

**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная
«Международная школа Герценовского университета»**

Рассмотрено

на заседании методического
объединения учителей
эстетического воспитания
и физического развития
Протокол № 1
от «28» августа 2017 года
Руководитель методического
объединения:
_____Терешкина Ю.В.

Утверждаю

Директор АНО
общеобразовательная
«Международная школа
Герценовского университета»
Центрального района СПб:
_____Лаптева Л.Б.
Приказ № 10
от «01» сентября 2017 года

**Рабочая программа
по физической культуре**

Для 3 «Б» класса

Автор-составитель: Нелаева Екатерина Сергеевна

Срок реализации программы 2017/2018 учебный год

Количество часов по учебному плану 102 (в год)

Планирование составлено на основе

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов/

В.И. Лях, А.А. Зданевич - М.: Просвещение, 2017 -128с.

(Структура и содержание рабочей программы соответствуют требованиям
Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования)

Учебник: Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для
общеобразоват.
организаций/ В.И.Лях- М.: Просвещение, 2014- 177с.: ил. – (Школа России). –
ISBN 978-5-09-031744-3/

(Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации)

Подпись

Нелаева Е.С.

**Санкт-Петербург
2017 год**

Пояснительная записка

Рабочая программа адресована учащимся 3«Б» класса АНО ОмШГУ «Международная школа Герценовского университета».

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011 и 2012 гг /М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2014.-35с.-(стандарты второго поколения). ISBN 978-5-09-032940-8.
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011) начального общего образования,
- Учебного плана (Международная школа Герценовского университета), Санкт-Петербург на 2016-17 уч. год.

Настоящая программа – это разработанный на базе современных представлений педагогики, психологии, физиологии и теории физической культуры нормативный документ, регламентирующий учебное содержание общеобразовательной дисциплины физической культуры в школе. В качестве научно-теоретических основ программы использованы авторские концептуальные положения культурно-исторического подхода (Л.С. Выгодского), теории деятельности (А.Н. Леонтьева), теоретические положения физиологии активности (Н.А. Бернштейна), игровые формы обучения (В.И. Ковалько).

Программа характеризуется:

1. направленностью учебного предмета на формирование мировоззрения школьника в сфере физической культуры;
2. поэтапностью формированию у школьников основ самостоятельной двигательной деятельности;
3. на подвижных играх и различных игровых упражнениях, соответствующих возрастным особенностям школьников;
4. углублённым овладением школьниками прикладными системами физических упражнений, ориентированных на использование в самостоятельных формах организации физической культуры.

Актуальность предлагаемой рабочей программы обусловлена тем, что в настоящее время, подрастающее поколение, не готово к разным изменениям в обществе, к активному образу жизни, самостоятельному принятию жизненно важных решений. Прогрессивно нарастает уровень заболеваемости опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, эмоционально-волевой сферы человека. Стресс и подверженность различным заболеваниям стали постоянными спутниками жизни подрастающего поколения.

Практическая **значимость** программы заключается в расширении двигательного опыта учащихся посредством изменения и усложнения пространственно-временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоении новых движений различной координационной сложности, формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений разной педагогической направленности, расширении границ двигательной активности школьников за счёт направленного воспитания основных физических качеств и развития физических способностей (быстроты и общей выносливости, координационных и скоростно-силовых способностей).

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в **предметную область** «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа по предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной области «Физической культуре» и является основой для составления рабочей программы.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач на ступени** начального общего образования:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Срок реализации программы: 2017-2018 учебный год.

Поясняя **логику структуры программы**, необходимо отметить, что в рабочей программе, как и в комплексной программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», без него невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. *Вариативная часть* физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в

физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым **результатом** образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые педагогом на уроке

Методы обучения: целостный и расчлененный метод практического выполнения физических упражнений предупреждения и исправления ошибок и т.д.

Методы физического воспитания: повторный, переменный, интервальный, метод прогрессирующего упражнения за счет изменения объема работы. Игровой метод во всех его разновидностях - имитационных, сюжетных, подвижных и спортивных игр. Соревновательный метод.

Образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающая технология.
2. Технологии организации познавательной деятельности учащихся.
3. Технологии воспитательной работы.
4. Коррекционные технологии для детей с проблемами в физическом развитии.

На уроке организуется фронтальная, коллективная и индивидуальная формы учебной работы.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в форме кружков : «Волейбол» и «Гимнастика».

Формы, методы и средства оценки образовательных результатов

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся

Система аттестации и контроля образовательных результатов

В основу аттестации и контроля личностных, метапредметных и предметных результатов изучения предмета физическая культура лежит Положение об аттестации обучающихся и требования Федерального государственного стандарта общего образования.

На основании «Положения о текущей, промежуточной и итоговой аттестации по предметам технология, изобразительная искусство, музыка, физическая культура» (протокол методического объединения эстетического воспитания и физического развития №1 от 30.08.2013г.), методом проведения аттестации является анализ педагогом качества усвоения программного материала и качества выполнения заданий, творческих работ и проектов, выполненных учащимися.

Система оценок при аттестации:

Текущая и тематическая аттестация – безотметочная.

Предполагается словесная объяснительная оценка качественных показателей уровня развития двигательных умений и физических качеств.

Промежуточная и итоговая аттестация - зачет (усв./неусв.)

Курс считается усвоенным:

-при условии качественного выполнения 80% текущих и тематических заданий учебной деятельности учащимися.

При пропуске занятий по уважительной причине более 50% учебного времени, учащиеся выполняют проверочное задание по одной из пропущенных тем (по выбору учителя).

Виды проведения проверок:

Устная – устный ответ на один или систему вопросов в форме рассказа, беседы, собеседования;

Визуальная - проверка и оценка двигательных умений и навыков, проверка и оценка уровня развития физических качеств путем тестирования;

Комбинированная - предполагает сочетание устного и визуального видов.

Формы проведения проверки качества усвоения обучающимися программного материала:

Текущая аттестация – поурочная оценочная деятельность результатов различных видов деятельности учащихся;

Тематическая аттестация – тематическая оценочная деятельность уровня развития двигательных умений и физических качеств, качества усвоения программного материала;

Промежуточная аттестация – зачет на основании текущей и тематической аттестации.

Итоговая аттестация – зачет на основании промежуточной аттестации.

Во время аттестации и контроля используются различные методы:

- беседа;
- наблюдение;
- анализ видов деятельности учащегося;
- устные опросы;
- тестирование;
- соревновательный метод;
- проведение контрольных испытаний;
- динамометрия;
- градуирование.

Критерии оценки результатов качества усвоения программного материала и учебной деятельности учащихся:

- полнота и правильность ответа, выполнения задания;
- самостоятельность выполнения задания;
- темп выполнения задания.
- владение навыками организации здоровьесберегающей жизнедеятельности (проведения утренней зарядки, оздоровительных мероприятий, подвижных игр и т.д.;
- владение навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
 - уровень развития физических качеств и двигательных умений:
 - сила;
 - быстрота;
 - выносливость;
 - координация;
 - гибкость;
 - умение выполнять строевые команды;
 - владение техникой упражнений.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании первого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Типы уроков:

- уроки изучения нового материала (обучающие). Их основные задачи - ознакомление учащихся с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение;

- уроки совершенствования применяются для углубленного изучения и закрепления учебного материала;

- комплексные уроки содержат в себе задачи и элементы, характерные для перечисленных выше типов уроков. В таких уроках могут совместно решаться задачи обучения, развития физических качеств, контроля за уровнем физической подготовленности занимающихся и др. Этот тип урока наиболее широко используется в практике физического воспитания;

- контрольные уроки направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности занимающихся, проверку усвоения ими знаний, умений и навыков по теме или разделу программы.

Общая характеристика предмета «Физическая культура»

Рабочая программа составлена на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Учебный предмет «Физическая культура» нацелен на решение следующих **задач**: укрепление здоровья детей посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей организма; совершенствование жизненно важных навыков посредством обучения физическим упражнениям, подвижным играм; формирование общих представлений о физической культуре, ее значимости в жизни отдельного человека и общества в целом. Решение данных образовательных задач будет способствовать гармоническому физическому, нравственному и социальному развитию, а также успешному обучению детей.

Структура и содержание предмета «физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО включают три раздела:

1. Знания о физической культуре. Знания о природе, человеке, обществе (связь с учебным предметом «окружающий мир»). Урок с образовательно-познавательной направленностью.

2. Способы двигательной деятельности. Организация предметной деятельности для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. Урок с образовательно-предметной направленностью (организация, исполнение, контроль).

3. Физическое совершенствование. Гармоническое физическое развитие, всесторонняя физическая подготовленность. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. Урок с образовательно-тренировочной направленностью (физическая подготовка, физическая нагрузка, способы ее регулирования).

Таким образом, в содержании курса сочетаются знаниевый (раздел 1) и деятельностный компоненты (разделы 2, 3), что характерно для всех учебных предметов в современной начальной школе с учетом требований системно-деятельностного подхода как основы ФГОС НОО. Специфика знаний по физической культуре состоит в том, что это знания о способах деятельности, а не просто какие-то новые факты и сведения.

В результате освоения содержания учебного материала по физической культуре учащиеся по окончании первого класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Описание места предмета «Физическая культура» в учебном плане

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание в 3 классе отводится 102 часа в год (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В рабочей программе произошли некоторые изменения.

С учетом условий МШГУ г Санкт-Петербурга, уроки, отведенные на лыжную подготовку (21 ч), заменяются уроками кроссовой подготовки (21 ч).

Произведено корректирование календарно-тематического планирования с учетом праздничных дней. Вместо 102 часов в год, предусмотренных учебным планом 2016-2017 уч.г , запланирован 101 час (праздничный день 08 марта). Изменения затронули вариативную часть программы. Вместо 24 часов, отведенных на эту часть программы, запланировано 23 часа.

Вариативная часть занятий (23ч) распределена по выбору учителя для углубленного изучения следующих видов спорта:

13 ч отводятся на раздел «Подвижные игры», т. к. подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

7ч идут на дополнительное изучение раздела «Легкая атлетика».

3 ч идут в дополнение уроков раздела «Гимнастика», т. к. общеразвивающие упражнения занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников, будучи естественными видами движений.

Требования к уровню освоения обучающимися результатов курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса 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 этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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 ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, 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 ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

• овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Естественные основы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Подвижные игры. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину. Техника безопасности на занятиях.

Требования к качеству освоения программного материала

Иметь представление:

1. О связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности.
2. О способах изменения направления и скорости движений.
3. О режиме дня и личной гигиене.
4. О правилах составления комплексов утренней зарядки.

Уметь:

1. Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
2. Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
3. Играть в подвижные игры;
4. Выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
5. Выполнять строевые упражнения.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень					
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 метров с высокого старта	6,0	6.5	7.0	6.1	6.7	7.0
Прыжки в длину с места (см)	120-122	117-119	105-116	116-118	113-115	95-112

Наклон вперёд (см.)	6	3	1.5	10.5	5.0	1.5
Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	8-10	6-7	4-5	8-10	6-7	4-5
Бег 1 км.	Без учёта времени					

Требования к подготовке учащихся, обучающихся по предмету в полном объеме совпадают с требованиями ФГОС и авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

Содержание предмета «Физическая культура»

Содержание предмета «Физическая культура» представлено тремя основными учебными разделами: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представляются основные термины и понятия вида (видов) спорта, история развития вида (видов) спорта и его роль в современном обществе, история олимпийских игр и олимпийского движения, характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Кроме этого, в разделе раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки обучающихся, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по виду спорта и требования к технике безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя информацию об организации и проведении самостоятельных занятий по виду (видам) спорта с учетом индивидуальных способностей, физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды для занятий по виду (видам) спорта. Раздел содержит представления о структуре двигательной деятельности, отражающиеся в соответствующих способах ее организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из вида (видов) спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Предлагаемые упражнения распределяются по разделам базовых видов (вида) спорта и дополнительно группируются внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

Раздел «Физическое совершенствование» включает «Физкультурно-оздоровительную деятельность» и «Спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся и предусматривает изучение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели. В нее входят индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры: комплексы упражнений, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются, в первую очередь, обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, тактической, интегральной подготовки обучающихся по виду (видам) спорта.

Содержание учебного предмета соответствует требованиям ФГОС, целям и задачам образовательной программы образовательного учреждения и строится по темам в соответствии с учебно-тематическим планом рабочей программы.

Виды контроля:

Предварительный контроль - в начале учебного года (учебной четверти, семестра). Он предназначен, изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению иного учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют решить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль - для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин физических нагрузок в них.

Этапный контроль - для получения информации о кумулятивном (суммарном) тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной учебной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств, методов, дозирования физических нагрузок занимающихся.

Итоговый контроль - в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и учебных нормативов, уровень «нормативных результатов и т.п.) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

В комплексной программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура», без него невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. *Вариативная часть* физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Базовая часть содержания программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы

движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

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

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

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

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

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

1. Легкоатлетические упражнения

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

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

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же

упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

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

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

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

2. Кроссовая подготовка.

Понятие длинная дистанция, бег на выносливость, бег по пересеченной местности, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий на местности. Техника безопасности на занятиях.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 10 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег 2 мин.

3. Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 1—4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах (табл. 3).

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

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование), стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами,

палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

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

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

4. Подвижные игры

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

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

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

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

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

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Авторская	Рабочая

		программа	программа
I	Базовая часть	78	78
	Сведения по физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1	Легкая атлетика.	21	21+7=29
1.1.	Ходьба и бег.		6
1.2.	Прыжки.		14
1.3.	Метание мяча.		9
2	Кроссовая подготовка.	-	21
2.1.	Равномерный бег		10
2.2.	Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий на местности.		11
3	Гимнастика с элементами акробатики.	18	18+3=21
3.1.	Акробатика. Строевые и общеразвивающие упражнения		7
3.2.	Равновесие. Строевые упражнения		8
3.3.	Опорный прыжок, упражнения в равновесии, лазание и перелезание.		6
4	Подвижные игры	18	18 + 13= 31
4.1.	Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростно-силовых способностей.		10
4.2.	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей.		8
4.3.	Подвижные игры на основе баскетбола. Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.		13
5	Лыжная подготовка	21	-
II	Вариативная часть	24	
2.1.	Связанный с региональными и национальными особенностями	12	
2.2.	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта.	12	
	Итого:	102	101

Календарно-тематическое планирование

по предмету «Физическая культура» для учащихся 3 «Б» класса

№ п/п	Наименование изучаемой темы Основное содержание по теме		Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)						
	Легкая атлетика - 9 часов								
	Дата		Тема урока	Тип урока	Элемент содержания	Планируемые результаты обучения	Виды и формы контроля	Информационно-коммуникационные ресурсы	Д/з
	план	факт							
1	1.09	04.09	Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «У ребят порядок строгий».	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий	http://sport.schools.ru/page.php?name=athletics	Комплекс 1
2	5.09	05.09	Ходьба и бег	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 – 3 раза до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Знать: понятие «короткая дистанция» Уметь: правильно выполнять основные упражнения в беге;	Текущий	http://sport.schools.ru/page.php?name=athletics	Комплекс 1
3	7.09	07.09	Ходьба и бег	Учетный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «Мы – веселые ребята».	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	См. Нормативы	http://sport.schools.ru/page.php?name=athletics	Комплекс 1
4	8.09	11.09	Прыжки	Обучение	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Текущий	http://www.mir-la.com/tek	Комплекс 1

					подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».			hnichesk _vidy.html	
5	12.09	12.09	Прыжки	Учетный	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Текущий см.нормативы	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 1
6	14.09	14.09	Прыжки	Обучение	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П/игра «Прыгающие воробушки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 1
7	15.09	18.09	Метание малого мяча	Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 1
8	19.09	19.09	Метание малого мяча	Обучение	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 1

9	21.09	21.09	Метание малого мяча	Обучение	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhnikiekie_vidy.html	Комплекс 1
Кроссовая подготовка -10 часов									
10	22.09	25.09	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
11	26.09	26.09	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
12	28.09	28.09	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: выполнять эстафетный бег. Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
13	29.09	02.10	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши». ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: выполнять эстафетный бег. Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
14	3.10	3.10	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	http://www.mir-la.com/b	Комплекс 2

					на одной ноге».			egovye_v idy.html	
15	5.10	5.10	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
16	6.10	09.10	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
17	10.10	10.10	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
18	12.10	12.10	Равномерный бег	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
19	13.10	16.10	Равномерный бег	Учетный	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	См.норматив	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 2
Гимнастика с элементами акробатики - 21 час									
20	17.10	17.10	Акробатика Строевые упражнения	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	http://www.acrobatica-russia.ru/istoriya/	Комплекс 3

21	19.10	19.10	Акробатика Строевые упражнения	Комплексный	Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya5.html	Комплекс 3
22	20.10	23.10	Акробатика Строевые упражнения	Комплексный	Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	http://fizkultura.ru/video/acrobatics	Комплекс 3
23	24.10	24.10	Акробатика Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	http://fizkultura.ru/slovary/acrobatics/12	Комплекс 3
24	26.10	26.10	Акробатика Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	http://www.acrobaticarussia.ru/istoriya/	Комплекс 3
25	27.10	09.11	Акробатика Строевые упражнения	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya5.html	Комплекс 3
26	9.11	13.11	Акробатика Строевые упражнения	Учетный	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках, наклоны – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	По технике исполнения	http://fizkultura.ru/video/acrobatics	Комплекс 3
27	10.11	14.11	Висы. Равновесие. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	http://fizkultura.ru/slovary/acrobatics/12	Комплекс 3

					гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей				
28	14.11	16.11	Висы. Равновесие. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии	Текущий	http://fizkultura.ru/video/acrobatics	Комплекс 3
29	16.11	20.11	Равновесие. Строевые упражнения	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Текущий	http://fizkultura.ru/video/gymnastics	Комплекс 3
30	17.11	21.11	Висы. Равновесие. Строевые упражнения	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Текущий	http://fizkultura.ru/video/gymnastics	Комплекс 3
31	21.11	23.11	Висы. Равновесие. Строевые упражнения	Комплексный	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Текущий	http://fizkultura.ru/video/acrobatics	Комплекс 3

32	23.11	27.11	Висы. Равновесие. Строевые упражнения	Учетный	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения в равновесии и в висе.	По технике исполнения	http://fizkultura.ru/video/gymnastics	Комплекс 3
33	24.11	28.11	Висы. Равновесие. Строевые упражнения	Комплексный	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	Текущий	http://fizkultura.ru/video/gymnastics	Комплекс 3
34	28.11	30.11	Висы. Равновесие. Строевые упражнения	Учетный	Подтягивания, отжимания от скамейки, сгибание рук в висе	Уметь: подтягиваться. отжиматься от скамейки, сгибать руки в висе	По технике исполнения	http://fizkultura.ru/video/acrobatics	Комплекс 3
35	30.11	04.12	Опорный прыжок, лазание	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	http://fizkultura.ru/video/gymnastics	Комплекс 3
36	1.12	05.12	Опорный прыжок, лазание	Изучение нового материала	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	http://fizkultura.ru/video/gymnastics	Комплекс 3
37	5.12	07.12	Опорный прыжок, лазание	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	http://fizkultura.ru/video/acrobatics	Комплекс 3
38	7.12	11.12	Опорный прыжок, лазание	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	http://fizkultura.ru/video/gym	Комплекс 3

								nastics	
39	8.12	12.12	Опорный прыжок, лазание	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий	http://fizkultura.ru/video/gymnastics	Комплекс 3
40	12.12	14.12	Опорный прыжок, лазание	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок	Текущий		Комплекс 3
Подвижные игры – 31 час									
41	14.12	18.12	Закрепление и совершенствование навыков бега	Изучение нового материала	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
42	15.12	19.12	Закрепление и совершенствование навыков бега	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
43	19.12	21.12	Закрепление и совершенствование навыков бега	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4

44	21.12	25.12	Закрепление и совершенствованиенавыков бега	СовершенствованиеЗУН	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
45	22.12	26.12	Закрепление и совершенствованиенавыков бега	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
46	26.12	28.12	Закрепление и совершенствованиенавыков бега	Комплексный	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
47	28.12	11.01	Закрепление и совершенствованиенавыков бега	СовершенствованиеЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Лисы и куры», «Точный расчет»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
48	12.01	15.01	Закрепление и совершенствованиенавыков бега	СовершенствованиеЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза», «Лисы и куры», «Точный расчет»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
49	16.01	16.01	Закрепление и совершенствованиенавыков бега	СовершенствованиеЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4

50	18.01	18.01	Закрепление и совершенствование навыков бега	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
51	19.01	22.01	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
52	23.01	23.01	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
53	25.01	25.01	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4

54	26.01	29.01	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
55	30.01	30.01	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
56	1.02	1.02	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
57	2.02	05.02	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4

			силовых способностей						
58	6.02	6.02	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
59	8.02	8.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
60	9.02	12.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
61	13.02	13.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
62	15.02	15.02	Подвижные игры на основе	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля,	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/	Комплекс 4

			баскетбола			ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		podvizhnye_igry.html	
63	16.02	19.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
64	20.02	20.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
65	22.02	22.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
66	27.02	27.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
67	1.03	1.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4

						процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		tml	
68	2.03	05.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
69	6.03	6.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
70	9.03	12.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Совершенствование ЗУН	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
71	13.03	13.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html	Комплекс 4
Кроссовая подготовка – 11 часов									

72	15.03	15.03	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
73	16.03	19.03	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
74	20.03	20.03	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
75	22.03	22.03	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
76	23.03	02.04	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 7 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
77	3.04	3.04	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 7 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
78	5.04	5.04	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5

79	6.04	09.04	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i>	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
80	10.04	10.04	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
81	12.04	12.04	Бег с преодолением препятствий	Комплексный	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
82	13.04	16.04	Бег с преодолением препятствий	Учетный	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 1 км – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь: выполнять эстафетный бег, бегать в равномерном темпе	См.Нормативы	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 5
Легкая атлетика – 20 часов									
83	17.04	17.04	Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Челночный бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
84	19.04	19.04	Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Челночный бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать правила ТБ на	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6

						уроках легкой атлетики			
85	20.04	23.04	Ходьба и бег	Учетный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м на результат. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция</i>	См. Нормативы	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 6
86	24.04	24.04	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки. Прыжок в высоту, с поворотом на 180 градусов Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
87	26.04	26.04	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 6
88	27.04	30.04	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
89	3.05	03.05	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки. Прыжок в высоту, с поворотом на 180 градусов Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
90	4.05	07.05	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки. Прыжок в высоту, с поворотом на 180 градусов Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 6

91	6.05	08.05	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки. Прыжок в высоту, с поворотом на 180 градусов Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
92	10.05	10.05	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 6
93	11.05	14.05	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
94	15.05	15.05	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки. Прыжок в высоту, с поворотом на 180 градусов Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
95	17.05	17.05	Прыжки	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, многоскоки. Прыжок в высоту, с поворотом на 180 градусов Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhnicheskie_vidy.html	Комплекс 6
96	18.05	21.05	Метание	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6

97	22.05	22.05	Метание	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
98	24.05	24.05	Метание	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhicheskie_vidy.html	Комплекс 6
99	25.05	28.05	Метание	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
100	29.05	29.05	Метание	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель	Текущий	http://www.mir-la.com/begovye_vidy.html	Комплекс 6
101	31.05	31.05	Метание	Комплексный	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на	Текущий	http://www.mir-la.com/tekhicheskie_vidy.html	Комплекс 6

						дальность с места, из различных положений; метать в цель		html	
--	--	--	--	--	--	--	--	------	--

3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература

1. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки: Знать и уметь :учеб.пособие/ Ю.И. Гришина – СПб.: СПбГТИ (ТУ), 2007.
2. Каинов, А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. ФГОС / А.Н. Каинов, А.В. Перепелкина, Л.Е. Гринин – Волгоград, Учитель, 2014.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие/ Б.Х. Ланда – М.: Советский спорт, 2008.
4. Лёвина, С.А Физкультминутки / С.А. Лёвина, С.И. Тукачёва.- Вып.1. – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.
6. Лях, В.И. Тематическое и поурочное планирование к учебнику /В.И. Лях, А.А. Зданевич «Учитель», Волгоград, 2011
7. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.В. Маслова 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2012.
8. Маслов, М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Пособие для учителей и методистов. ФГОС /М.В. Маслов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2012.
9. Портных, Ю.И Дидактика игр в школе: учеб.пособие/ Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова – Санкт-Петербург, изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2003
10. Феоктистова, В.Ф. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений/ В.Ф. Феоктистова, Л.В. Плиева. –Волгоград: Учитель, 2012.

Интернет ресурсы

1. <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал "Физическая культура"
2. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРПК/2006N6/Index.htm> - Журнал "Теория и практика физической культуры"
3. <http://sportrules.boom.ru/> - Правила различных спортивных игр
4. http://www.it.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
5. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)
3. Сетка волейбольная
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи тяжелые (набивные), мячи большие (фит болы).
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский.
8. Сетки для переноса и хранения мячей.
9. Оборудование для выполнения опорного прыжка.
10. Рулетка измерительная.
11. Баскетбольные щиты и кольца
12. Гимнастические палки
13. Фитболы
14. Перекладина для подтягивания

Приложение

Комплексы упражнений с предметами и без предмета для профилактики осанки, зрения, для профилактики плоскостопия.

Комплекс № 1. Упражнения с малым мячом

1. И. п. – Мяч в левой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, потянуться и передать мяч в правую руку – вдох. 3 – 4 – опуская руки вниз, - выдох (6 – 7 раз). Мяч передавать над головой или чуть сзади.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поворот в право, руки вперёд, передать мяч в правую руку. 2 – руки в стороны, и. п. (4 – 6 раз в каждую сторону). Руки выпрямлены, пятки от пола не отрывать, ноги прямые.
3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 – наклон вправо, передать мяч над головой правую руку – вдох. 3 – 4 опуская руки, и. п. – выдох (3 -4 раза вкаждую сторону). Голову не опускать, грудь подавать вперёд.
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 - глубокий присед, ноги вместе, передать мяч в левую руку у носков ног – выдох. 3 – 4 - выпрямиться, руки в стороны – выдох (5 – 6 раз). Принять точное положение рук.
5. И. п. – стойка ноги врозь, мяч вверху. 1 - наклон вперёд, положить мяч на пол – выдох. 2 – выпрямиться, руки вверх - вдох. 3 – наклон вперёд, взять мяч – выдох. 4 – выпрямиться, мяч вверх – вдох (4 – 5 раз). Счёт вести медленно, ноги прямые. Выпрямившись, грудь подать вперёд.
6. И. п. – руки на поясе, мяч на полу впереди. 1 – 8 – прыжки по кругу (70 – 80 см) вокруг мяча (по 2 – 3 раза в каждую сторону).

Комплекс № 2. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 подняться на носки, руки через стороны вверх, потянуться, переложить мяч в правую руку – вдох. 3 – 4 опуская руки – выдох (6 – 8 раз). Мяч передавать над головой, грудь подать вперёд.
2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в левой руке. 1 – 2 наклон вперёд, мяч передать над головой, в правую руку, смотреть вперёд – выдох. 3 – 4 выпрямиться вдох (5 – 6 раз). Не опускать голову, смотреть вперёд.
3. И. п. – руки вверх, мяч в левой руке. 1 – глубокий присед, положить мяч у носков ног – выдох. 2 – встать, руки вверх – вдох. 3 – присесть, взять мяч правой рукой – выдох. 4 – встать, руки вверх – вдох (5 – 6 раз). Счёт вести медленно. Выпрямившись, подать грудь вперёд, руки прямые.
4. И. п. – упор на коленях, мяч на полу между рук. 1 – 4 – взяв мяч правой (левой) рукой, описать большой круг вперёд - вверх в боковой плоскости, положить мяч на место. Поднимая руку – вдох, опуская – выдох (4 – 5 раз каждой рукой).
5. И. п. – руки в стороны, мяч в левой руке. 1 – поднять согнутую в колене левую ногу, передать мяч под коленом в правую руку – выдох. 2 – и. п. – мяч в правой руке – вдох (4 – 5 раз в каждой ногой), опорную ногу не сгибать.
6. И. п. – правая (левая) нога впереди, руки на поясе, мяч на полу между ног. Прыжки на двух ногах. Каждым прыжком менять положение ног (20 – 40 прыжков).

Комплекс № 3. Упражнения с малым мячом.

И. п. – мяч в правой руке. 1 – 2 – отставляя правую ногу назад на носок, руки дугами вперёд вверх, передать мяч в левую руку – вдох. 3 – 4 –и. п. – выдох (8 – 10 раз). Ноги прямые.

1. И. п. – правая рука на поясе, левая впереди, мяч на ладони. 1 – 4 – присесть, перейти в положение седа и выпрямить ноги. 5 – 8 встать, и. п. (6 – 8раз). На счёт 8 – положить мяч в другую сторону.

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – наклон туловища вправо, левая рука через сторону вверх, взять мяч с правой руки – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (3 – 4 в каждую сторону).
3. И. п. – стойка на коленях, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – поворачивая туловище вправо и наклоняясь, положить мяч между ступней. 2 – выпрямиться. 3 – повернуться налево и взять мяч левой рукой. 4 – выпрямиться (5 – 6 раз).
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – мах правой ногой вперёд – вверх, передать мяч под коленом в левую руку. 2 – опустить ногу, руки в стороны (5 – 6 раз каждой ногой).
5. И. п. – о. с., мяч с боку на полу. Прыжки на двух ногах через мяч (10 – 20 прыжков).

Комплекс № 4. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – правую руку через сторону вверх. 2 – левую руку вверх – вдох, передать мяч в левую руку, 3 – 4 – руки через стороны вниз – выдох (5 – 6 раз). Мяч передавать прямыми руками над головой, голову не опускать.
2. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, руки за голову, передать мяч в левую руку – вдох. 3 – 4 – и. п. – выдох (5 – 6 наклонов в каждую сторону). Голову держать прямо.
3. И. п. – упор сидя сзади. Мяч между ступнями. 1 – 2 – зажав мяч ступнями, поднять ноги до уровня плеч. 3 – 4 – и. п. (7 – 8 раз).
4. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – упор присев, мяч между ногами и туловищем – выдох. 3 – 4 – выпрямляясь, взять мяч другой рукой – вдох (6 – 7 приседаний).
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – 2 – наклоняясь вперёд, прогнуться, руки вверх, передать мяч в левую руку, смотреть вперёд. 3 – 4 – и. п. (7 – 8 наклонов). Упражнение выполнять с прямыми ногами.
6. И. п. – руки на поясе, мяч между ступнями. Прыжки на месте, удерживая мяч ногами (10 – 20 прыжков).

Комплекс № 5. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – правую руку через сторону вверх. 2 – левую через сторону вверх – вдох. 3 – отводя руки назад, прогнуться, передать мяч в левую руку. 4 – руки через стороны вниз (8 – 10 раз).
2. И. п. – шпорокая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон к левой ноге, передать мяч в левую руку под ногой. 2 – выпрямиться, руки в стороны (5 – 6 наклонов к каждой ноге).
3. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голених ног у стоп. 1 – 2 – поднимая ноги перекатить мяч к туловищу. 3 – 4 – опустить ноги и двумя руками переложить мяч, и. п. (8 – 10 раз).
4. И. п. – о. с. – мяч в правой руке. 1 – поднять вверх согнутую в колене правую ногу, мяч под колено. 2 – отвести согнутую ногу назад, прогнуться. 3 – согнутую ногу вперёд, взять мяч левой рукой. 4 – и. п. мяч в правой руке (6 – 7 раз каждой ногой). Счёт вести медленно.
5. И. п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. мяч в левой руке. 1 – 2 – сгибая левую ногу, левая рука вверх, выпустить мяч и поймать его правой рукой. 3 – 4 – выпрямляя ногу, и. п. (5 – 6 наклонов в каждую сторону).
6. И. п. – стойка на левой ноге, левая рука с мячом в сторону, правая на поясе. 1 – 8 – прыжки на левой ноге вокруг воображаемой опоры – мяча. Менять направление прыжков и опорную ногу (4 – 6 кругов).

Комплекс № 6. Упражнения с малым мячом.

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – 2 – руки через стороны вверх, передать мяч в левую руку, потянуться - вдох. 3 – 4 – руки через стороны вниз, передать мяч сзади в правую руку – выдох (8 – 10 раз).. Руки прямые.

2. И. п. – руки в стороны, мяч в правой руке. 1 – наклон, передать мяч сзади голени в левую руку. и. п. (7 – 8 раз). Ноги прямые.

1. И. п. – мяч впереди, ладони «лодочкой» . 1 – 2 подбросить мяч на 5 -10 см, приседая поймать. 3 – 4 –встать и. п. (7 – 8 раз).

2. И. п. – упор сидя сзади, мяч на голених у стоп.1 – 2 держа голени горизонтально, подтянуть голени к груди, взять мяч правой рукой. 3 – 4 – упор сидя сзади, мяч в правой руке. 5 – 6 – положить мяч обратно. 7 – 8 –и. п. (8 – 10 раз). Счёт вести медленно.

3. И. п. – сед, руки в стороны, мяч в правой руке.1 – правую ногу вверх , передать мяч под ногой в левую руку. Ноги в коленях не сгибать. 2 – и. п. (6 – 7 раз каждой ногой).

4. И. п. – мяч под коленом правой (левой) ноги, руки на поясе. 8 прыжков на одной ноге. Переложить мяч под колено другой ноги (4 – 5 раз каждой ногой).

Комплекс № 7 Упражнения для формирования правильной осанки

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и потянуться всё выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперёд.

2. «Военный парад». Исходное положение основная стойка и двигаться, как военный на параде: вытянуть носок вперёд и ставя ногу на всю ступню.

3. «Сесть по - турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить руки на колени и выпрямить спину.

4. «Любопытный» Лечь лицом вниз, все мышцы туловища прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперёд, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

5. «Ворота». Встать спиной друг к другу, Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

6. Игра – состязание «Испугавшиеся лошади». Встать спиной друг к другу, взяться за одну и ту же гимнастическую палку, сделать один шаг вперёд, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7. Игра – состязание «Перетяни палку» Сесть по - турецки, спиной друг к другу, руки вверх, в руках гимнастическая палка. Наклоняясь вперёд стараться перетянуть гимнастическую палку в свою сторону. Всё это время смотреть на палку.

Упражнения для укрепления «мышечного корсета».

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямостояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямостояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи). Эти упражнения целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами и так далее.

Комплекс №8 Упражнения для мышц шеи.

1. Медленные повороты головы вправо, влево, медленно наклонить голову вперёд, назад, руки на пояс или в стороны.

2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти в «замок».

3. Руки на пояс, медленно наклонить голову вперёд, выполнить движение полукруга, затем медленно наклонить голову, назад и снова выполнить движение полукруга.

Упражнения для плечевого пояса.

1. Круговые движения плечами.

2. Круговые движения кистями, руками, поднимать плечи вверх, опускать вниз, плечи вперёд, соединить лопатки.
3. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
4. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
5. Стоя в упоре на коленях прогнуться в грудном, поясничном отделе, вправо, влево, наклониться вперёд, руки в стороны, вытянуть руки вверх, потянуться и так далее.
6. Лечь лицом вниз, руки поднять вверх, ноги отвести от мата вверх, точка опоры мышцы живота, (покачивание).
7. Лёжа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться (покачивание – вперёд назад, вправо, влево).
8. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за голову.
9. Встать в основную стойку, руки на пояс или за голову, вращение таза вправо, влево.
10. То же самое, вращение туловища, вправо, влево. И так далее.

Комплекс №9 Упражнения для нижней части туловища.

1. Приседание, руки вперёд, вверх, в стороны, за голову.
2. То же в стойке ноги вместе, с сомкнутыми носками, с сомкнутыми пятками.
3. Приседание в стойке на носках ноги врозь, ноги вместе. Руки вверх, в стороны, за голову.
4. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, затем сохраняя равновесие (вертикальное положение туловища) встать в основную стойку.
5. Из основной стойки присесть, касаясь руками пяток, выполнить группировку, хватом за колени.

Из стойки ноги врозь, руки на пояс, поворот кругом в стойку ноги скрестно, сесть колени врозь, с поворотом кругом встать в исходное положение.