ночь»	1
57	Обучение торможению на лыжах. Игра «Встречная эстафета» Т.п. «Пища и питательные вещества».	1
58	Скользкий шаг с палками. Игра «Кто дальше прокатится»	1
59	Подъемы и спуски с небольших склонов. Игра «На буксире»	1
60	Обучение спуску на лыжах без палок. Игра «Попади в ворота»	1
61	Совершенствование техники подъема и спуска с небольших склонов. Игра «День и ночь»	1
62	Совершенствование техники выполнения скользящего шага. Игра «Встречная эстафета»	1
63	Прохождение дистанции до 1 км в медленном темпе. Игра «Кто дальше прокатится» Т.п. «Личная гигиена».	1
64	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5-8° с палками	1
65	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Игра «Охотники и олени»	1
66	Соревнования на воздухе.	1
VI	<u>Подвижные игры</u>	21 час
	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Игры «Гонки мячей», «Не попадись».	
67	Т.п.: «Органы пищеварения».	1
68	Игры «Лисы и куры», «Зайцы в огороде»	1
69	Соревнования по подвижным играм	1
70	Игры «Пятнашки», «К своим флажкам»	1
71	Игры «Зайцы в огороде», «Точный расчет»	1
72	Соревнования по подвижным играм	1
73	Игры «Зайцы в огороде», «Метко в цель». Т.п.: «Вода и питьевой режим»	1
74	Игры по желанию обучающихся	1

75	Соревнование на точное попадание	1
76	Игры «Мяч в корзину», «У кого меньше мячей»	1
77	Игры «Попади в обруч», «Мяч водящему»	1
78	Эстафеты по баскетболу	1
79	Игра «Играй – мяч не теряй»	1
80	Игры «Лисы и куры», «Два мороза»	1
81	Соревнование по баскетболу. Т.п. «Мозг и нервная система»	1
82	Игры «Метко в цель», «Мяч водящему»	1
83	Игры «Мяч в корзину», «Пятнашки»	1
84	Соревнования по подвижным играм	1
85	Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч»	1
86	Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину»	1
87	Соревнования по подвижным играм. Т.п.: «Закаливание»	1
VII	<u>Лёгкая атлетика</u> Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег	12 часов
88	30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
89	Техника высокого старта в беге 10-15м. Челночный бег 3x10м. Игра «День и ночь»	1
90	Прыжки в длину с 5 шагов разбега. Подтягивание. Подвижная игра «Кузнечики»	1
91	Соревнование по прыжкам. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
92	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 мин. Подвижная игра «Парашютисты». Т.п.: «Первая помощь при травмах»	1
93	Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Кузнечики»	1
94	Соревнование на гибкость. Подвижная игра «Прыжок за прыжком»	1
95	Прыжки в соревновательной форме. Подвижная игра «Кузнечики». Т.п.: «Органы дыхания»	1
96	Бег на 30м с высокого старта. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1
97	Соревнование в беге на короткую дистанцию. Подвижная игра «День и ночь»	1
98	Техника высокого старта в беге на 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Т.п. «Самоконтроль»	1
99	Сочетание различных видов ходьбы. Бег на 30м. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1

Тематическое планирование изучения предмета «Физическая культура» во 2 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени
I	<u>Лёгкая атлетика</u>	12 ч
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Понятия «шеренга» и «колонна». Т.п.: «Когда и как возникли физическая культура и спорт»	1
2	Сдача к.у.: бег на 30 м с высокого старта. Челночный бег 3 x 10м. Подвижной игра «Салки – дай руку»	1
3	Соревнования в беге на 30 м. Подвижные игры «Салки-дай руку» и «Прерванные пятнашки».	1
4	Сдача к.у.: челночный бег 3x10м. Прыжки с места. Подвижная игра «Колдунчики» Т.п.: «Современные Олимпийские игры»	1
5	Сдача к.у.: прыжок в длину с места, подтягивание. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстро»	1
6	Соревнования по подвижным играм: «Ловишка», «Салки-дай руку», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики».	1
7	Сдача к.у.: метание малого мяча на дальность. Влияние бега на состояние здоровья. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки) и бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «Хвостики»	1
8	Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см.	1

	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки); бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «Командные хвостики».	
9	Соревнования по метанию малого мяча на дальность и в беге на 150 м. Правила соревнований в беге, метаниях. Игра «Белые медведи».	1
10	Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см; бег до 5 мин. Подвижная игра «Флаг на башне» Т.п.: «Что такое физическая культура»	1
11	Сдача к.у.: прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 60 – 70 см; бег до 5 мин. Подвижная игра «Флаг на башне»	1
12	Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Подвижные игры «К своим флажкам», «Пятнашки», «Белые медведи».	1
II	<u>Подвижные игры</u>	12 ч
13	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Сдача к.у.: метание малого мяча на точность. Подвижная игра «Бездомный заяц».	
14	Сдача к.у.: наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры «Бездомный заяц», «Вышибалы».	1
15	Соревнования по подвижным играм: «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы»	1
16	Подвижные игры «Кот и мыши», «Волк во рву». Т.п.: «Твой организм»	1
17	Т.п.: «Режим дня». Подвижные игры «Кот и мыши», «К своим флажкам», «Пятнашки».	1
18	Соревнования по подвижным играм: «Кот и мыши», «Волк во рву», «Белые медведи».	1
19	Подвижные игры «Ловля обезьян», «Рыбаки и рыбки», «Качели».	1
20	Подвижные игры «Удочка», «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	1

21	Соревнования по подвижным играм: «Ловля обезьян» и «Рыбаки и рыбки», «Качели», «Удочка», «Кто быстрее схватит» и «Совушка»	1
22	Подвижная игра «Осада города». Т.п.: «Сердце и кровеносные сосуды»	1
23	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Мяч в туннеле»	1
24	Подвижные игры «Перестрелка», «Пустое место», «Удочка», «Салки с домиками»	1
III	<u>Гимнастика</u>	18 ч
25	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге (с закрытыми глазами). Размыкание, смыкание приставными шагами. Подвижная игра «Ночная охота»	1
26	Сдача к.у.: подъем туловища из положения лежа за 30 с. Строевая подготовка. Подвижная игра «Ночная охота»	1
27	Соревнования по подъему туловища из положения лежа за 30 с. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»	1
28	Ходьба по бревну. Лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Удочка»	1
29	Способы измерения частоты сердечных сокращений. Ходьба по бревну высота 60см. Подвижная игра «Удочка»	1
30	Соревнования – эстафеты: бег по скамейке, прыжки через скамейку, бег со скакалкой, с лазанием по наклонной скамейке	1
31	Сдача к.у.: ходьба по бревну, стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами на высоте 60см.	1

	Подвижная игра «Успеть убрать»	
32	Сдача к.у.: лазание по наклонной скамейке. Подвижная игра «Волшебные елочки» Т.п.: «Скелет. Признаки правильной осанки»	1
33	Соревнования по гимнастическим упражнениям: кувырки вперёд и в сторону, прыжки со скакалкой. Игры «Подвижная цель», «Совушка»	1
34	Сдача к.у.: кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперёд в упор присев. Подвижная игра «Волшебные елочки»	1
35	Сдача к.у.: гимнастическое упражнение «мост». Лазание по гимнастической стенке. Игры «Точно в цель», «Борьба за мяч»	1
36	Соревнования в лазании и перелезании на гимнастической стенке и в прыжках на скакалке. Названия гимнастических снарядов. Игры «Точно в цель», «Борьба за мяч»	1
37	Висы на перекладине и гимнастической стенке, вращения обруча. Названия элементов. Игра «Воробьи и вороны»	1
38	Висы на перекладине и гимнастической стенке, вращения обруча. Подвижная игра «Удочка». Т.п.: «Органы чувств»	1
39	Соревнования по подвижным играм: «Воробьи и вороны», «Удочки», «Волшебные елочки»	1
40	Вращение обруча. Подвижные игры «Шмель», «Горячая линия», «Будь осторожен»	1
41	Сдача к.у.: вращение обруча. Подвижная игра «Медведь и пчёлы», «Точно в цель»	1
42	Соревнования по гимнастике: кувырки, висы, лазания, вращения обруча, прыжки на скакалке Игры «Парашютисты», «Волшебные елочки»	1
IV	<u>Подвижные игры</u>	6 ч

43	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра «Белочка защитница»	1
44	Т.п.: «Мозг и нервная система» Подвижная игра «Горячая линия»	1
45	Соревнования по подвижным играм: «Белочка защитница», «Горячая линия»	1
46	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Медведь и пчёлы», «Точно в цель»	1
47	Подвижные игры «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом»	1
48	Соревнования по подвижным играм «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами»	1
V	<u>Лыжная подготовка</u>	21 ч
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника ступающего и скользящего шага на лыжах без палок. Игра «Точно в цель»	1
50	Техника поворота переступанием на лыжах без палок. Подвижная игра «Два мороза». Т.п.: «Личная гигиена»	1
51	Соревнования по гонкам на одной лыже и подвижным играм «Кто быстрее», «Точно в цель»	1
52	Техника работы рук с лыжными палками, техника передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без лыжных палок. Игра «Точно в цель»	1
53	Закрепление техники работы рук с лыжными палками, техники передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками на дистанции до 1 км.	1
54	Соревнования в эстафетах на лыжах. Подвижная игра «Два Мороза» Т.п.: «Закаливание»	1

55	Сдача к.у.: передвижения ступающим и скользящим шагом. Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок. Игра «Точно в цель»	1
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подвижная игра «Салки на снегу»	1
57	Соревнования по бегу на лыжах на дистанции 500 м . Т.п.: «Значение занятий лыжами для закаливания»	1
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками. Игра «Точно в цель»	1
59	Подъём «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах. Игра «Кто дальше уедет после спуска»	1
60	Соревнование по спуску и подъёму. Катание со склона в основной стойке. Игра «Кто дальше уедет после спуска»	1
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Катание со склона в основной стойке . Игра «Кто дальше уедет после спуска»	1
62	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Подвижная игра «Накаты».	1
63	Соревнования по бегу на лыжах на дистанции 1 км. Т.п.: «Органы дыхания»	1
64	Сдача к.у.: подъём и спуск под уклон на лыжах с палками. Игры «Кто дальше уедет после спуска», «Точно в цель»	1
65	Подъём на склон «ёлочкой». Свободное катание на лыжах со склона. Игры «Кто дальше уедет после спуска», «Точно в цель»	1
66	Соревнование в прохождении дистанции 1,5 км Игры «Кто дальше уедет после спуска», «Точно в цель»	1
67	Сдача к.у.:_передвижение на лыжах на дистанции 1,5 км. Свободное катание на лыжах со склона	1
68	Передвижение на лыжах «змейкой» Подвижная игра «Накаты», «Точно в цель»	1

69	Соревнования в беге на лыжах на коротких отрезках с применением ранее изученных ходов Игры «Кто дальше уедет после спуска», «Точно в цель»	1
VI	<u>Подвижные и спортивные игры</u>	33 ч
70	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Подвижная игра «Лисы и куры»	1
71	Броски и ловля малого мяча в парах. Подвижная игра «Салки с резиновыми кружочками», «Точно в цель»	1
72	Соревнования по подвижным играм: «Кот и мыши», «Салки с резиновыми кружочками»	1
73	Броски и ловля малого мяча в группах. Подвижная игра «Осада города»	1
74	Сдача к.у.: броски и ловля малого мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»	1
75	Соревнования по подвижным играм «Осада города», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Точно в цель»	1
76	Техника ведения баскетбольного мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1
77	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча. Подвижные игры «Вышибалы через сетку», «Точно в цель» Т.п.: «Органы пищеварения»	1
78	Соревнования по эстафетам с мячом: с ведением, с передачами, с бросками	1
79	Подвижные игры «Мяч водящему», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Точно в цель»	1
80	Подвижная игра «Белочка-защитница» Т.п.: «Пища и питательные вещества»	1
81	Соревнования по подвижным играм: «Мяч водящему», «Белочка-защитница»	1

82	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу». Подвижная игра «Мяч соседу»	1
83	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Вышибалы»	1
84	Соревнования по броскам мяча в корзину Т.п.: «Вода и питьевой режим»	1
85	Правила игры в пионербол. Передача мяча со сменой мест	1
86	Броски мяча через волейбольную сетку одной и двумя руками. Игра в пионербол	1
87	Соревнования по подвижным играм на выбор учеников. Т.п.: «Тренировка ума и характера»	1
88	Баскетбольная эстафета с ведением, бросками, передачами.	1
89	Сдача к.у.: вис на время. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1
90	Соревнования в наклоне вперед из положения стоя. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1
91	Сдача к.у.: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Забросай противника мячами» Т.п.: «Спортивная одежда и обувь»	1
92	Сдача к.у.: подъем туловища из положения лежа за 30с. Подвижная игра «Точно в цель»	1
93	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч в корзину», «Попади в обруч». Т.п.: «Первая помощь при травмах»	1
94	Сдача к.у.: челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Точно в цель»	1

95	Сдача к.у.: бег на 30 м. Подвижная игра «Точно в цель»	1
96	Соревнования по броскам набивного мяча изученными способами. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
97	Метание мяча на точность и вдаль; бег на 500м в равномерном темпе. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1
98	Метание мяча на точность и вдаль, бег на 600м в равномерном темпе. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт».	1
99	Соревнования по метанию мяча на дальность и в цель. Подвижные игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1
100	Бег в равномерном темпе 700м . Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Мяч в корзину»	1
101	Сдача к.у.: бег_ на 1000м. Повторение подвижных игр «Воробьи - вороны», «Мяч водящему», «Попади в обруч».	1
102	Соревнования по подвижным играм: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».	1

Тематическое планирование изучения предмета « Физическая культура» в 3 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени
I	<u>Лёгкая атлетика</u>	10
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с изменением длины и частоты шагов до 6 – 8 м. *Т.п.: «Когда и как возникли физическая культура и спорт».	1
2	Бег в коридорчике 30 – 40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Игра «Пустое место»	1
3	Соревнования по ходьбе и бегу. Игра «Белые медведи»	1
4	Бег в коридорчике 30 – 40-см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Сдача к.у.: бег 30 м. Игра «Команда быстроногих»	1
5	Бег в коридорчике 30 – 40 см из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м. Сдача к.у.: ходьба с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон»	1
6	Соревнование по бегу на результат (30,60м). Т.п.: «Спортивная одежда и обувь».	1
7	Прыжки на заданную длину по ориентирам, из различных исходных положений. Бег с изменением длины и частоты шагов до 6 – 8 м. Игра «Гуси-лебеди»	1
8	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Бег с изменением длины и частоты шагов до 6 – 8 м. Игра «Лисы и куры»	1
9	Соревнование по прыжкам на заданную длину по ориентирам. Игра «Прыгающие воробушки». Т.п.: «Современные олимпийские игры».	1
10	Прыжок на заданную длину по ориентирам. Многоскоки: тройной, пятерной, десятерной. Бег с изменением длины и частоты шагов до 6 – 8 м. Игра «Попади в мяч»	1
II	<u>Подвижные игры</u>	<u>11</u>
11	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Игры «Пятнашки», «Пустое место»	<u>1</u>
12	Соревнования по подвижным играм: «Пятнашки», «Пустое место»	1
13	Игры «Белые медведи», «Пустое место»	1

14	Игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1
15	Соревнования по подвижным играм: «Волк во рву», «Белые медведи»	1
16	Повторение игр «Удочка», «Прыжки по полоскам». Совершенствование игры «Волк во рву»	1
17	Игры «Удочка», «Прыжки по полоскам». Игры с мячами	1
18	Соревнования по подвижным играм: «Удочка», «Прыжки по полоскам». Т.п.: «Роль и значение занятий физической культурой».	1
19	Игра «Космонавты»	1
20	Игры «Космонавты», «Удочка», «Прыжки по полоскам»	1
21	Соревнование по выбору учеников	1
III	<u>Гимнастика</u>	18
22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок назад. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Игра «Что изменилось?»	1
23	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Вис, стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Кувырок назад. Игра «Что изменилось?»	1
24	Соревнования по висам и кувырку назад. Игра «Совушка» Т.п. «Тренировка ума и характера»	1
25	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Кувырок назад. Сдача к.у.: упражнение в висе стоя и лежа. Игра «Совушка»	1
26	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Сдача к.у.: кувырок назад. Игра «Западня»	1
27	Соревнование по висам и кувырку .	1
28	Лазанье по канату в три приема. Подвижная игра «Увертывайся от мяча»	1
29	Вис на согнутых руках, согнув ноги. Лазанье по канату в три приёма. «Отгадай, чей голосок»	1
30	Соревнование по лазанью по канату. Игра «Не ошибись!» Т.п.: «Твой организм. Основные внутренние органы».	1
31	Вис, согнув ноги, поднимание ног в висе. Лазанье по канату в три приёма. Игра «Не ошибись!»	1
32	Висы и упоры. Сдача к.у.: лазанье по канату.	1
33	Соревнование по висам и упорам.	1
34	Опорные прыжки на горку гимнастических матов, коня. Игра «Догонялки на марше»	1
35	Опорные прыжки на горку гимнастических матов, коня. Сдача к.у.: подтягивание. Игра «Аисты»	1
36	Соревнование по опорным прыжкам. Игра «Наступление». Т.п.: «Мышцы. Основные формы	1

	движений».	
37	Опорные прыжки на горку гимнастических матов, коня. Игра «Парашютисты»	1
38	Опорные прыжки на горку гимнастических матов, коня. Игра «К своим флажкам»	1
39	Соревнование по опорным прыжкам. Игра «К своим флажкам»	1
IV	<u>Подвижные игры</u>	9
40	Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Игры с мячом. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит»	1
41	Игры с мячом, салки. Эстафеты с гимнастическими палками. Игра «Кто дальше бросит»	1
42	Соревнование по подвижным играм. Т.п.: «Осанка. Упражнения на улучшение осанки».	1
43	Игры с мячом, бегом. Эстафеты с обручами. Игра «Через кочки и пенёчки»	1
44	Игры «Мяч в кольцо», «Снайперские броски»	1
45	Соревнование по подвижным играм	1
46	Игры с мячом «Попади в мяч», «Мяч в корзину»	1
47	Игры с бегом, эстафеты. Т.п. «Сердце и кровеносные сосуды»	1
48	Соревнование по подвижным играм по выбору обучающихся.	1
V	<u>Лыжная подготовка</u>	21
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи. Ступающий, скользящий шаг. Прохождение скользящим шагом 500 м	1
50	Техника попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1000 м. Игра «Быстрый лыжник»	1
51	Соревнование по выполнению попеременного двухшажного хода	1
52	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1000 м. Игра «За мной»	1
53	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции с отдельным стартом 1000 м	1
54	Соревнование по прохождению дистанции 1000 м. Т.п.: «Органы чувств».	1
55	Сдача к.у.: освоение техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции с отдельным стартом 1000 м. Игра «За мной»	1
56	Спуск с пологих склонов. Прохождение дистанции 1500 м	1
57	Соревнование по спуску с пологих склонов. Т.п. «Пища и питательные вещества»	1
58	Техника торможения (плугом) и упором. Спуск с пологих склонов. Прохождение дистанции 1500 м	1
59	Торможение (плугом) и упором. Спуск с пологих склонов. Прохождение дистанции 1500 м	1
60	Соревнование по торможению (плугом) и упором. Т.п. «Специальные упражнения для органов	1

	зрения»	
61	Торможение (плугом) и упором Сдача к.у.: спуск с пологих склонов. Прохождение дистанции 1000 м. Игра «Быстрый лыжник»	1
62	Техника поворотов переступанием в движении. Сдача к.у.: освоение техники торможения (плугом) и упором. Прохождение дистанции 1500 м	1
63	Соревнование по прохождению дистанции 1500 м	1
64	Техника подъема лесенкой, елочкой. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 1500 м	1
65	Подъем лесенкой, елочкой. Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2000 м.	1
66	Соревнование по поворотам переступанием в движении. Игра «За мной» Т.п «Личная гигиена».	1
67	Подъем лесенкой, елочкой. Сдача к.у.: повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 2000 м	1
68	Сдача к.у.: подъем лесенкой, елочкой. Прохождение дистанции 2500 м	1
69	Соревнование. Прохождение дистанции 2500м. Игра «Быстрый лыжник»	1
VI	<u>Подвижные игры</u> Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	7
70	Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Т.п.: «Органы пищеварения».	1
71	Подвижная игра «Подвижная цель»	1
72	Соревнование по подвижным играм: «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель»	1
73	Игра «Охотники и утки»	1
74	Игра «Снайперы, перестрелка»	1
75	Соревнование по подвижным играм: «Охотники и утки», «Снайперы, перестрелка»	1
76	Повторение всех изученных игр. Т.п.: «Вода и питьевой режим».	1
VII	<u>Народные игры</u> Инструктаж по ТБ при проведении народных игр. Народные игры с мячом	2
77		1
78	Соревнования по народным играм.	1
VIII	<u>Подвижные игры</u> Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры «Космонавты», «Удочка»	5
79		1
80	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи»	1
81	Соревнование по подвижным играм: «Космонавты», «Удочка», «Пустое место», «Белые медведи». Т.п. «Мозг и нервная система»	1

82	Подвижные игры «Волк во рву», «Удочка»	1
83	Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1
IX	<u>Народные игры</u>	8
84	Инструктаж по ТБ при проведении народных игр. Соревнование по народным играм	1
85	Удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра. Игра «Попади в кольцо»	1
86	Удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра	1
87	Соревнование по народным играм. Т.п. «Закаливание»	1
88	Удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра. Игра «Попади в кольцо»	1
89	Сдача к.у.: удар по мячу после подбрасывания. Учебная игра. Игра «Не давай мяч водящему»	1
90	Соревнование по народным играм. Игра «Гонка баскетбольных мячей»	1
91	Техника осаливания игрока. Учебная игра. Игра «Круговая лапта»	1
X	<u>Лёгкая атлетика</u>	11
92	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжки на заданную длину. Бег с изменением длины и ширины шагов качества. Игра «Передал-садись»	1
93	Соревнования по бегу и прыжкам. Игра «Защита укрепления»	1
94	Метание теннисного мяча с места. Прыжки на заданную длину. Игра «Мяч - среднему»	1
95	Метание теннисного мяча с места. Прыжки на заданную длину. Игра «Стрелки» Т.п.: «Первая помощь при травмах».	1
96	Соревнование по метанию теннисного мяча с места. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
97	Метание теннисного мяча с места. Сдача к.у.: прыжок на заданную длину. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
98	Сдача к.у.: метание теннисного мяча с места. Равномерный бег до 10 минут. Игра «Обгони мяч»	1
99	Соревнование по прыжкам на заданную длину. Игра «Обгони мяч»	
100	Равномерный бег до 12 минут. Игра «Кто дальше бросит».	1
101	Соревнование по бегу на 30 м. Игра «Школа мяча». Т.п.: «Самоконтроль».	1
102	Соревнование по бегу. Игры: «Ловишка, поймай ленту», «Метатели»	1

Тематическое планирование изучения предмета «Физическая культура» в 4 классе

№ урока	Наименование разделов и тем	Часы учебного времени
I	<u>Лёгкая атлетика</u>	10 ч
1	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью. Игра «Смена сторон»	1
2	Бег на скорость в заданном коридорчике. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Игра «Смена сторон»	1
3	Соревнования по ходьбе и бегу. Подвижная игра «Подвижная цель». Т.п.: «Когда и как возникли физическая культура и спорт»	1
4	Бег на скорость в заданном коридорчике. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши»	1
5	Сдача к.у.: бег на результат 30м ,60м. Круговая эстафета. Игра «Невод»	1
6	Соревнования по бегу. Подвижные игры «Подвижная цель», «Пустое место», «Белые медведи». Т.п.: «Современные Олимпийские игры»	1
7	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Бег 60 м. Игры «Зайцы в огороде», «Пустое место».	1
8	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Сдача к.у.: прыжки в длину по заданным ориентирам. Игра «Зайцы в огороде»	1
9	Соревнования по прыжкам. Подвижные игры «Волк во рву», «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1
10	Сдача к.у.: прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1
II	<u>Подвижные игры</u>	11 ч
11	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр.	

	Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые»	
12	Соревнования по подвижным играм: «Космонавты», «Разведчики и часовые» Т.п.: «Что такое физическая культура»	1
13	Подвижные игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	1
14	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Снайперы»	1
15	Соревнования по подвижным играм «Космонавты», «Белые медведи», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву»	1
16	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
17	Подвижные игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	1
18	Соревнования по подвижным играм «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Удочка», «Зайцы в городе»	1
19	Подвижные игры «Мышеловка», «Невод». Эстафета с предметами. Т.п.: «Твой организм»	1
20	Подвижные игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». Эстафеты с предметами. Т.п.: «Режим дня»	1
21	Соревнования по подвижным играм «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	1
III	<u>Гимнастика</u>	18
22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	1
23	Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Игра «Что изменилось?»	1
24	Соревнование по акробатическим элементам (кувырки). Игра «Точный поворот». Т.п.: «Сердце и кровеносные сосуды»	1
25	Сдача к.у: кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Точный поворот»	1
26	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1

	Игра «Быстро по местам»	
27	Соревнование по акробатическим элементам (кувырки). Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение»	1
28	Сдача к.у.: кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля»	1
29	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Не ошибись!»	1
30	Соревнование по висам. Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Три движения»	1
31	Сдача к.у.: вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Лазание по канату в три приёма. Игра «Прокати быстрее мяч»	1
32	ОРУ в движении Лазание по канату в три приёма. Игры «Лисы и куры», «Три движения»	1
33	Соревнование по лазанию по канату в три приёма. Подвижные игры «Веселые задачи», «Запрещенное движение», «Верёвочка под ногами»	1
34	Сдача к.у.: лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Лисы и куры»	1
35	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Игра «Три движения»	1
36	Соревнование по лазанию по канату в три приёма, опорному прыжку на горку матов Игры «Охотники и утки», «Быстро и точно»	1
37	Сдача к.у.: опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук. Мост (с помощью и самостоятельно) Эстафеты. Игра «Не ошибись!»	1
38	Мост (с помощью и самостоятельно) Эстафеты. Игра «Точный поворот» Т.п.: «Органы чувств»	1
39	Соревнование по опорному прыжку. Игры «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Не ошибись!»	1
IV	<u>Подвижные игры</u>	9
40	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Игры с мячом. Игра «Разведчики и часовые»	<u>1</u>
41	Игры с мячом, салки. Игра «Прокати быстрее мяч»	1

42	Соревнования по подвижным играм. Игры «Охотники и утки», «Не ошибись!» Т.п.: «Личная гигиена»	1
43	Игры с мячом, бегом. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель»	1
44	Подвижные игры «Мяч в кольцо», «Снайперские броски», «Волк во рву», «Удочка».	1
45	Соревнование по подвижным играм. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель»	1
46	Подвижные игры с мячом «Попади в мяч», «Мяч в корзину», «Гонка мячей по кругу», «Вызовы по имени»	1
47	Игры с бегом, эстафеты. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка». Т.п.: «Закаливание»	1
48	Подвижные игры с бегом, эстафеты. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка».	1
V	<u>Лыжная подготовка</u>	<u>21</u>
49	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Ступающий, скользящий шаг. Игра «Куда укачишься за два шага».	
50	Ступающий, скользящий шаг. Попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Прохождение дистанции 1000 м	1
51	Соревнования по выполнению попеременного двухшажного хода. Игра «Куда укачишься за два шага».	1
52	Сдача к.у.: освоение техники попеременного двухшажного хода. Спуск с горы в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота»	1
53	Спуск с горы в высокой стойке. Подъем на пологий склон и спуск с него без палок и с палками. Игра «Пройди в ворота»	1
54	Соревнования по выполнению спуска с горы в высокой стойке, подъема на пологий склон и спуска с него без палок и с палками	1
55	Сдача к.у.: спуск с горы в высокой стойке. Подъем на пологий склон и спуск с него без палок и с палками. Игра «Пройди в ворота»	1
56	Сдача к.у.: подъем на пологий склон и спуск с него без палок и с палками. Прохождение дистанции 1500 м	1
57	Соревнования по подъёму и спуску. Подвижная игра «Вызов номеров». Т.п.: «Мозг и нервная система»	1

58	Торможение «плугом» и упором. Игра «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м	1
59	Торможения «плугом» и упором. Прохождение дистанции 1500 м. Игра «Вызов номеров»	1
60	Соревнования по торможению «плугом» и упором. Круговая эстафета с этапом 100 м	1
61	Сдача к.у.: торможение «плугом» и упором. Круговая эстафета с этапом 100 м	1
62	Сдача к.у.: забег на дистанцию 1000м. Подвижные игры «Пройди в ворота», «Вызов номеров»	1
63	Соревнования по лыжным гонкам. Т.п.: «Органы дыхания»	1
64	Подъем «лесенкой», «елочкой». Повороты переступанием в движении. Игра «Лыжные гонки»	1
65	Подъем «лесенкой», «елочкой». Повороты переступанием в движении. Прохождение дистанции 1500	1
66	Соревнования по подъему «лесенкой», «елочкой», поворотам переступанием в движении. Игра «Лыжные гонки»	1
67	Сдача к.у.: подъем «лесенкой», «елочкой», повороты переступанием в движении. Круговая эстафета с этапом 100 м	1
68	Сдача к.у.: забег на дистанцию 1500м. Игра «Пройди в ворота». Т.п.: «Органы пищеварения»	1
69	Соревнование по забегу на длинные дистанции с применением ранее изученных ходов	1
VI	<u>Подвижные игры</u>	<u>7</u>
70	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
71	Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Снайперы»	1
72	Соревнования по подвижным играм «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Мяч ловцу»	1
73	Подвижные игры «Подвижная цель», «Быстро и точно», «Снайперы», «Охотники и утки».	1
74	Подвижные игры «Снайперы», «Перестрелка». Т.п.: «Пища и питательные вещества»	1
75	Соревнования по подвижным играм «Охотники и утки», «Снайперы», «Перестрелка»	1

76	Подвижные игры «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».	1
VII	<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u>	<u>15</u>
77	Инструктаж по ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу»	1
78	Соревнования по подвижным играм на основе баскетбола. Спортивная игра «Мини-баскетбол»	1
79	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Спортивная игра «Мини-баскетбол»	1
80	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель»	1
81	Соревнование по подвижным играм на основе баскетбола. Спортивная игра «Мини-баскетбол» Т.п.: «Вода и питьевой режим»	1
82	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом»	1
83	Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель»	1
84	Соревнование по подвижным играм на основе баскетбола. Спортивная игра «Мини-баскетбол»	1
85	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
86	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1
87	Соревнование по подвижным играм на основе баскетбола. Спортивная игра «Мини-баскетбол»	1
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол	1
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1
90	Соревнование по подвижным играм на основе баскетбола. Спортивная игра «Мини-баскетбол» Т.п.: «Тренировка ума и характера»	1
91	Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении.	1

	Игра в мини-баскетбол	
VIII	<u>Лёгкая атлетика</u>	<u>11</u>
92	Инструктаж по ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег на скорость 30м ,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши»	1
93	Соревнование по бегу на скорость. Спортивная игра «Мини-футбол».Т.п.: «Вода и питьевой режим»	1
94	Сдача к.у.: бег на результат 30м, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод» Т.п.: «Спортивная одежда и обувь»	1
95	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву»	1
96	Соревнование по прыжкам в длину способом «согнув ноги», тройной прыжок с места. Спортивная игра «Пионербол».	1
97	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Спортивная игра «Пионербол».	1
98	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Быстро и точно Т.п.: «Первая помощь при травмах»	1
99	Соревнование по броскам теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние, броска в цель с расстояния 4-5 метров. Спортивная игра «Волейбол»	1
100	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Спортивная игра «Волейбол»	1
101	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Спортивная игра «Волейбол»	1
102	Соревнование по броскам теннисного и набивного мяча. Спортивная игра «Футбол»	1

Т.п. – теоретическая подготовка

к.у.- контрольное упражнение

Инструктаж по технике безопасности – Инструктаж по ТБ

IX. Планируемые результаты изучения учебного предмета

1 класс

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

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса 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 развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6

Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Х. Формы и средства контроля

Вводный, рубежный и итоговый контроль предусматривает сдачу контрольных упражнений.

XI. Перечень учебно – методических средств обучения

Вид материально-технического обеспечения	Наименования спортивного инвентаря	Потребность	Имеется в наличии (%)
Комплект для занятий по общей физической подготовке	Стенки гимнастические пролет 0,8м	6 шт.	100%
	Маты гимнастические	1 на 2 чел.	100%
	Скамейки гимнастические	1 на 2 чел.	100%
	Канаты для лазания 1-6 м	1 шт.	100%
	Шесты для лазания 1-5,5 м	1 шт.	100%
	Перекладины	2 шт.	100%
	Мешочки с песком (200-250г.)	На каждого	0%
	Палка гимнастическая	На каждого	100%
	Каток гимнастический	1 на 2 чел.	0%
Оборудование для контроля и оценки действий	Рулетки (25 и 10 м)	2 шт.	50%
	Свистки судейские	2 шт.	100%
	Секундомеры	2 шт.	100%
	Устройство для подъема флага	1 шт.	100%
Комплект для занятий гимнастикой	Жерди гимнастических брусьев школьных		50%
	- разновысокие	1 пара	100%
	- параллельные	1 пара	100%
	Корпусы коня гимнастического школьного	1 шт.	100%
	Корпусы козла гимнастического школьного	1 шт.	100%
	Корпусы бревна гимнастического	1 шт.	100%

	школьного (универсальное)		
	Мостики гимнастические	1 шт.	100%
	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	На каждого	100%
	Скакалки гимнастические	На каждого	100%
	Помост для поднятия тяжестей	1 шт.	0%
	Гири весом 16 кг.	2 шт.	0%
	Гантели простые 1,2,3 кг.	На каждого, каждого вида	0%
Комплект для занятий легкой атлетикой	Эстафетные палочки	1 на 2чел.	50%
	Оборудование полосы препятствий	1 комп.	100%
	Комплект школьный для прыжков в высоту	1 шт.	100%
	Мячи малые теннисные	1 на 2чел.	50%
	Флажки разные	20 шт.	80%
	Мячи футбольные	1 на 2чел.	100%
Комплект для занятий спортивными играми	Мячи волейбольные	На каждого	100%
	Мячи баскетбольные	На каждого	100%
	Мячи для игры в ручной мяч	1 на 2чел.	25%
	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	1 на 2чел.	80%
	Насосы с иглами для надувания мячей	1 шт.	100%
	Сетка волейбольная	1 шт.	100%
	Стойки волейбольные	1 пара	100%
	Щиты баскетбольные	2 шт.	100%
	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съёмные)	2 шт.	0%

	Канат для перетягивания	1 шт.	100%
	Измеритель высоты сетки	1 шт.	100%
	Доска показателей счета игры	1 шт.	0%
	Стойки для обводки (деревянные)	10 шт.	50%
	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1 пара	100%
	Биты для лапты	1 на 2чел.	100%
	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	На каждого	75%
Комплект для занятий по лыжной подготовке	Палки лыжные (5-9 классы)	На каждого	75%

Основная литература

- Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений/В.И.Лях. – 12-е изд., дораб. – М.: Просвещение, 2013. – 190 с.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. - 64 с.),
- Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. М.: «Просвещение», 2012 г.- 128 с.),

Дополнительная литература

1. Основы теории физической культуры/ Ф.И.Собянин, А.И.Замогильнов. - БелГУ, 2008
2. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: Спорт Академ Пресс, 2001. – 276 с.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.- М.: ВАКО, 2013 г- 240 с.

ХII. Перечень электронных образовательных ресурсов

1. <http://spo.1september.ru/> - электронная версия газеты "Спорт в школе" приложение к "1 сентября".
2. <http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.
3. <http://www.google.com.ru/> Google.
4. www.lib.sportedu.ru/ [Физическая культура](#). Научно-методический журнал.
5. www.lib.sportedu.ru/ [Теория и практика физической культуры](#). Научно-теоретический журнал.
6. <http://andijan1.connect.uz/sportisland/index.htm/> Сайт учителя физкультуры Каримовой Светланы Викторовны (школа №1 Андижан).
7. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm/> Российский журнал «Физическая культура»
8. <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm/> Журнал «Теория и практика физической культуры».
9. <http://sportrules.boom.ru/> Правила различных спортивных игр.
10. <http://sportrules.boom.ru/> Ссылки на страницы с ПРАВИЛАМИ спортивных игр.
11. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
12. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе» 13. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок »
13. <http://school-collection.edu.ru> – сайт «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» (наборы цифровых ресурсов к учебникам, инновационные учебные материалы)
14. <http://belclass.net/> -информационно- образовательный портал «Сетевой класс Белогорья» (методические разработки уроков, кроссворды, тесты)

Примерный комплекс упражнений для учащихся с нарушением осанки

1. Упражнения в вертикальной плоскости

- а) Дети, приняв под контролем учителя правильное положение у вертикальной плоскости, отходят от нее и, сохраняя осанку, возвращаются, прикасаясь прежними точками – лопатками, ягодицами, пятками.
- б) Приседания, скользя спиной по вертикальной плоскости, при этом чем большая поверхность тела соприкасается с плоскостью, тем совершеннее развивается мышечное чувство.
- в) Принятие правильной осанки перед зеркалом. Зрительный контроль помогает уменьшить асимметрию частей тела, привести отклоненный корпус к средней линии и установить параллельность линий надплечий.

2. Удержание различных предметов на голове (при условии сохранения правильной осанки) в сочетании с упражнениями на равновесие на широкой, а затем на узкой площади опоры.

Для исправления осанки от детей требуется проявление настойчивости, поэтому им необходимо внушить, чтобы самоконтроль за осанкой они начинали с утра и в течение дня помнили о ней и периодически проверяли себя у зеркала.

3. Комплекс корригирующей гимнастики при сколиозах 1–3-й степени неуравновешенной формы

Основные задачи:

- 1. Воспитание навыка правильной осанки.
- 2. Укрепление мышечного корсета (см. табл.).

Исходное положение	Выполнение упражнения	Дозировка	Методические указания
1. Лежа на спине. Руки под головой	Отдых	2 мин.	Лежать прямо, расслабленно
2. Лежа на спине, руки вверху чуть шире плеч	Продолжительные потягивания руками вверх в чередовании с кратковременными расслаблениями	6–8 раз	Во время потягивания стопы разгибать (на себя). Дыхание произвольное, не задерживать
3. Лежа на спине, руки вдоль туловища	1 – кисти к плечам, пальцы сжать в кулак,	6–8 раз	В и.п. – вдох, на счет 1–2 – выдох,

чуть шире плеч ладонями вперед	поднять левую ногу вперед, согнутую в коленном и тазобедренном суставах. 2 – и.п. 3–4 – то же с правой ногой		дыхание неглубокое, обычное
4. То же	1 – поднять левую прямую ногу под углом 45 градусов над полом, руки вперед. 2 – и.п. 3–4 – то же с правой ногой	6–8 раз	В и.п. – вдох. На счет 1–2 – выдох
5. Лежа на спине, руки на поясе	1–2 – скользя по полу, развести ноги врозь шире плеч. 3–4 – скользя по полу соединить ноги	6–8 раз	Дыхание произвольное
6. Лежа на спине, руки под головой	1 – поднять левую прямую ногу под углом 45 градусов над полом. 2 – поднять правую ногу, согнутую под углом 90 градусов в коленном и тазобедренном суставах. 3–4 – и.п. 5–8 – то же начиная с правой ноги	6–8 раз	Строго соблюдать симметричность. Вдох ви.п. и на счет 1–2–3–4 – выдох. Согнутую ногу выпрямлять, скользя по полу
7. Лежа на спине, руки вдоль туловища	Поднимая руки вверх, потянуть их и сделать глубокий вдох. Медленно опуская руки, сделать медленный выдох	6–8 раз	Вдох через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой
8. Лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленных суставах	1 – выпрямить левую ногу под углом 45–50 градусов над полом. 2– выпрямить правую ногу под углом 45–50 градусов над полом. 3 – поставить левую ногу в и.п. 4 – поставить правую ногу в и.п. 5–8 – то же начиная с правой ноги	6–8 раз	Дыхание произвольное, не задерживать
9. Лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты под углом 90 градусов в коленных суставах. Руки на животе	Диафрагмальное дыхание	3–4 раза	Вдох глубокий через нос, выдох через рот, сложив губы трубочкой. Темп индивидуальный

Примерные комплексы упражнений для детей с заболеваниями органов дыхания

Данные упражнения необходимо чередовать с дыхательными и расслабляющими, чтобы снизить общую нагрузку и укрепить дыхательную мускулатуру.

Обучение правильному дыханию – важная и сложная задача. Этим следует заниматься как в статических положениях, так и во время движений. При расширении грудной клетки делать вдох. При сжатии – выдох. Удлинению фазы выдоха способствуют упражнения, выполняемые на выдохе через рот. Выполнять упражнения надо во время приседаний, поворотов, наклонов туловища и ходьбы.

Комплекс 1

1. На счет 1–4 – медленный глубокий вдох; 5–8 – медленный полный выдох.
2. На счет 1– 3 – медленный глубокий вдох; 4 – быстрый выдох ртом.
3. На счет 1 – быстрый вдох ртом; 2– 6 – медленный полный выдох. Повторить 4 раза.
4. На счет 1 – вдох небольшой порцией; 2 – пауза на выдохе; 3 – вдох небольшой порцией; 4 – пауза; 5 – вдох небольшой порцией; 6 – пауза; 7–8 полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Начинать следует с 1–2 пауз, постепенно доводя до 5–6. Повторить 2 раза.
5. На счет 1–2 – полный глубокий вдох; 3 – пауза; 4 – выдох небольшой порцией; 5 – пауза на выдохе; 6 – выдох небольшой порцией; 7 – пауза на выдохе; 8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.
6. На счет 1–2 – полный вдох; 3–6 – задержка дыхания; 7–8 – полный выдох. На счет 1–8 – свободное дыхание. Повторить 2 раза.

Комплекс 2

Учащимся с заболеваниями органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма и др.) противопоказаны упражнения, вызывающие задержку дыхания, натуживание.

1. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.
2. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1–3 – руки назад. 4 – и.п. Дыхание произвольное. Повторить 5–6 раз.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1–2 – отвести плечи назад – глубокий вдох носом. 3–4 – плечи вперед – выдох ртом. Повторить 5–6 раз.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. 1– подняться на носки – вдох. 2 – присед – выдох. 3 – встать – вдох. 4 – и.п. – выдох.
6. И.п. – о.с. 1 – мах левой ногой, руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3 – мах правой ногой, руки в стороны – вдох. 4 – и.п. – выдох.

7. И.п. – о.с., руки вверх. 1 – наклон, руки назад. 2 – и.п. 3–4 – то же. Дыхание произвольное.
8. Ходить на месте с постепенным увеличением темпа, размашисто работая руками в течение минуты.
9. И.п. – стойка ноги врозь. 1–2 – руки вверх – вдох носом. 3–4 – руки вниз – продолжительный выдох. Повторить 8–10 раз.
Дыхание не задерживать.

Примерный комплекс упражнений для школьников с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени

При таких заболеваниях уменьшается нагрузка на мышцы брюшного пресса, ограничиваются прыжки.

1. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.
2. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны в стороны.
3. И.п. – то же. Повороты в стороны с отведением рук в стороны поворотов.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения тазом.
5. И.п. – то же. Пружинистые приседания.
6. И.п. – стойка ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать до пола. 4 – и.п.
7. И.п. – сидя, ноги врозь. 1–3 – наклон вперед, руками достать носки. 4 – и.п.
8. И.п. – лежа на спине. Перекаты туловища вправо, влево.
9. И.п. – лежа на спине. 1 – левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.
10. И.п. – лежа на спине. Приподнимание таза.
11. И.п. – лежа на боку. 1 – левую ногу, сгибая в колене, прижать к груди. 2 – и.п. 3–4 – то же правой. Помогать руками.
12. И.п. – упор, стоя на коленях. 1 – мах левой ногой назад. 2 – и.п. 3–4 – то же правой.
13. И.п. – упор, стоя на коленях. Прогибание в грудном отделе. Повторить 5–6 раз.
14. И.п. – о.с., руки перед грудью. 1 – руки в стороны – вдох. 2 – и.п. – выдох. 3–4 – то же.

Упражнения выполняются в медленном темпе. Они чередуются с дыхательными и расслабляющими упражнениями.

Примерный комплекс упражнений при сердечно - сосудистых заболеваниях

Начинать упражнения следует с ходьбы (можно на месте), со сменой темпа через 20 сек, дыхание произвольное.

- И. п. - руки к плечам. Выполняем ходьбу с одновременными круговыми движениями в плечевых суставах. Движения в плечевых суставах выполняются попеременно 4-6 раз вперед и 4-6 раз назад.
- И. п. - упражнение выполняем под счет, на вдохе 1 - 4 поднять руки вверх, сжимая и разжимая пальцы, на выдохе, счет 5 - 8 опускаем руки, поочередно расслабляем кисти рук, предплечья и плечи.
- И. п. - руки перед грудью. Выполняем упражнение под счет. На счет раз, шаг вперед левой ногой, руки в стороны вдох; На счет 2, выдох с приставлением правой ноги. Повторяем упражнение с противоположной стороны, начиная с шаг с правой ноги, заканчиваем левой ногой. Повторите 5-6 шагов, соблюдайте темп, дыхание равномерное.
- И. п. - руки на пояс. На выдохе выполняем не глубокий мах правой ногой вперед, левую руку вперед, на вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторить упражнение с противоположной стороны. При выполнении упражнения держите спину ровно и старайтесь поднять ногу, а не согнуться вперед. Выполнить упражнение 4-5 раз.
- И. п. - на выдохе выполняем попеременное поднимание согнутой ноги обхватив и прижав ее руками к животу. Возвращаемся в исходное положение выдох. При выполнении упражнения во избежание травм в поясничном отделе позвоночника, старайтесь держать спину ровно, выполняйте упражнение плавно и без рывков. Повторите упражнение 4-5 раз.
- И. п. - прислонитесь левым боком к стулу, что бы он послужил вам опорой при выполнении упражнения. Выполняем Маховые движения правой ногой и рукой поочередно вперед, в сторону и назад. Повторите упражнение с другой ноги, дыхание произвольное.
- И. п. - в ходьбе, выполняем движение руками, на вдохе руки вперед-вверх, опускаем через стороны выдох. Продолжая упражнение в ходьбе чередуем одновременное и попеременное движение руками: к плечу-вверх, к плечу-вниз.
- И.п. - руки вдоль туловища. Выполняем упражнение под счет, на вдохе, счет 1- 4 встряхиваем руки и поднимаем их вверх, на выдохе 5-8 медленно выполнить наклон вперед, руки через стороны вниз, свободное покачивание руками.
- И. п. - стоя. Выполняем упражнение. Бег с плавным переходом на ходьбу.

