




Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Новобезгинская средняя общеобразовательная школа  
Новооскольского района Белгородской области»

<p>«Согласовано» Руководитель ТОМОШ _____ Г.В.Нужная Протокол № 1 от «30» июня 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора МБОУ «Новобезгинская СОШ» _____ Е.И.Трубников Протокол №3 от «31» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Новобезгинская СОШ» _____ В.Ф.Ганагин Приказ № 53 от «31» августа 2022 г.</p> 
--	--	---

Рабочая программа по предмету  
«Физическая культура»  
1 - 4 классы

Составил:  
Рязанцев Сергей Владимирович  
Учитель физической культуры  
МБОУ «Новобезгинская СОШ»

2022 год

## **Рабочая программа составлена на основе:**

1. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации», от № 273 –ФЗ от 29.12.2012 года
2. ФГОС НОО (от 6 октября 2009г. №373, Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 - «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»).
3. ООП НОО (Протокол № 6 от 26 мая 2017),
4. Примерной программы начального общего образования по физической культуре (Автор В.И. Лях).
5. Физическая культура: Учебник для 1-4 классов /В.И. Лях: Издательство М. Просвещение, 2015.

С введением внеурочной деятельности по физической культуре в школы за основное направление развития физической культуры взято общеразвивающее направление с гимнастической направленностью, которое ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов, действующих примерных программ начального, основного образования.

Введение внеурочной деятельности по физической культуре в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни. Исходя из принципа вариативности программы по «Физической культуре» и с учетом условий и материально технического оснащения данного учебного заведения планирование внеурочной деятельности по Физической культуре ведется отдельно, как предмет «Физическая культура» с гимнастической направленностью.

В каждом классе отводится 1 час в неделю. 1 класс – 33 часа, 2 класс – 34 ч., 3 класс – 34 ч., 4 класс – 34 ч.

Цель программы по физической культуре заключается в том, чтобы заложить установку на всестороннее развитие личности, овладение школьниками основами физической культуры.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепить здоровье, содействовать нормальному физическому развитию обучающихся;
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить двигательные способности;
- приобрести необходимые знания в области физической культуры и спорта;

- воспитать у школьников начальных классов потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно их применять в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

## **II. Планирование результатов внеурочной деятельности**

### **Личностные универсальные учебные действия**

#### **Ученик научится:**

- положительному отношению к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- пониманию значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

- представлению о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представлению об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации к занятиям физической культурой;
- адекватному пониманию причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивому следованию моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознанию элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанному пониманию чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Ученик научится:**

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на урок и задачи по освоению двигательных действий;
- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств указанную учителем, в учебном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений физкультурно-оздоровительной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации

коллективных действий;

- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Ученик научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
- осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
- устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических

упражнений;

- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Ученик научится:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнёра;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
- при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
- последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;

- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

### **«Физическая культура»**

***(Для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)***

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах (в снежных районах России) и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;



- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

### ***Знания о физической культуре***

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### ***Способы физкультурной деятельности***

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

***Физическое совершенствование***

***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел, тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Кол-во часов	
		1класс	2-4 класс
1	2	3	4
Основы знаний	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Основы техники безопасности и профилактика травматизма.	На каждом уроке	
Лёгкая атлетика	Ходьба и бег. Прыжки. Специальные упражнения с мячом. Катание на роликах. Настольный теннис	16	16
Гимнастика.	Строевые приемы. Построение и перестроение. Передвижения. Размыкания и смыкания. ОРУ. Игровые задания. Танцевальные упражнения. Лазание и перелазание. Упражнения в равновесии. Упоры. Прыжки через скакалку. Оздоровительная гимнастика.		
Гимнастика с основами акробатики	Акробатические упражнения. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.	17	18
Подвижные игры	На материале гимнастики. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале спортивных игр.	На каждом уроке	
Итого		33ч.	34ч.

## І класс

### **1. Основы знаний.**

- 1 — названия инвентаря, используемых в занятиях с учащимися І класса, правила безопасности во время занятий.
- 2 — признаки правильной ходьбы, бега.
- 3 -«Открываем дверь в Страну Игр».
- 4 - «Законы Страны Игр».
- 5 - Требование к одежде при занятиях.
- 6 - Правильная осанка и ее значения для здоровья.
- 7 - Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге.
- 8 - Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека.
- 9 - Здоровый и нездоровый образ жизни.
- 10 - Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### **2. Строевые приемы.**

- 1- основная стойка.
- 2— повороты налево и направо на месте.

### **3. Построения и перестроения.**

- 1 — построение в колонну.
- 2— построение в шеренгу.
- 3 — построение в круг.
- 4 — перестроение по звеньям.

### **4. Передвижения.**

- 1— команды: «Шагом — МАРШ!» и «Класс — СТОЙ!».

### **5. Размыкания и смыкания.**

- 1— размыкание на поднятые в стороны руки.

### **6. Ходьба и бег.**

- 1 - ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага,
- 2 - по линии,

- 3- по разметкам, ступая в обручи.
- 4 - бег в медленном темпе, на носках
- 5 - в быстром темпе.
- 6 – в среднем темпе.
- 7 - с перекатом пятки на носок, в полуприсяде.
- 8 - приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами.
- 7 - ходьба и бег в игровой ситуации.
- 8 – с предметами.
- 9 - врассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу,
- 10 - с изменением направления движения.
- 11 – парами, тройками.
- 12 - по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия.
- 13 – между предметами.
- 14 - имитация бега птиц и животных.

## **7.Общеразвивающие упражнения (ОРУ).**

- 1 — основные положения рук и движения ими.
- 2— основные положения ног и движения ими.
- 3 — основные положения и движения туловищем.
- 4— ОРУ без предметов.
- 5 — ОРУ с большими мячами.
- 6— ОРУ со скакалками.

## **8. Игровые задания.**

Настольный теннис

## **9.Танцевальные упражнения .**

- 1 — приставные шаги.
- 2— шаг с подскоком.
- 3— шаг галопа в сторону

## **10. Лазанье и перелезание**

- 1 — лазанье по наклонно поставленным скамейкам (30°).

- 2 — подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке.
- 3 — перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов.

### **11. Акробатические упражнения.**

- 1— группировка.
- 2 — перекаты.

### **12. Прыжки.**

- 1— прыжки на месте с поворотом на 90°.
- 2— прыжки с высоты (в глубину) до 30-40 см.
- 3— прыжки через длинную скакалку.
- 4 - имитация прыжков птиц и животных.

### **13. Упражнения в равновесии (на гимнастической скамейке).**

- 1— стойка и ходьба на носках.
- 2 — перешагивания через мячи.
- 3 — повороты на 90°.

### **14. Специальные упражнения с мячом (сидя, стоя).**

- 1- двумя руками из-за головы
- 2- снизу двумя руками.
- 3 - от груди двумя руками.
- 4 - с отскоком от пола.
- 5 - перебрасывание мяча с руки на руку
- 7 - ведение мяча на месте
- 8 - ведение мяча в движении.

### **15. Катание на роликах.**

### **16. Подвижные игры.**

Учитель подбирает согласно задачам урока.

### **17. Оздоровительная гимнастика**

- 1 – дыхательная и звуковая гимнастика

- 2 – гимнастика для глаз
- 3 – детская йога
- 4 - пальчиковая гимнастика
- 5 – приемы массажа и самомассажа
- 6 – упражнения в расслаблении
- 7 – психофизическая гимнастика

— успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке).

— домашние задания (даются на каждом уроке).

## **II класс**

### **1. Основы знаний.**

- 1 — правила безопасности во время занятий, название инвентаря, используемых на занятиях с учащимися II класса.
- 2— признаки правильной осанки.
- 3- «Открываем дверь в Страну Игр».
- 4- «Законы Страны Игр».
- 5- Требование к одежде при занятиях.
- 6- Правильная осанка и ее значения для здоровья.
- 7- Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге.
- 8- Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека.
- 9 - Здоровый и нездоровый образ жизни.
- 10 - Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### **2. Построения и перестроения.**

- 1 — перестроение из одной шеренги в две.
- 2 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по два на месте.

### **3. Размыкания и смыкания.**

- 1 — размыкание и смыкание приставными шагами влево.
- 2 — размыкание и смыкание приставными шагами вправо.
- 3 — размыкание и смыкание приставными шагами от середины.

#### **4. Передвижения.**

- 1 — на указанные ориентиры.
- 2 — по кругу.

#### **5. Ходьба и бег.**

- 1 - ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага,
- 2 - по линии,
- 3- по разметкам, ступая в обручи.
- 4 - бег в медленном темпе, на носках
- 5 - в быстром темпе.
- 6 – в среднем темпе.
- 7 - с перекатом пятки на носок, в полуприсяде.
- 8 - приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами.
- 7 - ходьба и бег в игровой ситуации.
- 8 – с предметами.
- 9 - в рассыпную по всему залу, с остановкой по сигналу,
- 10 - с изменением направления движения.
- 11 – парами, тройками.
- 12 - по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия.
- 13 – между предметами.
- 14 - имитация бега птиц и животных.

#### **6. Общеразвивающие упражнения.**

- 1 — ОРУ без предметов.
- 2 — ОРУ с гимнастическими палками.
- 3 — ОРУ с большими мячами.
- 4 — ОРУ со скамейками.
- 5 — ОРУ с обручами.

#### **7. Танцевальные упражнения.**

- 1 — III позиция ног.
- 2— переменный шаг.
- 3 — шаги польки.
- 4 — сочетание танцевальных шагов с ходьбой.



## **8. Лазанье и перелезание.**

- 1 — лазанье по гимнастической скамейке под углом  $40^\circ$  в упоре присев и упоре стоя на коленях.
- 2 — лазанье по гимнастической скамейке, поставленной под углом, лежа на животе, подтягиваясь руками.
- 3 — перелезание через препятствие высотой 60 см.

## **9. Акробатические упражнения.**

- 1 — кувырок вперед.
- 2 — кувырок в сторону.
- 3 — стойка на лопатках согнув ноги.
- 4 — из стойки на лопатках согнув ноги перекатом вперед упор присев.
- 5 — комбинация для совершенствования и контрольного урока.

## **10. Прыжки.**

- 1 — прыжки через короткую скакалку, вращаемую вперед.
- 2 — прыжки на месте с поворотом на  $180^\circ$ .
- 3 — прыжки с высоты (в глубину) до 60 см.
- 4 - имитация прыжков птиц и животных.

## **11. Упражнения в равновесии.**

- 1 — стойка на двух ногах и одной ноге с закрытыми глазами.
- 2 — ходьба по рейке гимнастической скамейки и бревну.
- 3 — повороты кругом.

## **12. Упражнения в упорах.**

- 1 — смешанные упоры.

## **13. Специальные упражнения с мячом (сидя, стоя).**

- 1- двумя руками из-за головы
- 2- снизу двумя руками.
- 3 - от груди двумя руками.
- 5- с отскоком от пола.

6 - перебрасывание мяча с руки на руку

7- ведение мяча на месте

8 - ведение мяча в движении.

#### **14. Катание на роликах.**

Настольный теннис

#### **15. Подвижные игры.**

Учитель подбирает согласно задачам урока.

#### **Оздоровительная гимнастика**

1 – дыхательная и звуковая гимнастика

2 – гимнастика для глаз

3 – пластическая и суставная гимнастика

4 - пальчиковая гимнастика

5 – приемы массажа и самомассажа

6 – упражнения в расслаблении

7 – детская йога

8 – психофизическая гимнастика (уроке).

— успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке)

— домашние задания (даются на каждом уроке).

## III класс

### 1. Основы знаний.

- 1 — правила безопасности во время занятий, названия снарядов и инвентаря, используемых на занятиях с учащимися III класса.
- 2 — значение напряжения и расслабления мышц.
- 3 - «Открываем дверь в Страну Игр».
- 4 - «Законы Страны Игр».
- 5 - Требование к одежде при занятиях.
- 6 - Правильная осанка и ее значения для здоровья.
- 7 - Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге.
- 8 - Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека.
- 9 - Здоровый и нездоровый образ жизни.
- 10 - Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### 2. Передвижения.

- 1 — повороты направо и налево в движении.
- 2— по диагонали.
- 3 — противходом марш.
- 4— змейка.
- 5 — изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Ре-же!».

### 3. Ходьба и бег.

- 1 - ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага,
- 2 - по линии,
- 3- по разметкам, ступая в обручи.
- 4 - бег в медленном темпе, на носках
- 5 - в быстром темпе.
- 6 – в среднем темпе.
- 7 - с перекатом пятки на носок, в полуприсяде.
- 8 - приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами.
- 7 - ходьба и бег в игровой ситуации.
- 8 – с предметами.

- 9 - враспынную по всему залу, с остановкой по сигналу,
- 10 - с изменением направления движения.
- 11 – парами, тройками.
- 12 - по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия.
- 13 – между предметами.
- 14 - имитация бега птиц и животных.

#### **4.    Общеразвивающие упражнения.**

- 1 — ОРУ без предмета
- 2— ОРУ с гимнастическими палками.
- 3 — ОРУ со скакалками.
- 4— ОРУ с большими мячами.
- 5 — ОРУ с обручами.
- 6— ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

#### **5.    Танцевальные упражнения.**

- 1 — русский шаг.
- 2— шаги галопа в парах.
- 1.    Лазанье и перелезание.
- 1 — перелезание через препятствие высотой 90 см.

#### **6.    Акробатические упражнения.**

- 1 — два-три кувырка вперед.
- 2 — стойка на лопатках.
- 3 — из положения лежа на спине «мост».
- 4 — перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
- 5 — комбинация для совершенствования и контрольного урока.

#### **7.    Прыжки.**

- 1 — прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 270°, согнув ноги и ноги врозь, прыжки с места на заданную длину по ориентиру в пределах 0,6-1 м с открытыми и закрытыми глазами.
- 2 — прыжки по разметкам с продвижением вперед и с высоты до 80 см с мячом и точным приземлением.
- 3 — прыжки через скакалку с вращением назад.
- 4 - имитация прыжков птиц и животных.

## **8. Упражнения в равновесии (гимнастическая скамейка).**

- 1— ходьба приставными шагами.
- 2— повороты на носках.
- 3 — приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед.
- 4— комбинация для совершенствования и контрольного урока.

## **9 Упражнения в упорах.**

- 1 — упражнения в смешанных упорах.

## **10. Специальные упражнения с мячом (сидя, стоя).**

- 1- двумя руками из-за головы
- 2- снизу двумя руками.
- 3 - от груди двумя руками.
- 5- с отскоком от пола.
- 6 - перебрасывание мяча с руки на руку
- 7- ведение мяча на месте
- 8 - ведение мяча в движении.

## **11. Катание на роликах.**

## **12. Подвижные игры.**

Учитель подбирает согласно задачам урока.

Настольный теннис

## **13. Оздоровительная гимнастика**

- 1 – дыхательная и звуковая гимнастика
- 2 – гимнастика для глаз
- 3 – пластическая и суставная гимнастика
- 4 - пальчиковая гимнастика
- 5 – приемы массажа и самомассажа
- 6 – упражнения в расслаблении
- 7 – детская йога
- 8 – психофизическая гимнастика (уроке).

- успокаивающие упражнения (даются на каждом уроке)
- домашние задания (даются на каждом уроке).

## IV класс

### **1. Основы знаний.**

- 1 — правила безопасности во время занятий, названия снарядов, используемых на занятиях с учащимися IV класса.
- 2 - «Открываем дверь в Страну Игр».
- 3 - «Законы Страны Игр».
- 4 - Требование к одежде при занятиях.
- 5 - Правильная осанка и ее значения для здоровья.
- 6 - Роль и значение гимнастики в жизни человека; требования к правильному дыханию при ходьбе и беге.
- 7 - Понятие ЗОЖ и его значение для жизни человека.
- 8 - Здоровый и нездоровый образ жизни.
- 9 - Правила выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики.

### **2. Строевые приемы.**

- 1— выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!» «Вольно!».
- 2 — расчет по порядку.
- 3— поворот кругом на месте.
- 4 — рапорт учителю.

### **3. Перестроения.**

- 1 — перестроение из одной шеренги в три уступами.
- 2 — перестроение из одной колонны по одному в колонну по три (четыре) поворотом в движении.

### **4. Ходьба и бег.**

- 1 - ходьба средним и широким шагом со сменой длины шага, частоты шага,
- 2 - по линии,
- 3- по разметкам, ступая в обручи.
- 4 - бег в медленном темпе, на носках
- 5 - в быстром темпе.
- 6 – в среднем темпе.
- 7 - с перекатом пятки на носок, в полуприсяде.
- 8 - приставными шагами влево - вправо, с закрытыми глазами.
- 7 - ходьба и бег в игровой ситуации.

- 8 – с предметами.
- 9 - враспынную по всему залу, с остановкой по сигналу,
- 10 - с изменением направления движения.
- 11 – парами, тройками.
- 12 - по уменьшенной площади опоры с сохранением равновесия.
- 13 – между предметами.
- 14 - имитация бега птиц и животных.

## **5. Общеразвивающие упражнения.**

- 1 — комплекс ритмической гимнастики.
- 2— ОРУ с гимнастическими палками.
- 3 — ОРУ с набивными мячами.
- 4 — ОРУ с использованием гимнастических скамеек.

## **6. Игровые задания.**

### **7. Танцевальные упражнения.**

- 1 — I и II позиции ног, позиции рук.
- 2 — вальсовый шаг.
- 3— элементы народных танцев.

## **7. Лазанье и перелезание.**

- 1 — перелезание через препятствие высотой 1 м.
- 2 — преодоление полосы препятствий изученными способами.

## **8. Акробатические упражнения.**

- 1 — кувырок назад в группировке.
- 2 — кувырок назад и перекатом назад, стойка на лопатках.
- 3 — комбинация для совершенствования и контрольного урока.

## **9. Прыжки.**

- 1 — прыжки на месте с поворотом на 360°.
- 2 — прыжки через набивные мячи согнув ноги и ноги врозь.
- 3 — вскок в упор стоя на коленях на горку матов, коня, козла на высоту 80-100 см и соскок махом руками вперед.
- 4 - имитация прыжков птиц и животных.



### **10. Упражнения в равновесии.**

- 1 — ходьба по гимнастической скамейке большими шагами и выпадами.
- 2 — ходьба на носках и повороты на 90 и 180°.
- 3 — опускание в упор и упор стоя на колене.

### **11. Упражнения в упорах.**

- 1 — различные виды упоров.

### **12. Специальные упражнения с мячом (сидя, стоя).**

- 1- броски двумя руками из-за головы
- 2- снизу двумя руками.
- 3 - от груди двумя руками.
- 5- с отскоком от пола.
- 6 - перебрасывание мяча с руки на руку
7. Ведение мяча на месте
- 8 - Ведение мяча в движении.

### **13. Катание на роликах.**

### **14. Упражнения на развитие физических качеств.**

— сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на гимнастической скамейке (мальчики 8-10 раз, девочки 5-6 раз).

### **15. Оздоровительная гимнастика**

- 1 – дыхательная и звуковая гимнастика,
  - 2 – гимнастика для глаз ,
  - 3 - пальчиковая гимнастика,
  - 4– приемы массажа и самомассажа,
  - 5 – упражнения в расслаблении,
  - 6 – детская йога,
  - 7 – психофизическая гимнастика
- успокаивающие упражнения,
  - домашние задания

