

Рассмотрено на заседании ШМО учителей ФК и ОБЖ протокол № 1 от 30.08.2021 Руководитель МО С.В. Лаврухина	Согласовано Заместитель директора по УВР С.В.Филатова « 30 » августа 2021 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ СОШ № 5 Приказ № 205 от 30.08.2021 Подпись руководителя Т.И.Карявкина Печать
--	---	--

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **физическая культура**

начальное- общее образование 1а, 1в класс

Количество часов : 1а-95ч.; 1в-96ч.

Учитель Ткачёв Сергей Николаевич

(ФИО)

Программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС начального общего образования и ориентирована на работу по УМК «Перспектива», 2011 год  
 В.Я.Бырышников

**Программа направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- 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 правил «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 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».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе

(медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Кроссовая подготовка». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Кроссовая подготовка», «Спортивные игры», «Подвижные игры».

*Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

### **Формы организации**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

## **Содержание курса**

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

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### ***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

**Организуемые команды и приемы.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### ***Легкая атлетика.***

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### ***Кроссовая подготовка***

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

#### ***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения**

*\* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*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 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале кроссовой подготовки***

*Развитие выносливости:* передвижение по пересечённой местности в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций и преодолением естественных препятствий.

***Тематическое планирование 1-класс (3 часа в неделю)***

№	Разделы и темы	класс
		1
<b>Базовая часть</b>		66
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 14 12
4	<b>Вариативная часть</b> (при 3-х часах в неделю) (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается или добавляется самостоятельный раздел по выбору учителя, учащихся,	33



	определяемой самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта)	
--	---	--

## Содержание тем учебного курса

### 1 класс

#### Знания о физической культуре

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

#### Способы физкультурной деятельности

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

#### Физическое совершенствование

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

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

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

##### ***Легкая атлетика***

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

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

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

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

##### ***Подвижные игры***

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

**Баскетбол:** ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## Требования к результатам освоения программного материала по физической культуре в 1 классе

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

**будут иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

**научатся:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Таблица требований к результатам освоения программного материала по физической культуре в 1 классе

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

старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					
Прыжки на скакалке за 20 сек.	10	8	6	12	10	8

**Календарно тематическое планирование  
1а класс**

Дат.	№	Тема урока	Тип	Элементы	Вид	Кол-	Характеристика
------	---	------------	-----	----------	-----	------	----------------

Пр- ния.			урока	содержания	контрол я	во часов	деятельности учащихся
<b>1 четверть</b>							
	1.	Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «Чай,чай выручай»	Вводный урок	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями	Текущий	1	Ознакомить учащихся с содержанием занятий по физической культуре; рассказать о предмете «Физическая культура».
	2 – 3.	История развития физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения прыжков в длину. Эстафета.	Комбинированный	Бег в медленном темпе. Ходьба средним и широким шагом	Текущий	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Учить ходьбе и бегу, выполнению строевой команды «становись». Учить технике выполнения прыжка в длину с места.
	4.	Названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека (презентация). Отработка навыка бега 30м. Игра «Чай,чай,выручай»	Комбинированный	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями	Беседа	1	Повторить названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение; повторить кратко правила поведения на занятиях по физическому воспитанию (беседа). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Учить ходьбе и бегу (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе).
	5 – 6.	Значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе. Отработка навыков бега, учет в беге на время. Игра «Становись»	Комбинированный	Выполнение строевых команд. Бег на 30 метров. Игра «Становись»	Текущий	2	Рассказать о значении ЗОЖ для личного здоровья. Закрепить навыки выполнения строевых команд (выполнение команды «становись»); закрепить технику выполнения прыжков; развивать быстроту движений ногами (подскоки на месте в быстром темпе на одной, на двух ногах; познакомить с правилами и проведением игры «Построимся».
	7.	Знание и соблюдение правил личной гигиены. Измерение длины и массы тела. Отработка техники прыжков и медленного бега.	Комбинированный	Выполнение строевых команд. Навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега).	Текущий	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Рассказать о правильной осанке и ее значении для здоровья (беседа). Разучить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки «Ровная

		Игра «Минифутбол»				спина».
8.	Знание и соблюдение правил гигиены жилых и учебных помещений. Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места. Игра «Чай, чай выручай»	Комбинированный	Выполнение прыжков на месте. Прыжки в длину с места	Текущий	1	Рассказать о соблюдении правил гигиены жилых и учебных помещений. Развивать быстроту движений ногами (бег с ускорением по сигналу); закрепить технику и подбор темпа медленного бега; провести учет по прыжкам в длину с места.
9 – 10.	Знание и соблюдение правил гигиены одежды, обуви. Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. Игра «Волк во рву»	Комбинированный	Техника выполнения упражнений комплекса ОРУ на месте	Текущий	2	Рассказать о соблюдении правил гигиены одежды, обуви. Совершенствовать навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы; бег в быстром темпе). Совершенствовать технику выполнения прыжков (прыжки через длинную скакалку, качающуюся и неподвижную).
11.	Умение правильно строить режим дня и выполнять его (презентация). Отработка техники медленного бега. Игра «Пустое место»	Комбинированный	Ходьба и бег (разновидности ходьбы и бега)	Текущий	1	Составление режима дня. Формировать навык выполнения прыжков (разновидности прыжков; имитация прыжков птиц и животных).
12 – 13.	Умение правильно строить режим дня и выполнять его. Обучение технике ловли мяча. Игра «Чай, чай, выручай».	Комбинированный	Режим дня для здоровья учащихся 1 класса. Комплекс упражнений со скакалками	Беседа	2	Составление режима дня. Учить технике ловли мяча двумя руками (в парах). Совершенствовать навыки выполнения прыжков (разновидности прыжков; «Удочка», «Кто выше прыгнет»).
14 – 15.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Техника ловли и ведение мяча. Игра «Два медведя »	Комбинированный	Выполнение строевых команд («Вольно»). Комплекс упражнений со скакалками	Беседа	2	Выполнение простейших закаливающих процедур. Формировать знания о влиянии на организм человека нарушений режима дня (беседа). Закрепить технику ловли мяча двумя руками в парах. Учить ведению мяча на месте с передачей партнеру.
16 – 17.	Ходьба как жизненно важный способ передвижения человека. Ознакомление с техникой метания	Комбинированный	Влияние на учебу нарушение режима дня (викторина, загадки). Выполнение строевых	Текущий	2	Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча

	мяча. Игра «Два медведя»		упражнений			двумя руками; закрепить технику ведения мяча на месте; учить метанию мяча в цель с места по вертикальной мишени.
18.	Ходьба как жизненно важный способ передвижения человека. Техника метания мяча. Игра «Белые медведи»	Урок - закрепление	Влияние на организм человека вредных привычек. Ходьба по линии, бег в быстром темпе	Беседа	1	Комплексы дыхательных упражнений. Провести учет навыков ловли и передачи мяча; повторить с целью совершенствования ведение мяча на месте; закрепить технику движения руки при метании в цель с места.
19 – 20.	Бег как жизненно важный способ передвижения человека. Метание мяча в цель. Игра «Невод»	Комбинированный	Ходьба по разметкам, ступая в кольца; бег в среднем темпе. Выполнение строевых команд «Налево», «Направо». Упражнения с флажками	Текущий	2	Комплексы дыхательных упражнений. Проверить технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру; совершенствовать технику метания мяча в цель с места.
21.	Бег как жизненно важный способ передвижения человека. Техника длительного бега, учет по метанию в цель. Игра «Выбивной»	Комбинированный	Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе. Выполнение строевых упражнений	Текущий	1	Комплексы дыхательных упражнений. Продолжить обучение технике длительного бега; провести учет по метанию в цель.
22.	Прыжки как жизненно важный способ передвижения человека. Упражнения с мячом. Игра «Охотники и зайцы»	Комбинированный	Навык выполнения упражнений комплекса ОРУ для формирования правильной осанки «Мы лучше всех»	Текущий	1	Тренировать в выполнении упражнений с мячом (перебрасывание мяча с руки на руку; игры с метанием «Успей поймать»); развивать координацию движений в пространстве (бег с изменением направления по сигналу); развивать силу рук (перетягивание каната).
23 - 24.	Прыжки как жизненно важный способ передвижения человека. Техника выполнения прыжков и метания. Игра «Невод»	Комбинированный	Выполнение строевых упражнений (выполнение команды «Класс, стой»). Выполнение комплекса ОРУ в движении с рифмованными строчками	Текущий	2	Совершенствовать навыки прыжков и метания; развивать координацию движений в пространстве (бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину в квадраты); развивать силу рук, (упражнения с малыми гантелями).
25	Техника метания мяча в цель с		комплекса ОРУ для формирования	Текущий		Тренировать в выполнении упражнений с мячом

	7метров.		правильной осанки			(перебрасывание мяча с руки на руку; игры с метанием «Успей поймать»);
26-27	Бег как жизненно важный способ передвижения человека-Кросс 1000м.		Выполнение строевых упражнений			Комплексы дыхательных упражнений
<b>2 четверть</b>						
28	Ползание как жизненно важный способ передвижения человека. Вводный. Развитие гибкости. Игра «Удочка»	Вводный	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале; ознакомить учащихся с названиями гимнастических снарядов и их назначением	Текущий	1	Ознакомить с переноской гимнастических матов; развивать гибкость; развивать ловкость (принятие заданных положений и поз). Гимнастика для глаз.
29.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.(Ласточка,перекат боком,мост) .	Комбинированный	Повторить кратко сведения о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале; повторить требования к правильному дыханию при ходьбе и беге	Текущий	1	Учить лазанию по гимнастической стенке; закрепить технику положения «упор присев»; учить группировке из положения «упор присев»; развивать ловкость (провести п\игры, придуманные учащимися во время каникул).
30 – 31.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.(Ласточка,перекат боком,мост).Игра «Перестрелка»	Комбинированный	Ходьба и бег по кругу, враспынную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Выполнение комплекса упражнений «Тик – так» в колонне по одному в движении	Текущий	2	Совершенствовать навыки лазания, перелазания, метания, прыжков (полоса препятствий «Разведчики»); развивать гибкость (повторение упражнений, разученных ранее); развивать ловкость.
32	Произвольное по шведской лестнице. Игра «Невод»	Комбинированный	Ходьба и бег парами (держаться за руки), ходьба по	Текущий	1	Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на

			уменьшенной площади, опоры с сохранением равновесия)			гимнастических скамейках, поупражняться в переносе гимнастических скамеек; проверить возможности учащихся в произвольном лазании по канату; познакомить с техникой перекатов на спину из положения лежа на животе – руки вперед, ноги вместе.
33-34.	Полоса препятствий. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	Беседа «Значение здорового образа жизни для человека».	Текущий	2	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии и лазании; проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед в группировке, совершенствовать переворот (перекат на спину).
35.	Отработка навыка лазания по наклонной скамейке. Игра «Два медведя»	Комбинированный	Разновидности ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, в рассыпную. Выполнение строевых упражнений	Текущий	1	Повторить с целью совершенствования разученные перекаты; развивать координацию движений в пространстве. Гимнастика для глаз.
36 – 37.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низкой перекладине. Игра «Выбивной»	Комбинированный	Выполнение комплекса ОРУ	Текущий	2	Совершенствовать умения в лазании по канату; учить (фронтально) упору и висам лежа на низком бревне; провести игру между командами с бегом по гимнастической скамейке и обеганием стоек.
38.	Значение здорового образа жизни для личного здоровья (презентация). Отработка техники лазания. Игра «Выбивной»	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, п\и «Алфавит»	Текущий	1	Учить лазанию по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом; продолжать обучение упорам и висам на гимнастическом бревне; развивать координацию движений в пространстве; поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине.
39.	Учет умений в лазании по накл. скамейке.. Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Игра «Салки»	Урок - закрепление	Выполнение строевых упражнений. Комплекс ОРУ	Текущий	1	Совершенствовать висы, упоры и равновесие на рейке гимнастической скамейки; развивать координацию движений в пространстве.



40-41.	Упражнение в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. Игра «Знамя»	Комбинированный	Выполнение комплекса ОРУ; навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега)	Текущий	2	Разучить комплекс упражнений в равновесии «Узкая скамеечка»; развивать координацию движений в пространстве.
42 – 43.	Значение здорового образа жизни для личного здоровья. Совершенствование двигательных навыков. Игра «Мяч соседу»	Урок подвижных игр	Правила подвижных игр. Построение и перестроение в 2-4 команды.	Текущий	2	Викторина по теме о здоровом образе жизни младших школьников; эстафета с элементами лазания и равновесия; «Найди пару», «Мяч соседу», «Зеркало».
44.	Отработка навыка лазания по канату. Игра «Два медведя»	Комбинированный	Разновидности ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, враспынную. Выполнение строевых упражнений	Текущий	1	Повторить с целью совершенствования разученные перекаты; развивать координацию движений в пространстве. Гимнастика для глаз.
45 – 46.	Совершенствование техники лазания по гимнаст. скамейкам. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	Беседа «Значение здорового образа жизни для человека».	Текущий	2	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии и лазании; проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед в группировке, совершенствовать переворот (перекат на спину).
47-48	Полоса из восьми препятствий	Урок - закрепление	Навыки выполнения строевых упражнений (построение в колонну по одному). Построение в две шеренги по одному по расчету учителя	Текущий	1	провести игру с элементами лазания, перелазания или с прыжками через препятствия высотой 30-40 см.

### 3 четверть

49-50.	Комплекс общей-физической подготовки. 8 упр. по 10 повторений. Вводный инструктаж. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. .	Комбинированный	Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.	Беседа	2	Выполнение простейших закалывающих процедур. Ознакомить с техникой выполнения упражнений.
--------	--	-----------------	--	--------	---	---

	Игра «По местам»					
51 – 52	Комплекс упражнения с мячами(передача, перекаты, подброс). Игра «Чай, чай, выручай».	Комбинированный	Требования к одежде. Комплекс упражнений на полу.	Текущий	2	Разучить технику передачи мяча двумя руками от груди. Разъяснить правила игры «Чай, чай, выручай».
53 – 54.	Изучение техники передвижения на рейке перевернутой скамейки. Игра «Знамя»	Комбинированный	Ходьба на носках, на пятках, в приседе.	Текущий	2	Ознакомить с техникой упражнений в равновесии
55 – 56.	Совершенствование техники гимнастических упр. на матах. (перекаты, мост, ласточка, сед в группировке). Игра «Выше ноги от земли».	Комбинированный	Выполнение поворотов на месте.	Текущий	2	Совершенствовать технику гимнастических упражнений. Формировать навыки владения своим телом в пространстве.
57 – 58.	Ознакомление с техникой прыжка на скакалке.	Комбинированный	Сведения о гимнастическом предмете-скакалка.	Текущий	2	Развивать ловкость, выносливость.
59 - 60.	Учет по технике гимнастических упражнения на матах.	Комбинированный	Группировка и её значение. Выполнение строевых упражнений (п\и «По местам», построения, перестроения)	Текущий	2	Провести учет техники гимнастического упражнения- «Колобок», «Мост».
61 – 62.	Знание и соблюдение правил личной гигиены. Разучить ведение мяча одной рукой. Игра «Кто быстрее?»	Урок – обучения.	Сведения о игре «Баскетбол». Формировать навык владения мячом.	Текущий	2	Разучить технику ведения мяча.
63 – 64.	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой. Игра «День и ночь»	Комбинированный	Формировать навык ведения мяча шагом, бегом.	Текущий	2	Совершенствовать технику ведения мяча шагом.
65 - 66.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Не задень»	Комбинированный	Меры безопасности при занятиях на снарядах.. Техника выполнения строевых	Текущий	2	Совершенствовать технику передвижения через гимнастические снаряды.

			упражнений			
67.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств (беседа). Разучить технику вращения гимнастического обруча.	Разучивающий.	Повторить представления о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.	Индивидуальный	1	Учить владеть своим телом в пространстве, совершенствовать ловкость.
68 – 69.	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении. Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «По местам»	Комбинированный	Двигательный режим школьника (викторина). Навык ходьбы. Выполнение строевых упражнений	Текущий	2	Совершенствовать навыки игры с мячом. развивать ловкость, сообразительность.
70– 71.	Эстафетный бег с мячами.. Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Быстро шагай»	Урок - закрепление	Двигательный режим школьника. Навыки ходьбы. Выполнение строевых упражнений	Текущий	2	Развивать навык владения мячом.
72 – 73	Обще-физическая подготовка, упражнения в группах. Игра-«Два медведя»,	Урок – совершенствования.	Закаливание и его влияние на организм. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	Текущий	2	Учить выполнять задания в группах, воспитывать чувства коллективизма.
<b>4 четверть</b>						
74 – 75.	Совершенствование техники упражнений с мячом. Равномерный бег 3мин.	Комбинированный	Техника выполнения строевых упражнений (построение в круг). Комплекс физкультминуток с флажком	Текущий	2	Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку); учить выполнять прыжки в высоту через резинку с прямого разбега; учить (фронтально) метанию в вертикальную цель.
76.	Обучение метанию и ловли мяча. Равномерный бег 4мин.	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба с сохранением правильной осанки; разновидности бега)	Текущий	1	Продолжать обучение метанию и ловле (удары мяча о пол и ловля); развивать координацию движений в пространстве (ходьба с движениями головы, рук, туловища); развивать силу рук.
77.	Проведение оздоровительных занятий в режиме	Комбинированный	Выполнение комплекса ОРУ. Навыки ходьбы и	Текущий	1	Совершенствовать технику выполнения и ловли (метание малого мяча в

	дня. Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Удочка»		бега (разновидности ходьбы и бега с движением головы и рук)			щит); учить прыжкам через качающуюся скакалку (в тройках); развивать координацию движений в пространстве (прыжки с места в квадраты).
78 – 79	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее станет в круг»	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе; с остановкой по сигналу; комплекс упражнений «На лугу»	Текущий	2	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Совершенствовать навыки метания, бега и прыжков (п\и «Лягушата и цапля»); развивать координацию движений в пространстве (преодоление полосы препятствий); развивать силу рук.
80.	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Футбол», «Выбивной»	Комбинированный	Навыки быстрого выполнения строевых упражнений (построения-перестроения; повороты на месте переступанием)	Текущий	1	Развивать координацию движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности); повторить перескоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) – кто дальше; провести учет по умению прыгать с прямого разбега в высоту согнув ноги.
81 - 82.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Игра «Гонка мячей»	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (разновидности). Выполнение комплекса ОРУ	Текущий	2	Закрепить разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов; проверить умение прыгать через качающуюся скакалку.
83.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. Игра «Футбол», «Снайперы»	Урок подвижных игр	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (выполнение команд «шагом марш», «класс, стой»; подвижные игры для подготовки к строю «Построй круг»)	Текущий	1	Совершенствовать навык разбега и отталкивания от мостика в прыжках в длину; совершенствовать навыки метания и ловли (п\и «Кто дальше бросит»; «Подвижная цель»); преодоление полосы препятствий «Разведчики».
84 – 85	Упражнения на сохранение равновесия. Ходьба по рейке перевернутой	Комбинированный	Комплекс упражнений с малыми мячами. Упражнения для формирования правильной	Текущий	2	Разучить упражнения для сохранения равновесия (стойка на носках; стойка на одной ноге на полу, вторая согнута); провести учет умений в прыжках в длину с

	скамейки.		осанки (комплекс ОРУ «Журавлики»)			разбега на мат; учить ведению мяча в шаге, провести тренировку в подтягивании; мальчики – в висе, девочки – вис лежа; учесть результаты.
86-87	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений.	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе; с остановкой по сигналу; комплекс упражнений «На лугу»)	Текущий	2	Совершенствовать навыки метания, бега и прыжков развивать координацию движений в пространстве (преодоление полосы препятствий); развивать силу рук.
88.	Отработка техники прыжков в длину с места. Игра «Салки»	Комбинированный	Правила поведения на игровых площадках во внеурочное время весной-летом. Выполнение строевых команд	Текущий	1	Совершенствовать координацию движений рук и ног в прыжках в длину с места; провести игру-эстафету с ведением мяча и передачей следующему.
89-90	Упражнения на сохранения равновесия. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Быстро встать в колонну»	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба, переступая через препятствия; бег в среднем темпе)	Текущий	1	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов); развивать статическое и динамическое равновесие; продолжить обучение ведению мяча в шаге; провести учет по прыжкам в длину с места.
91 – 92.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. Игра «Кто быстрее встанет в круг»	Комбинированный	Навыки быстрого выполнения строевых команд. Техника выполнения комплекса ОРУ	Текущий	2	Совершенствовать навыки бега, прыжков, упражнений в равновесии (эстафета «Космонавты» с включением элементов бега, прыжков, равновесия: кто дальше; кто быстрее); принять зачет по прыжкам в длину с места.
93.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры на	Комбинированный	Комплекс ОРУ в движении. Выполнение строевых упражнений	Текущий	1	Разучить выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног (прыжок в длину с места толчком двух ног; впрыгивание на возвышение 30 см); провести бег с преодолением простейших препятствий.

		материале футбола. Игра «Гонка мячей»				
94.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Волк во рву»	Комбинированный	Техника выполнения строевых упражнений (построения-перестроения, повороты). Выполнения комплекса ОРУ	Текущий	1	Совершенствовать технику выполнения прыжков (п\и «Волк во рву»; «Прыжки по кочкам»); повторить технику выполнения челночного бега (челночный бег с кубиками); развивать выносливость.
95.	Итоговый. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. Игра «Конники – спортсмены»	Урок - закрепление	Показательное выполнение комплекса ОРУ. Навыки ходьбы и бега (ходьба с закрытыми глазами; ходьба, бег парами, тройками)	Фронтальный	1	Совершенствовать технику выполнения прыжков (прыжки в глубину); организовать и провести учет по бегу на 1000 метров.

## Календарно тематическое планирование 1в класс

Дат. Пр-ния.	№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Вид контроля	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся
<b>1 четверть</b>							
	1.	Знакомство учащихся с правилами поведения на уроке, их содержанием и организацией. Игра «Чай,чай выручай»	Вводный урок	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями	Текущий	1	Ознакомить учащихся с содержанием занятий по физической культуре; рассказать о предмете «Физическая культура».
	2 – 3.	История развития физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения прыжков в длину. Эстафета.	Комбинированный	Бег в медленном темпе. Ходьба средним и широким шагом	Текущий	2	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Учить ходьбе и бегу, выполнению строевой команды «становись». Учить технике выполнения прыжка в длину с места.
	4.	Названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека (презентация). Отработка навыка бега 30м. Игра «Чай,чай,выручай»	Комбинированный	Требования к одежде при занятиях физическими упражнениями	Беседа	1	Повторить названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение; повторить кратко правила поведения на занятиях по физическому воспитанию (беседа). Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Учить ходьбе и бегу (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе).
	5 – 6.	Значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе. Отработка навыков бега, учет в беге на время. Игра «Становись»	Комбинированный	Выполнение строевых команд. Бег на 30 метров. Игра «Становись»	Текущий	2	Рассказать о значении ЗОЖ для личного здоровья. Закрепить навыки выполнения строевых команд (выполнение команды «становись»); закрепить технику выполнения прыжков; развивать быстроту движений ногами (подскоки на месте в быстром темпе на одной, на двух ногах; познакомить с правилами и проведением игры «Построимся».
	7.	Знание и соблюдение правил личной гигиены.	Комбинированный	Выполнение строевых команд. Навыки ходьбы и	Текущий	1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Рассказать о

	Измерение длины и массы тела. Отработка техники прыжков и медленного бега. Игра «Минифутбол»		бега (разновидности ходьбы и бега).			правильной осанке и ее значении для здоровья (беседа). Разучить комплекс ОРУ для формирования правильной осанки «Ровная спина».
8.	Знание и соблюдение правил гигиены жилых и учебных помещений. Техника бега с ускорением, прыжки в длину с места. Игра «Чай, чай выручай»	Комбинированный	Выполнение прыжков на месте. Прыжки в длину с места	Текущий	1	Рассказать о соблюдении правил гигиены жилых и учебных помещений. Развивать быстроту движений ногами (бег с ускорением по сигналу); закрепить технику и подбор темпа медленного бега; провести учет по прыжкам в длину с места.
9 – 10.	Знание и соблюдение правил гигиены одежды, обуви. Совершенствование техники выполнения прыжков и медленного бега. Игра «Волк во рву»	Комбинированный	Техника выполнения упражнений комплекса ОРУ на месте	Текущий	2	Рассказать о соблюдении правил гигиены одежды, обуви. Совершенствовать навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы; бег в быстром темпе). Совершенствовать технику выполнения прыжков (прыжки через длинную скакалку, качающуюся и неподвижную).
11.	Умение правильно строить режим дня и выполнять его (презентация). Отработка техники медленного бега. Игра «Пустое место»	Комбинированный	Ходьба и бег (разновидности ходьбы и бега)	Текущий	1	Составление режима дня. Формировать навык выполнения прыжков (разновидности прыжков; имитация прыжков птиц и животных).
12 – 13.	Умение правильно строить режим дня и выполнять его. Обучение технике ловли мяча. Игра «Чай, чай, выручай».	Комбинированный	Режим дня для здоровья учащихся 1 класса. Комплекс упражнений со скакалками	Беседа	2	Составление режима дня. Учить технике ловли мяча двумя руками (в парах). Совершенствовать навыки выполнения прыжков (разновидности прыжков; «Удочка», «Кто выше прыгнет».
14 – 15.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Техника ловли и ведение мяча. Игра «Два медведя»	Комбинированный	Выполнение строевых команд («Вольно»). Комплекс упражнений со скакалками	Беседа	2	Выполнение простейших закаливающих процедур. Формировать знания о влиянии на организм человека нарушений режима дня (беседа). Закрепить технику ловли мяча двумя руками в парах. Учить ведению мяча на месте с передачей партнеру.
16 – 17.	Ходьба как жизненно важный	Комбинированный	Влияние на учебу нарушение	Текущий	2	Выполнение простейших комплексов упражнений для



	способ передвижения человека. Ознакомление с техникой метания мяча. Игра «Два медведя»		режима дня (викторина, загадки). Выполнение строевых упражнений			формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками; закрепить технику ведения мяча на месте; учить метанию мяча в цель с места по вертикальной мишени.
18.	Ходьба как жизненно важный способ передвижения человека. Техника метания мяча. Игра «Белые медведи»	Урок - закрепление	Влияние на организм человека вредных привычек. Ходьба по линии, бег в быстром темпе	Беседа	1	Комплексы дыхательных упражнений. Провести учет навыков ловли и передачи мяча; повторить с целью совершенствования ведение мяча на месте; закрепить технику движения руки при метании в цель с места.
19 – 20.	Бег как жизненно важный способ передвижения человека. Метание мяча в цель. Игра «Невод»	Комбинированный	Ходьба по разметкам, ступая в кольца; бег в среднем темпе. Выполнение строевых команд «Налево», «Направо». Упражнения с флажками	Текущий	2	Комплексы дыхательных упражнений. Проверить технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру; совершенствовать технику метания мяча в цель с места.
21.	Бег как жизненно важный способ передвижения человека. Техника длительного бега, учет по метанию в цель. Игра «Выбивной»	Комбинированный	Ходьба по разметкам, бег в среднем темпе. Выполнение строевых упражнений	Текущий	1	Комплексы дыхательных упражнений. Продолжить обучение технике длительного бега; провести учет по метанию в цель.
22.	Прыжки как жизненно важный способ передвижения человека. Упражнения с мячом. Игра «Охотники и зайцы»	Комбинированный	Навык выполнения упражнений комплекса ОРУ для формирования правильной осанки «Мы лучше всех»	Текущий	1	Тренировать в выполнении упражнений с мячом (перебрасывание мяча с руки на руку; игры с метанием «Успей поймать»); развивать координацию движений в пространстве (бег с изменением направления по сигналу); развивать силу рук (перетягивание каната).
23 - 24.	Прыжки как жизненно важный способ передвижения человека. Техника выполнения прыжков и метания. Игра «Невод»	Комбинированный	Выполнение строевых упражнений (выполнение команды «Класс, стой»). Выполнение комплекса ОРУ в	Текущий	2	Совершенствовать навыки прыжков и метания; развивать координацию движений в пространстве (бег с изменениями движения по сигналу, прыжки с места в длину в квадраты); развивать силу

			движении с рифмованными строчками			рук, (упражнения с малыми гантелями).
25	Техника метания мяча в цель с 7метров.		комплекса ОРУ для формирования правильной осанки	Текущий		Тренировать в выполнении упражнений с мячом (перебрасывание мяча с руки на руку; игры с метанием «Успей поймать»);
26-27	Бег как жизненно важный способ передвижения человека-Кросс 1000м.		Выполнение строевых упражнений			Комплексы дыхательных упражнений
<b>2 четверть</b>						
28	Ползание как жизненно важный способ передвижения человека. Вводный. Развитие гибкости. Игра «Удочка»	Вводный	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале; ознакомить учащихся с названиями гимнастических снарядов и их назначением	Текущий	1	Ознакомить с переноской гимнастических матов; развивать гибкость; развивать ловкость (принятие заданных положений и поз). Гимнастика для глаз.
29.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.(Ласточка,перекат боком,мост) .	Комбинированный	Повторить кратко сведения о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в спортивном зале; повторить требования к правильному дыханию при ходьбе и беге	Текущий	1	Учить лазанию по гимнастической стенке; закрепить технику положения «упор присев»; учить группировке из положения «упор присев»; развивать ловкость (провести п/игры, придуманные учащимися во время каникул).
30 – 31.	Обучение технике выполнения акробатических упражнений.(Ласточка,перекат боком,мост).Игра «Перестрелка»	Комбинированный	Ходьба и бег по кругу, враспынную по всему залу, с остановкой по сигналу, с мячом и без него. Выполнение комплекса упражнений «Тик – так» в колонне	Текущий	2	Совершенствовать навыки лазания, перелазания, метания, прыжков (полоса препятствий «Разведчики»); развивать гибкость (повторение упражнений, разученных ранее); развивать ловкость.

			по одному в движении			
32	Произвольное по шведской лестнице. Игра «Невод»	Комбинированный	Ходьба и бег парами (держаться за руки), ходьба по уменьшенной площади, опоры с сохранением равновесия)	Текущий	1	Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастических скамейках, поупражняться в переносе гимнастических скамеек; проверить возможности учащихся в произвольном лазании по канату; познакомить с техникой перекатов на спину из положения лежа на животе – руки вперед, ноги вместе.
33-34.	Полоса препятствий. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	Беседа «Значение здорового образа жизни для человека».	Текущий	2	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии и лазании; проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед в группировке, совершенствовать переворот (перекат на спину).
35.	Отработка навыка лазания по наклонной скамейке. Игра «Два медведя»	Комбинированный	Разновидности ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, в рассыпную. Выполнение строевых упражнений	Текущий	1	Повторить с целью совершенствования разученные перекаты; развивать координацию движений в пространстве. Гимнастика для глаз.
36 – 37.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низкой перекладине. Игра «Выбивной»	Комбинированный	Выполнение комплекса ОРУ	Текущий	2	Совершенствовать умения в лазании по канату; учить (фронтально) упору и висам лежа на низком бревне; провести игру между командами с бегом по гимнастической скамейке и обеганием стоек.
38.	Значение здорового образа жизни для личного здоровья (презентация). Отработка техники лазания. Игра «Выбивной»	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба со скакалкой, п/и «Алфавит»)	Текущий	1	Учить лазанию по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом; продолжать обучение упорам и висам на гимнастическом бревне; развивать координацию движений в пространстве; поднимание – опускание туловища из положения лежа на спине.
39.	Учет умений в лазании по накл. скамейке..	Урок - закрепление	Выполнение строевых упражнений.	Текущий	1	Совершенствовать висы, упоры и равновесие на рейке гимнастической

	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Игра «Салки»		Комплекс ОРУ			скамейки; развивать координацию движений в пространстве.
40-41.	Упражнение в равновесии. Учет по прыжкам в длину с места. Игра «Знамя»	Комбинированный	Выполнение комплекса ОРУ; навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега)	Текущий	2	Разучить комплекс упражнений в равновесии «Узкая скамеечка»; развивать координацию движений в пространстве.
42 – 43.	Значение здорового образа жизни для личного здоровья. Совершенствование двигательных навыков. Игра «Мяч соседу»	Урок подвижных игр	Правила подвижных игр. Построение и перестроение в 2-4 команды.	Текущий	2	Викторина по теме о здоровом образе жизни младших школьников; эстафета с элементами лазания и равновесия; «Найди пару», «Мяч соседу», «Зеркало».
44.	Отработка навыка лазания по канату. Игра «Два медведя»	Комбинированный	Разновидности ходьбы и бега, ходьба и бег между предметами, в рассыпную. Выполнение строевых упражнений	Текущий	1	Повторить с целью совершенствования разученные перекаты; развивать координацию движений в пространстве. Гимнастика для глаз.
45 – 46.	Совершенствование техники лазания по гимнаст. скамейкам. Игра «Охотники и утки»	Комбинированный	Беседа «Значение здорового образа жизни для человека».	Текущий	2	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии и лазании; проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед в группировке, совершенствовать переворот (перекат на спину).
47-48	Полоса из восьми препятствий	Урок - закрепление	Навыки выполнения строевых упражнений (построение в колонну по одному). Построение в две шеренги по одному по расчету учителя	Текущий	1	провести игру с элементами лазания, перелазания или с прыжками через препятствия высотой 30-40 см.
<b>3 четверть</b>						
49-50.	Комплекс общей-физической подготовки. 8 упр. по 10 повторений. Вводный инструктаж. Правила	Комбинированный	Правила безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в	Беседа	2	Выполнение простейших закаливающих процедур. Ознакомить с техникой выполнения упражнений.

	предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. . Игра «По местам»		гимнастическом зале.			
51 – 52	Комплекс упражнения с мячами(передача, перекаты, подброс). Игра «Чай, чай, выручай».	Комбинированный	Требования к одежде. Комплекс упражнений на полу.	Текущий	2	Разучить технику передачи мяча двумя руками от груди. Разъяснить правила игры «Чай, чай, выручай».
53 – 54.	Изучение техники передвижения на рейке перевернутой скамейки. Игра «Знамя»	Комбинированный	Ходьба на носках, на пятках, в приседе.	Текущий	2	Ознакомить с техникой упражнений в равновесии
55 – 56.	Совершенствование техники гимнастических упр. на матах. (перекаты, мост, ласточка, сед в группировке). Игра «Выше ноги от земли».	Комбинированный	Выполнение поворотов на месте.	Текущий	2	Совершенствовать технику гимнастических упражнений. Формировать навыки владения своим телом в пространстве.
57 – 58.	Ознакомление с техникой прыжка на скакалке.	Комбинированный	Сведения о гимнастическом предмете-скакалка.	Текущий	2	Развивать ловкость, выносливость.
59 - 60.	Учет по технике гимнастических упражнения на матах.	Комбинированный	Группировка и её значение. Выполнение строевых упражнений (п\и «По местам», построения, перестроения)	Текущий	2	Провести учет техники гимнастического упражнения- «Колобок», «Мост».
61 – 62.	Знание и соблюдение правил личной гигиены. Разучить ведение мяча одной рукой. Игра «Кто быстрее?»	Урок – обучения.	Сведения о игре «Баскетбол». Формировать навык владения мячом.	Текущий	2	Разучить технику ведения мяча.
63 – 64.	Совершенствование техники ведения мяча одной рукой. Игра «День и ночь»	Комбинированный	Формировать навык ведения мяча шагом, бегом.	Текущий	2	Совершенствовать технику ведения мяча шагом.
65 -	Преодоление	Комбинированный	Меры	Текущий	2	Совершенствовать технику

66.	полосы препятствий. Игра «Не задень»	ованный	безопасности при занятиях на снарядах.. Техника выполнения строевых упражнений			передвижения через гимнастические снаряды.
67.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств (беседа).Разучить технику вращения гимнастического обруча.	Разучивающий.	Повторить представления о мерах предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями в гимнастическом зале.	Индивидуальный	1	Учить владеть своим телом в пространстве,совершенствовать ловкость.
68 – 69.	Комплекс обще-развивающих упражнений в движении. Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «По местам»	Комбинированный	Двигательный режим школьника (викторина). Навык ходьбы. Выполнение строевых упражнений	Текущий	2	Совершенствовать навыки игры с мячом. развивать ловкость,сообразительность.
70– 71.	Эстафетный бег с мячами.. Подвижные игры на материале баскетбола. Игра «Быстро шагай»	Урок - закрепление	Двигательный режим школьника. Навыки ходьбы. Выполнение строевых упражнений	Текущий	2	Развивать навык владения мячом.
72 – 73	Обще-физическая подготовка,упражнения в группах.Игра-«Два медведя»,	Урок – совершенствования.	Закаливание и его влияние на организм. Совершенствование техники выполнения строевых упражнений	Текущий	2	Учить выполнять задания в группах,воспитывать чувства коллективизма.
<b>4 четверть</b>						
74 – 75.	Совершенствование техники упражнений с мячом. Равномерный бег 3мин.	Комбинированный	Техника выполнения строевых упражнений (построение в круг). Комплекс физкультминуток с флажком	Текущий	2	Совершенствовать технику перебрасывания и ловли мяча (перебрасывание мяча с руки на руку); учить выполнять прыжки в высоту через резинку с прямого разбега; учить (фронтально) метанию в вертикальную цель.
76.	Обучение метанию и ловли мяча. Равномерный бег 4мин.	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба с сохранением правильной осанки; разновидности	Текущий	1	Продолжать обучение метанию и ловле (удары мяча о пол и ловля); развивать координацию движений в пространстве (ходьба с движениями

			бега)			головой, рук, туловища); развивать силу рук.
77.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Удочка»	Комбинированный	Выполнение комплекса ОРУ. Навыки ходьбы и бега (разновидности ходьбы и бега с движением головы и рук)	Текущий	1	Совершенствовать технику выполнения и ловли (метание малого мяча в щит); учить прыжкам через качающуюся скакалку (в тройках); развивать координацию движений в пространстве (прыжки с места в квадраты).
78 – 79	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений. Игра «Кто быстрее станет в круг»	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе; с остановкой по сигналу; комплекс упражнений «На лугу»	Текущий	2	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Совершенствовать навыки метания, бега и прыжков (п\и «Лягушата и цапля»); развивать координацию движений в пространстве (преодоление полосы препятствий); развивать силу рук.
80.	Учет по прыжкам в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Футбол», «Выбивной»	Комбинированный	Навыки быстрого выполнения строевых упражнений (построения-перестроения; повороты на месте переступанием)	Текущий	1	Развивать координацию движений в пространстве (перемещение по пересеченной местности); повторить перескоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) – кто дальше; провести учет по умению прыгать с прямого разбега в высоту согнув ноги.
81 - 82.	Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега. Игра «Гонка мячей»	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (разновидности). Выполнение комплекса ОРУ	Текущий	2	Закрепить разбег и отталкивание от мостика удобной ногой в прыжках в длину с 5 – 7 шагов; проверить умение прыгать через качающуюся скакалку.
83.	Отработка навыков разбега и отталкивания в прыжках в длину. Урок подвижных игр. Игра «Футбол», «Снайперы»	Урок подвижных игр	Совершенствовать технику выполнения строевых упражнений (выполнение команд «шагом марш», «класс, стой»; подвижные игры для подготовки к строю «Построй круг»)	Текущий	1	Совершенствовать навык разбега и отталкивания от мостика в прыжках в длину; совершенствовать навыки метания и ловли (п\и «Кто дальше бросит»; «Подвижная цель»); преодоление полосы препятствий «Разведчики».
84 –		Комбинированный	Комплекс	Текущий	2	Разучить упражнения для

85	Управе на сохранение равновесия. Ходьба по рейке перевернутой скамейки.	ованный	упражнений с маленькими мячами. Упражнения для формирования правильной осанки (комплекс ОРУ «Журавлики»)			сохранения равновесия (стойка на носках; стойка на одной ноге на полу, вторая согнута); провести учет умений в прыжках в длину с разбега на мат; учить ведению мяча в шаге, провести тренировку в подтягивании; мальчики – в висе, девочки – вис лежа; учесть результаты.
86-87	Отработка техники метания и ловли мяча. Развитие координации движений.	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба средним и широким шагом; бег в медленном темпе; с остановкой по сигналу; комплекс упражнений «На лугу»)	Текущий	2	Совершенствовать навыки метания, бега и прыжков развивать координацию движений в пространстве (преодоление полосы препятствий); развивать силу рук.
88.	Отработка техники прыжков в длину с места. Игра «Салки»	Комбинированный	Правила поведения на игровых площадках во внеурочное время весной-летом. Выполнение строевых команд	Текущий	1	Совершенствовать координацию движений рук и ног в прыжках в длину с места; провести игру-эстафету с ведением мяча и передачей следующему.
89-90	Упражнения на сохранения равновесия. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Быстро встать в колонну»	Комбинированный	Навыки ходьбы и бега (ходьба, переступая через препятствия; бег в среднем темпе)	Текущий	1	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии (ходьба по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием предметов); развивать статическое и динамическое равновесие; продолжить обучение ведению мяча в шаге; провести учет по прыжкам в длину с места.
91 – 92.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня. Учет по бегу на 30 м, по прыжкам в длину с места. Игра «Кто быстрее встанет в круг»	Комбинированный	Навыки быстрого выполнения строевых команд. Техника выполнения комплекса ОРУ	Текущий	2	Совершенствовать навыки бега, прыжков, упражнений в равновесии (эстафета «Космонавты» с включением элементов бега, прыжков, равновесия: кто дальше; кто быстрее); принять зачет по прыжкам в длину с места.
93.	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий. Измерение частоты сердечных	Комбинированный	Комплекс ОРУ в движении. Выполнение строевых упражнений	Текущий	1	Разучить выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног (прыжок в длину с места толчком двух ног; впрыгивание на возвышение 30 см);



		сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Гонка мячей»				провести бег с преодолением простейших препятствий.
94.	Совершенствование техники выполнения прыжков и челночного бега. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Волк во рву»	Комбинированный	Техника выполнения строевых упражнений (построения-перестроения, повороты). Выполнения комплекса ОРУ	Текущий	1	Совершенствовать технику выполнения прыжков (п\и «Волк во рву»; «Прыжки по кочкам»); повторить технику выполнения челночного бега (челночный бег с кубиками); развивать выносливость.
95-96	Итоговый. Техника выполнения прыжков. Учет по бегу. Игра «Конники – спортсмены»	Урок - закрепление	Показательное выполнение комплекса ОРУ. Навыки ходьбы и бега (ходьба с закрытыми глазами; ходьба, бег парами, тройками)	Фронтальный	1	Совершенствовать технику выполнения прыжков (прыжки в глубину); организовать и провести учет по бегу на 1000 метров.

## Формирование универсальных учебных действий

Тема	Предметные результаты	Метапредметные УДД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
<b>Оздоровительное направление (9 ч)</b>					
<b>Гигиеническая культура</b>					
<p>Названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека; значение здорового образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе; знание и соблюдение правил личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви; умение правильно строить режим дня и выполнять его.</p>	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня. <b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>	<p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>Формирование умения составления комплексов упражнений</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (личная гигиена, режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>
<b>Физическая культура</b>					
<p><u>Понятие о физической культуре.</u> Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. <u>Основные способы передвижения человека.</u> Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье,</p>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями и, подвиж. и спорт. играми <b>Выявлять</b> различия в основных способах</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое,</p>

<p>ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>дополнительно в литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>			<p>интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природ</p>
---	---	--	--	--	---

### Из истории физической культуры

<p><u>Возникновение первых соревнований.</u></p> <p><u>Зарождение Олимпийских игр.</u></p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p><u>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</u></p> <p><u>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</u></p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества;</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур народов,</p>
---	--	--	---	--	--

### Физические упражнения

<p><u>Представление о физических упражнениях.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p><u>Представление о физических качествах.</u> Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><u>Общее представление о физическом развитии.</u> <u>Общее представление о физической подготовке.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.</p> <p><u>Что такое физическая нагрузка.</u> Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления</p> <p>.Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p><b>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</b></p>
---	--	--	---	---	---

### Способы физической деятельности

<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по</p>	<p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки.</p> <p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы</p>	<p>Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.</p>	<p>Формирование умения составления комплексов упражнений</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с</p>	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</p> <p>Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование</p>
--	---	--	--	---	---

профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	упражнений для формирования правильной осанки.			поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>					
Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <b>Измерять</b> показатели развития физических качеств. <b>Измерять (пальпаторно)</b> частоту сердечных сокращений	Осознание важности физического развития.	Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую, ..) Формирование навыков контролировать свое физическое состояние	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>					
<u>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</u> Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в осеннее и весеннее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	<b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности. <b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации.	Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и

				и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	чувств
--	--	--	--	--	--------

### Физическое совершенствование

<u>Оздоровительные формы занятий.</u> Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультурных занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. <u>Профилактика утомления.</u> Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	<b>Осваивать</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. <b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физических нагрузок для развития основных физических качеств. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для	Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий. Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств. Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	<b>Формирование</b> навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
---	--	--	---	---	--

### Спортивное направление – 46ч.

#### Гимнастика с основами акробатики – 18ч.

Движения и передвижения строем. <b>Организу</b>	<b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим
--	---	---	--	--	--

<p><b>ющие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Акробатика.</b></p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><b>Акробатические комбинации.</b></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор</p>	<p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на</p>	<p>упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.</p>	<p>физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинованности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	---	---	--	---	---

<p>присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Снарядная гимнастик</u> <u>а.</u> Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация.</p> <p><u>Опорный прыжок:</u> с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Прикладная гимнастика <u>а</u> Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>спортивных снарядах.</p> <p><b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>.</p>				
--	---	--	--	--	--

**Легкая атлетика- 16ч.**

<p><b>Беговая подготовка.</b> Беговые упражнения: с высоким</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим</p>
---	--	--	---	--	--



<p>подниман ием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющ имся направлени ем движения, из разных исходных положени й; челночны й бег; высокий старт с последую щим ускорением.</p> <p><b>Прыжков ая подготовк а.</b> Прыжков ые упражнен ия: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвиже нием; в длину и высоту; спрыгиван ие и запрыгива ние; прыжки со скакалкой.</p> <p><b>Броски большого мяча.</b> Броски: большого мяча(1 кг) на дальность разными способами</p> <p><b>Метание малого мяча</b> Метание: малого</p>	<p>беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Контролировать</b> величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительнос ть.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельн ости и личной ответственнос ти за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелател ьности и эмоционально -нравственной отзывчивости, понимания и сопереживани я чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплиниро ванности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	---	---	--	--

мяча в вертикальную цель и на дальность	<b>Осваивать и описывать</b> технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.				
---	--	--	--	--	--

**Обще физическая подготовка – 12ч.**

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Техническое действие на лыжах. Повороты; спуски; подъемы; торможения	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>
--	--	---	---	---	---

**Общеразвивающее направление – 44ч.**

<b>Подвижные игры.</b> На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр. <b>Осваивать</b> двигательные</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной</p>
--	--	---	---	--	---

<p>и координацию</p> <p><u>На материале легкой атлетики:</u> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на корд-цию, вынос-ть и быстроту.</p> <p><u>На материале лыжной подготовки:</u> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на вынос-ть и координацию</p> <p><b>Спортивные игры.</b> На материале спортивных игр.</p> <p><u>Футбол:</u> удар по неподв. И катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча;</p> <p><u>Баскетбол:</u> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><u>Волейбол:</u> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча.</p>	<p>действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p>	<p>техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>в соответствии с целью анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	<p>ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	---	---	--

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

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

1. *Мелкие ошибки* - это такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

2. *Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

3. *Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

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

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

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

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

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ**

**Основание и цели разработки требований.** Требования к условиям включают в себя перечни книгопечатной продукции, демонстрационных печатных пособий, технических средств обучения, экранно-звуковых пособий, учебно-практического и учебно-лабораторного оборудования, а также характеризуют перечни спортивного зала и спортивных сооружений.

Требования исходят из задач комплексного использования материально-технических средств обучения, перехода от репродуктивных форм учебной деятельности к самостоятельным, поисково-исследовательским видам работы, выполнению творческих заданий, усиления аналитического компонента учебной деятельности.

Настоящие требования систематически уточняются и дополняются исходя из последовательной разработки и накопления базы материально-технических средств обучения.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

**Д** – демонстрационный

**К** – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Характеристика учебных помещений.** Спортивный зал и пришкольный спортивный стадион удовлетворяют требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм. Спортивный зал и пришкольный спортивный стадион оснащены типовым оборудованием, указанным в настоящих требованиях, в том числе специализированной учебной мебелью и техническими средствами обучения, достаточными для выполнения требований к результатам освоения учебных программ.

<b>№</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b>1.</b>	<b>Основная литература для учителя и учащихся</b>	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2008.	К
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
<b>2.</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	К
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2008.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2006г	Д
2.4	Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство	Д

	«Первое сентября» 2007 г.	
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2007.	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2008	Д
<b>3.</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
<b>4.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.1	Аудиозаписи	Д
<b>5.</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Переключатель гимнастический (пристеночный)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (переключатель, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	К
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
5.18	Лента финишная	Г
5.19	Рулетка измерительная	Г
5.20	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	Г
5.21	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.22	Сетка для переноски и хранения мячей	П
5.23	Сетка волейбольная	Д
5.24	Сетка волейбольная	Д

## Приложение

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕТЬЕГО ЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Подвижные игры представляют собой уникальное средство формирования у младших школьников ценностных, этических, культурных норм поведения, стимулирования социальной и познавательной активности. В условиях учебно-игровой деятельности хорошо

просматриваются способы и формы детских взаимодействий, проходящих через предварительные согласования и принятия общих решений и при этом, оставляя в сознание меру ответственности за его реализацию. Игровая деятельность во всех формах проявления (игровые задания, игровая форма выполнения упражнений, подвижные и спортивные игры) служит для воспитания физических качеств, обеспечивает накопление способов двигательных действий и развитие способов деятельности. Подвижная игра в младшем школьном возрасте формирует предпосылки появления более сложной смысловой конструкции игры - спортивной, где имеется предписание не только к постановке, но и к действиям каждого участника игра, которое меняется относительно возможных игровых ситуаций.

Для детей 10-11 летнего возраста набор и подбор игр, игровых форм, игровых заданий обусловлен постепенным освоением ими операционального по алгоритму выполнения учебных заданий.

К таким играм относятся **игры с элементами футбола, баскетбола, волейбола, легкой атлетики.**

**Игры-испытания:** «Выбей мяч у соперника - свой сохрани», «ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча», «Салки с ведением футбольного мяча», «Комбинированные передачи мяча», «Перехвати мяч», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Слалом с ведением мяча», «Мяч в кольцо», «Быстрые передачи», «Защита булав», «Кто дальше бросит», «Горизонтальная мишень», «Метко в цель», «Пробей стену», «Кто больше бросит», «Попади в мяч», «От щита и в поле», «Школа мячей», «Мяч в корзину», «Меткий футболист», «Многоборцы», «С мячами в руках», «Скользкая цель», «В цель с отскока», «Пробеги с короткой скакалкой», «Не опусти мяч» и другие игры.

**Игры-поединки:** «Тяни в круг» «Вытолкни из круга», «Перетягивание каната», «Гладиаторы», «Регби на коленях», «Бой петухов», «Бой на переправе», «На узкой тропе», «Один против трех», «Борьба за мяч», «Защита укреплений», «Защити партнера», «Бой султанчиков», «Захвати ногу соперника», «Сохрани равновесие», «Поединок с шестом», «Сильная хватка», «Подвижный ринг», «Круглая спина», «Соревнования тачек», «Перетягивание через черту», «Третий лишний с сопротивлением», «Скачки», «Борьба всадников», «Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», «Рапиристы», «Скакуны», «Два лагерь», «Защита укреплений» и другие.

**Эстафеты:** «Быстро и точно», «Передача мячей», «Гонка мячей по кругу», «Слалом», «Челночный бег», «Переправа в обручах», «Эстафета по кругу», «Встречная эстафета», «Комбинированная эстафета», «Комплексная эстафета», «Эстафета с прыжками в длину (высоту)», «Эстафета со скакалкой», «Срочный пакет», «Эстафеты на рукоходе», «эстафеты с лазанием, перелазанием», «Эстафеты с преодолением препятствий», «Эстафеты с ведением баскетбольного мяча», «Эстафеты с передачей баскетбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей, броском баскетбольного мяча (комплексная эстафета)», «Эстафеты с ведением футбольного мяча», «Эстафеты с передачей футбольного мяча», «Эстафеты с ведением, передачей футбольного мяча (комплексная эстафета)», то же самое, но с клюшкой, «Эстафета с переноской груза», «Эстафета толкачей», «Эстафета с опорным прыжком», «Эстафеты с акробатическими элементами (переворотами, перекатами, кувырками, стойками на лопатках, на голове, на руках и др.), «Эстафеты с гимнастическими элементами», «Эстафеты - поезда», «Под скакалкой на месте», «Эстафеты с чехардой», «Эстафета тачек», «С двумя мячами на встречу» и др.

**Подвижные игры:** «Лапта», «Круговая лапта», «Пионерская лапта», «Лапта с препятствиями», «Тройная лапта», «Перестрелка», «Перестрелбол», «Снайпер», «Пионербол 2-я мячами», «Навстречу сопернику», «Захвати знамя», «Проведи мяч на свою площадку», «Скрэмбл», «Корфбол», «Тройная или немецкая лапта», «Французские салки», «Регби на коленях», «Баскетбол надувным мячом», «Ногой, головой через сетку», «Перебежка с вырубкой», «По наземной мишени», «Пушкари», «Двенадцать палочек», «Охраняй капитана», «Мяч капитану», «Футбол 2-я мячами», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать», «Перекрестные салки», «Народный мяч», «Рыбаки с мячом», «Вьетнамский ручной мяч» и другие игры.

### **Встречная эстафета с обручем и скакалкой**

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические обручи, скакалки.

Подготовка: команды строятся, как для встречной эстафеты. У направляющего первой колонны – гимнастический обруч, а у направляющего второй колонны – скакалка.

Описание игры: по сигналу игрок с обручем устремляется вперед совершая прыжки через обруч (как через скакалку). Как только игрок с обручем пересечет линию старта противоположенной колонны, выбегает игрок со скакалкой, который продвигается вперед прыжками. Каждый участник после выполнения задания передает инвентарь очередному игроку в колонне.

Правила игры: игра продолжается до тех пор, пока занимающиеся не выполнят задание и не поменяются местами в колоннах. Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

### **Эстафета со скакалкой в парах**

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи, скакалки.

Подготовка: игроки распределяются парами и встают в колонны перед общей линии старта. В конце зала кладут по мячу, которые надо оббегать. Игроки стоят парами.

Описание игры: по сигналу первая пара каждой команды бежит вперед, перепрыгивая через скакалку. Добежав до мяча, бегут обратно таким же образом.

Правила игры:

- 1) игра продолжается до тех пор, пока не финиширует последняя пара колонны;
- 2) побеждает команда, которая раньше других выполнит задание правильно.

### **Эстафета с лазанием и перелазанием**

Цель: развитие силы, ловкости.

Инвентарь и оборудование: гимнастические скакалки, гимнастическая стенка.

Подготовка: на расстоянии 10 м от гимнастической стенки параллельно ей ставится скамейка. Играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются в колонны по одному. Между колоннами 1-2 шага.

Описание игры: по команде первые игроки бегут до скамейки, перепрыгивают через нее подбегают к гимнастической стенке влезают по ней, касаются рукой верхней рейки, спускаются вниз (не спрыгивая) вторично перепрыгивают через скамейку, подбегают к впереди стоящим в своих колоннах и касаются их рук. Те проделывают тоже и т.д.

Правила игры: побеждает команда, участники которой быстрее займут свои места в колоннах.

### **«Машина»**

Цель: развитие быстроты, ловкости.

Инвентарь и оборудование: мячи.

Подготовка: перед командами стоящими в колоннах чертится стартовая линия. В 10 шагах от нее ставится предмет (мяч, и т.д.).

Описание игры: по сигналу первые номера команд оббегают препятствие. Когда они возвращаются к стартовой линии, к ним (обхватив за пояс) присоединяются вторые номера и т.д. присоединяются все игроки команды по очереди (

Правила игры: игра заканчивается, когда вся команда, изображавшая специальные машины закончит перебежку и займет исходное положение.

### **Эстафета с преодолением препятствий.**

Цель: развитие выносливости, быстроты.

Инвентарь и оборудование: веревочки для прыжков или гимнастические скамейки.

Подготовка: играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны на расстоянии 3 м одна от другой. Перед носками впереди стоящих проводится стартовая черта от неё чертятся две параллельные черты, образующие коридор шириной от 1 до 1,5 м. В конце зала натягивается веревочка для прыжков или ставится гимнастическая скамейка.



Описание игры: по сигналу «Внимание марш!» впереди стоящие бегут вперед, перепрыгивают через коридор, далее выполняют прыжок в высоту через верёвочку и возвращаются обратно бегом, становятся в конец своей колонны.

Правила игры: когда последний игрок прибегает в свою колонну, он подает своей команде «Смирно!». Побеждает команда, которая раньше других выполнит задание.

### **Эстафета перемена мест**

Цель: развитие выносливости, силы.

Подготовка: игроки 2-х команд, стоят в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки, приседают, кладут руки на колени.

Описание игры: по сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного дома. Затем следуют прыжки в обратную сторону.

Правила игры:

1) игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна;

2) в игре не участвует игрок, который пересек линию последним;

3) побеждает команда, игроки которой первыми соберутся за противоположной линией, закончив прыжки.

### **Подвижные игры с элементами баскетбола**

Важнейшей компонентом техники игры в баскетбол является умение перемещаться по площадке, для того чтобы занять удобную позицию, оторваться от соперника или наоборот преследовать его. Это умение в свою очередь является хорошей основой для уверенных действий с мячом. В подвижных играх нередко сочетаются различные действия с перемещениями и решениями ряда технических задач.

### **Игра «Выбивалы»**

Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин.

Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков

Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

### **Игра «Круговая лапта»**

Цель: передача и ловля мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: построение тоже, что и в предыдущей игре, но роли играющих иные: находящиеся за линией игроки – водящие, в середине зала – игроки. Водящие стараются попасть мячом в игроков, которые увертываясь могут ловить мяч руками.

Описание игры: игрок, осаленный мячом имеет право вырвать одного из вышедших игроков.

### **Игра «Перестрелка»**

Цель: развитие ловкости и быстроты.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч, гимнастическая скамейка.

Подготовка: на двух противоположных сторонах площадки, параллельно средней линии проводятся линии плена (или ставятся скамейки) на расстоянии от 1 до 1,5 м от стены, образуя коридор плена. От средней линии коридор плена находится на расстоянии от 6 до 10 м. Играющие делятся на 2 равные команды, и каждая свободно размещается на своем поле от средней линии до линии плена. В каждой команде выбираются капитаны.

Описание игры, преподаватель подбрасывает мяч над средней линией между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Получив мяч, игрок стремится попасть им в противника, не заходя за среднюю линию. Осаленный игрок отправляется в плен, до тех пор пока игроки его команды не перекинут ему в руки мяч. После этого он возвращается в свою команду .

- 1) играют от 10 до 15 минут, после чего подсчитывают пленных;
- 2) побеждает команда, у которой больше пленных.

### **Эстафета «Забрось мяч в кольцо»**

#### **Вариант 1**

Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину.

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

#### **Вариант 2**

Задание тоже, только до кольца выполнить ведение мяча и бросок в кольцо.

Цель: совершенствование техники передачи мяча в движении.

Инвентарь и оборудование: баскетбольный мяч.

Подготовка: в игре участвуют 2 равных команды. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаются по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой из другой команды.

Описание игры: преподаватель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отдать пас кому – либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому – либо из своих игроков. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам (рисунок 7).

Задача играющих – сделать 10 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, зарабатывает очко. Играют от 10 до 15 минут.

Правила игры:

- 1) нельзя выдергивать мяч, можно выбивать его и перехватывать;
- 2) если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников выбрасывает его с того места, где он перелетел границу;
- 3) если за мяч схватывается одновременно два игрока, то судья останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч;
- 4) мяч можно вести только ударяя его о пол. Если игрок пробежал с мячом больше двух шагов, судья останавливает игру и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка;
- 5) если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь;
- 6) если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), судья останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

## **Игры с элементами волейбола**

### **Эстафета с элементами волейбола**

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи.

Подготовка: играющие делятся на две равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, на расстоянии от 3 до 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии от 10 до 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставится какой-нибудь спортивный инвентарь. Парам, стоящим впереди колонн, дается по волейбольному мячу.

Описание игры: по команде «Внимание марш!» первые пары бегут вперед, передавая мяч друг другу по воздуху (волейбольная передача) до своего предмета, обегают его и возвращаются обратно, продолжая передавать мяч друг другу и т.д.

Правила игры:

- 1) во время перебежки мяч можно только отбивать (как в волейболе), а не перебрасывать;
- 2) если мяч во время передачи упал, игрок, уронивший мяч, должен поднять его и продолжать игру дальше;
- 3) выигрывает команда, все пары которой выполнят задание раньше и получат меньше штрафных очков.

### **Игра «Встречная волейбольная пасовка над сеткой»**

Цель: совершенствование техники передачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки делятся на две команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь пополам, размещаются на две стороны волейбольной площадки. Между ними волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд по волейбольному мячу.

Описание игры: по сигналу игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди.

Правила игры: выигрывает команда, которая быстрее и правильнее выполнит задание.

### **Игра «Волейбол с двумя мячами»**

Цель: совершенствование техники игры в волейболе

Инвентарь и оборудование: волейбольные мячи, волейбольная сетка.

Подготовка: игроки располагаются на площадке так же, как в волейболе.

Описание игры: по сигналу из-за линии подач в игру вводятся одновременно два мяча. Игроки каждой команды стараются как можно быстрее переправить мяч на противоположную сторону площадки, по возможности в незащищенное место.

Правила игры:

- 1) команда проигрывает очко, если два мяча одновременно коснулись её половины площадки или игроков;
- 2) партия заканчивается, когда одна из команд наберет 15 очков;
- 3) игра состоит из трех или пяти партий;
- 4) ошибкой считается, когда мяч попал в сетку или вышел за пределы площадки.

### **Игра «Мяч своему игроку»**

Цель: совершенствование техники подачи мяча.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: игроки располагаются на площадке, как для игры в волейбол, но один игрок («ловец») находится на половине противника и может занимать любое место на площадке.

Описание игры: по сигналу одна из команд производит подачу. Игроки, принявшие мяч, разыгрывают его между собой третьим (вторым) касанием. Он перемещается по площадке, стремясь занять выгодную позицию.

Правила игры:

1) если ловцу удалось поймать или задеть мяч, его команда получает одно очко и производит новую подачу.

2) если мяч не дошел до «ловца», то команда теряет подачу.

Подвижные игры на занятиях легкой атлетикой

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой. Данные практической работы подтверждают, что навыки в беге, прыжках приобретенные в игровых условиях не только легко перестраиваются при последующем изучении техники этих видов упражнений, но и облегчают дальнейшее овладение соответствующими приемами. Многообразие исходных положений, применяемых в игре обеспечивают хорошую подготовку бегуна на начальном этапе занятий. В играх занимающиеся выполняют всевозможные прыжки в положении присед, которые прекрасно укрепляют голеностопные суставы и мышцы ног. Игры рекомендуются либо в разминке, либо в конце основной части.

Подвижные игры, состоящие из рывков и пробежек, хорошо проводить после обычной разминки включающий медленный бег, подскоки в движении, различные упражнения для развития гибкости.

### **Встречная эстафета**

Цель: совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки.

Подготовка: игроки делятся на две команды и строятся в две колонны, которые делятся пополам. Обе половины команды поворачиваются лицом друг к другу и отступают назад на 10 – 20м. Вторым игрокам, стоящим впереди колонн на одной стороне площадки дается эстафетная палочка.

Описание игры: получившие палочку игроки бегут вперед, каждый к своей команде стоящей напротив, отдают палочку очередным игрокам и встают в конец колонны и т.д.

Правила игры:

1) не заступать за стартовую линию;

2) побеждает команда, раньше закончившая эстафету.

### **Круговая эстафета**

Цель: развитие ловкости и внимания.

Инвентарь и оборудование: эстафетная палочка.

Подготовка: все играющие делятся на несколько команд и строятся каждая в колонну по одному, как спицы в колесе, спиной к центру. У впереди стоящих по эстафетной палочке.

Описание игры: по сигналу они бегут влево, обегая колесо, подбегают к своей колонне и передают эстафету следующему впереди стоящему в команде, а сами встают в конец своей колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все не примут участие в беге. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

### **Эстафета «Наступление»**

Цель: совершенствование техники низкого и высокого старта.

Подготовка: две команды, равные по числу игроков, выстраиваются за лицевыми линиями на противоположных сторонах площадки (зала) лицом к середине.

Описание игры: по указанию преподавателя игроки одной команды принимают положение высокого старта, а игроки второй команды, взявшись за руки, идут вперед, соблюдая равнение. Когда до стоящих на старте остается 2 – 3 шага, преподаватель дает свисток. «Наступавшие» расцепляют руки и бегом устремляются за линию своего дома.

Игроки другой команды преследуют их, стараясь осалить. После подсчета осаленных игроков наступление ведет другая команда. Правила игры: после 3 – 4 перебежек подсчитывают общее число пойманных и объявляются лучшие спринтеры.

### **Эстафета «Сумей догнать»**

Цель: развитие скоростной выносливости.

Подготовка: играют 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона, на одинаковой дистанции друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400 – метровой дорожке они встают в 25 м один от другого.

Описание игры: по сигналу все игроки начинают бег, с низкого или высокого старта. Задача каждого не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой впереди стоящего. Осаленные игроки выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку.

Правила игры: играют до тех пор, пока не остается 1-игрок – победитель.

### **Эстафета «Кто быстрее»**

Цель: совершенствование техники старта.

Инвентарь и оборудование: гимнастическая булава.

Подготовка: игроки делятся на 2 команды. На площадке с интервалом 30-40 м проводятся две параллельные линии, с наружной стороны которых в одну шеренгу выстраиваются по команде с последующим расчетом по порядку. Посередине между шеренгами ставится гимнастическая булава.

Описание игры: педагог называет произвольно какой-нибудь порядковый номер. Участники противостоящих шеренг, имеющие этот номер, бегут изо всех сил к булаве, стараясь схватить её быстрее соперника.

Тот, кому это удастся, тут же убегает в свою шеренгу, а соперник пытается его догнать и запятнать рукой.

Правила игры:

1) если игрок с булавой возвращается в свою шеренгу незапятнанным, то он приносит своей команде два выигранных очка, а если его запятнают – то одно;

2) выигрывает команда, игроки которой наберут большую сумму очков.

### **Игра «Мяч среднему».**

Играющие образуют несколько кругов. В центре каждого круга — средний, который поочередно бросает мяч своим товарищам, а те передают тому обратно, по кругу .

Получив мяч от последнего игрока, средний поднимает его вверх. Выигрывает команда, первой закончившая передачу мячей. После этого можно поменять центрального игрока.

Если при передаче мяча он выпал из рук, его надо поднять и продолжать игру. Среднему не разрешается пропускать кого-либо из игроков, он должен передавать мяч поочередно каждому.

### **Игра «Борьба за мяч».**

Игра напоминает ручной мяч, но без бросков по воротам. Мяч вводится в игру по жребию одной из команд. Команда, владеющая мячом, старается, умело маневрируя, сделать между своими игроками десять передач подряд, не отдавая мяч противнику. После этого игра останавливается (команде начисляется одно очко) и мяч вводится сбоку игроком пострадавшей команды.

Продолжительность игры 10—15 мин. Выигрывает команда, игроки которой набрали за это время большее количество очков.

В игре нужно соблюдать следующие условия. Если мяч перехвачен соперником, набранное количество передач аннулируется и ведется новый счет передач командой, овладевшей мячом. Если мяч выбит за боковую линию соперником или последний сыграл грубо, мяч вводится из-за боковой линии с продолжением счета передач. Команда, ведущая счет передач, нарушив правила, теряет мяч, а набранное число передач аннулируется.

### **Игра «Тяни в круг».**

Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки. По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями. Правила не разрешают игрокам разъединять руки во время движения и борьбы. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

Если народу в классе много, можно проводить игру одновременно в двух-трех местах. Место для игры может состоять и из нескольких (концентрических кругов). По мере выбывания из игры ее участники переходят в следующий внутренний круг. Если мальчики и девочки играют совместно, то лучше не ставить их через одного.

### **Игра "Вытолкни из круга "**

На площадке рисуется круг. Участники становятся в кругу на одной ноге, а руки держат скрещенными на груди. По сигналу ведущего, дети начинают двигаться, стараются вытолкнуть из круга друг друга плечами. Двигать руками запрещено. Тот, кто встанет на две ноги или будет вытолкнут из круга, сразу выбывает из игры. Игра длится до последнего участника.

### **Игра «Перетяни канат»**

Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6—10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается, цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2—3 м от нее, проводится еще две черты. Играющие делятся на две команды, разные по количеству игроков и по силам. По первому сигналу «Подойти к канату!» они, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается.

Канат снова кладут на место и повторяют игру. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Если учеников в классе много, можно проводить перетягивание с двумя канатами, разделив играющих на четыре команды. Затем победители играют между собой. Главное правило в этой игре — не отпускать рук от каната во время соревнования.

### **Игра «Борьба в квадратах»**

Чертят три квадрата: размер первого 3X3 м, второго 2X2 м, третьего 1X1 м. Расстояние между квадратами 1,5 м (

В первый квадрат вызывают четырех игроков. По сигналу они принимают такую же позу, как и в предыдущей игре, и стараются плечом вытолкнуть друг друга из круга. Победитель остается в квадрате. Трое побежденных переходят в соседний квадрат и таким же способом продолжают борьбу. Оставшиеся двое заканчивают поединок в малом квадрате.

Игрок, оставшийся в первом квадрате, получает четыре очка, во втором — три, в третьем — два, а выбывший — одно очко. Окончив игру, четверка уходит на свое место, а в первый квадрат вызывается очередная четверка.

Запрещаются грубые толчки. Игроку, ожидающему соперника, разрешается стоять в положении вольно.

Если позволяют условия зала (площадки), можно начертить не одну серию квадратов, а две-три. Тогда начинать борьбу в первых квадратах смогут одновременно восемь—двенадцать человек.

### **Игра «выталкивание спиной»**

Игроки садятся спиной один к другому и захватывают друг друга под руки. Их задача — упиравшись ногами и спиной, вытолкнуть соперника за пределы круга.

Можно разрешить игрокам подниматься (второй вариант) и бороться стоя, однако не отрывая ноги друг друга от ковра.

#### **Успей пробежать.**

Игра: Соревнуются две команды, участники которых выстраиваются в колонны по одному на расстоянии 2—3 м от средней поперечной линии. На этой линии против каждой команды становятся по два участника, вращающих длинную скакалку в направлении от колонны. По сигналу игроки поочередно пробегают под скакалкой, стараясь ее не задеть.

Пробежавшие участники выстраиваются в колонну на противоположной стороне площадки.

Победитель: Команда, выполнившая задание первой и с меньшим количеством ошибок.

### **Волк во рву.**

Подготовка: Посередине площадки проводятся две линии на расстоянии 50—70 см одна от другой. Эти линии образуют ров, в котором живет волк (водящий). Остальные участники игры — козочки. Они находятся на одной из сторон площадки.

Игра: По сигналу руководителя козочка перебегает на другую сторону площадки, по дороге перепрыгивая через ров. Волки, не выбегая из рва, ловят (пятнают) перебегающих. Пойманные козы подсчитываются и отпускаются. После трех-четырех перебежек выбирают нового волка (или двух волков, если ширина зала позволяет это сделать). Выигрывают козы, ни разу не попавшиеся волкам, и волки, сумевшие поймать больше козочек.

Не разрешается задерживаться перед рвом более 5 секунд и заступать ногой в ров. Козочки, нарушившие это правило, считаются пойманными. Но они не считаются пойманными, если осалены волком, который заступил за пределы рва.

Победителей нет - игра для создания настроения.

### **Удочка.**

Игра: Все играющие становятся в круг, а водящий — в середине круга с веревочкой в руках. Он вращает скакалку так, чтобы та скользила по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением скакалки и подпрыгивают, чтобы она не задела кого-либо из них. Тот, кто заденет скакалку, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий занимает его место.

Пойманным игрок считается в том случае, если веревочка его коснулась, но выше голеностопа. Не разрешается игрокам во время прыжков приближаться к водящему.

Может быть второй вариант этой игры, когда задевший веревку выбывает из игры. Выигрывают 2—3 последних игрока, которые не задели веревочки.

В командном варианте играющие, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий все время (как и в предшествующем варианте) один и тот же. Игрок, которого скакалочка подсекла (поднимает руку вверх), приносит своей команде штрафное очко. Счет после каждой ошибки объявляется громко.

Победитель: Команда, получившая после 2—4 минут игры меньше штрафных очков.

### **"Баскетбол с надувным мячом"**

Подготовка. Две команды (по 4-6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Её игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу.

Когда мяч коснётся баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры. Побеждает команда, набравшая больше очков. Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передаётся другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

### **«Волки и овцы»**

Для этой игры выбирают по жребию или по уговору волка и пастуха; все прочие - овцы.

Овцы становятся в ряд за пастухом: первая держится за пояс пастуха, вторая - за пояс первой овцы, и т.д. (лучше всего опоясаться платками - тогда одежда не рвется). Волк нападает на стадо, стараясь схватить последнюю овцу. Но пастух бросается ему навстречу - то вправо, то влево, а овцы, следуя его движениям, проворно отбегают в противоположную сторону. Волк искусно пользуется этим: он делает вид, что хочет бежать влево, - пастух преграждает ему дорогу с этой стороны, увлекая овец вправо, - тогда волк бросается вправо и при таком хитром манёвре почти всегда схватывает добычу. Случается, однако ж, что последние овцы, заметив опасность, бросаются влево и дают время пастуху поспеть к ним на помощь.

Овца имеет ещё одно средство спасения: увернувшись от волка, добежать до пастуха и стать перед ним; тогда она уже сама делается пастухом. В этом случае и волка сменяют: он становится на место последней овцы, а та делается волком. Поймав овцу, волк уводит её в свой уголок и продолжает ловить других; причём ему позволяется ловить только последнюю овцу, когда они остаются сцепленными в ряду. Овцам необходимо крепко держаться друг за друга: если они ото рвутся от пастуха, то неминуемо делаются добычей волка.

### **«Бегуны и метатели».**

Подготовка. Класс делится на две команды - метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3-4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5-6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15-20 м от первой стартовой линии, ставятся ещё два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками - два малых мяча

Содержание игры. По команде "На старт!" два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде "Внимание!" метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде "Марш!" - бегуны устремляются вперёд. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Метатели и бегуны выбегают вперёд одновременно после команды "Марш!" 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обегать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

### **Запрещенное движение.**

Описание игры

Дети, идя по кругу, повторяют все движения за воспитателем, кроме одного, например: "Руки вверх!". Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.



## **"Руки вверх!"**

Тот, кто выполняет "запрещенное" движение, становится в конец колонны. Таким образом более внимательные дети окажутся в начале колонны, и они считаются победителями.

Конники- спортсмены.

Все играющие — лошадки. На расстоянии метра от стены вдоль длинной ее стороны обозначены домики лошадок— стойла. Их должно быть на два-три меньше числа играющих. Перед началом игры все участники стоят по кругу правым боком. По команде «Шаг коня!» лошадки идут, высоко поднимая колени, доставая ими ладони рук. Команда: «Поворот!» — и лошадки, повернувшись кругом, идут в обратную сторону по импровизированному манежу для выездки. По команде «Рысью!» лошадки бегут. «Шаг коня!» — снова идут. По сигналу учителя: «В стойла!» все бегут, стараясь занять обозначенное место. Оставшиеся без своего домика проигрывают.

Игру повторяют три-четыре раза (без выездки). Побеждают ребята, которые выполнили все задания и ни разу не остались без стойла.

## **Подвижная игра «БЫСТРО ШАГАЙ!»**

На одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На другом конце спиной к играющим, лицом к стене, становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит:

— Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте, а водящий быстро оглядывается назад. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять становится к стене и произносит те же слова.

Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему так, чтобы суметь запятнать его раньше, чем он успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою черту, водящий гонится за ними и старается кого-нибудь запятнать. За запятанный становится водящим.

## **Альпинисты.**

Подготовка. Две команды "альпинистов" выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от неё. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролётов стенки укладываются гимнастические маты.

Содержание игры. По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на неё, передвигаются по стенке до крайнего пролёта и спускаются вниз. Высота подъёма на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право прыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70-75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встаёт последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают продвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего "альпиниста".

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: 1. Запрещается преждевременное продвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя прыгать с высоты, превышающей указанную учителем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

## **"Два Мороза"**

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются "братья Морозы": "Мороз Красный Нос" и "Мороз Синий Нос".

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы -два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я - Мороз Красный Нос,  
Я - Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! -

и начинают перебегать из одного города в другой. "Морозы" их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остаётся на том месте, где был пойман, и должен с распростёртыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробежать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили. Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

### **"Совушка"**

Подготовка. Из числа играющих выбирается "совушка". Её гнездо - в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. "Совушка" в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: "День наступает, всё оживает!" - дети начинают бегать, прыгать, подражая полёту бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: "Ночь наступает, всё замирает - сова вылетает!" - играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. "Совушка" выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берёт его за руку и уводит в своё гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трёх играющих.

Затем "совушка" опять возвращается в своё гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего - поймавшего большее количество игроков. Правила игры: 1. "Совушке" запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному - вырваться. 2. После двух-трёх выходов "совушки" на охоту её сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

### **"Мяч на полу"**

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идёт на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

### **"Гуси-лебеди"**

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая "гусятник". Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры ("дорога между горами") шириной 2-3 м. На другой стороне площадки кладутся маты - это "гора". Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник - это "гуси". За горой чертится кружок - "логово", в котором помещаются два "волка".

Содержание игры. Руководитель произносит: "Гуси-лебеди, в поле!" "Гуси" проходят по "горной дороге" в "поле", где и гуляют. Затем руководитель говорит: "Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!" "Гуси" бегут к себе в "гусятник", пробегая между скамейками - "по горной дороге". Из-за дальней горы выбегают "волки" и догоняют "гусей". Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в своё стадо "гусей". Играют два раза, после чего из непоиманных выбирают новых "волков". И так игра проводится 2-3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные "гуси" и "волки", сумевшие поймать больше "гусей".

Побеждают "гуси", которые ни разу не были пойманными, и "волки", сумевшие поймать большее количество "гусей".

Правила игры: 1. "Волки" ловят "гусей" до "гусятника". 2. "Волки" могут ловить "гусей" только после слов "за дальней горой". 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

### **"Метко в цель"**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### **"День и ночь"**

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде даётся название "День", другой - "Ночь". У каждой команды на своей стороне площадки (в 10-12 м) - дом.

Содержание игры. Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например "День!". Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды - догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а учитель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им выполнять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### **Игра со скакалкой "Зеркало"**

Выбирают по считалке ведущего. Часто быть ведущим сам вызывается кто-то из наиболее умелых играющих. Остальные участники становятся так, чтобы хорошо видеть водящего (удобнее всего образовать круг радиусом больше длины скакалок). Ведущий прыгает со скакалкой, постепенно изменяя способы прыгания. Остальные должны, не останавливаясь, повторять все его движения с максимальной точностью («как в зеркале»). Кто

ошибется, тот выбывает из игры или получает штрафное очко. Побеждает тот, кто останется единственным не совершившим ошибки. В случае повторения игры он становится новым водящим.

Водящий подбирает обычно упражнения повышенной сложности, например:

- прыгать скрестив ноги;
- прыгать высоко поднимая колени;
- прыгать приседая при приземлении;
- прыгать скрещивая и снова разводя руки;
- прыгать так высоко или крутить скакалку так быстро, чтобы она успела сделать два оборота за один прыжок.

Помимо выполнения упражнений нередко договариваются копировать и другие действия ведущего: покачивать или крутить головой, мигать и т. д. (очень любят водящие изображать на лице уморительно-серьезную мину, которую все должны повторить не рассмеявшись). Ценится ведущий, способный вести игру не только технично, но и изобретательно, с юмором.

### «У РЕБЯТ ПОРЯДОК СТРОГИЙ»

Умение строиться в одну шеренгу по росту — первое из построений, которым должны овладеть ребята. Надо, чтобы они научились это делать быстро и правильно, знали, где левый, где правый фланг. Эти навыки могут быть приобретены и в процессе игры.

Вожатый показывает ребятам, как надо строиться, какая при этом по дается команда, как ее надо вы полнять, поправляет, если они дела ют это неверно. Потом подается команда: «Разойтись!» Все расходят ся по площадке и поют песню:

У ребят порядок строгий,  
Знают все свои места.  
Ну, трубите веселее,  
Тра-та-та-та! Тра-та-та!  
Выправкой своей гордимся,  
Чем не солдаты мы?  
Посмотрите, отличимся,  
Раз, два, три! Раз, два, три!

По окончании одного из куплетов вожатый неожиданно подает коман ду: «В одну шеренгу по росту становись!» — и, вытянув руки, поворачивается в ту или иную сто рону. Дошколята должны быстро по строиться за ним в указанном на правлении. Тот, кто войдет в шерен гу последним, считается проигравшим.

гра повторяется несколько раз, но направление шеренги меняется. В заключение можно построить ребят в колонны по два-три человека и под эту песню пройти по площадке.

### Игра «Горелки»

Играющие встают парами друг за другом. Впереди всех на расстоянии двух шагов стоит водящий – горелка.

Играющие нараспев говорят слова:

Гори, гори ясно,  
Чтобы не погасло.  
Стой подоле,  
Гляди на поле,  
Едут там трубачи  
Да едят калачи.  
Погляди на небо:  
Звезды горят,  
Журавли кричат:  
– Гу, гу, убегу.  
Раз, два, не воронь,  
А беги, как огонь!

После последних слов дети, стоящие в последней паре, бегут с двух сторон вдоль колонны. Горелка старается запятнать одного из них. Если бегущие игроки успели взять друг

друга за руки, прежде чем горелка запяtnает одного из них, то они встают впереди первой пары, а горелка вновь горит. Игра повторяется.

Если горелке удастся запяtnать одного из бегущих в паре, то он встает с ним впереди всей колонны, а тот, кто остался без пары, горит.

Правила игры. Горелка не должен оглядываться. Он догоняет убегающих игроков сразу же, как только они пробегут мимо него.

### **Прыжки по кочкам**

Команды построены перед стартовой линией. Перед ними «болото», где есть «кочки» (круги диаметром до 40 см). Расстояние между «кочками» варьируется в зависимости от возраста и физической подготовленности детей. По сигналу преподавателя каждый из игроков поочередно преодолевает «болото» прыжками по «кочкам» туда и обратно, обогнув флажок (кегли, мяч). Выигрывает команда, выполнившая задание первой и с наименьшим числом штрафных очков (штрафное очко – если прыжок не точный, нога соскочила с «кочки»).

### **Салки маршем (на лыжах)**

Игра с аналогичным названием рекомендуется школьникам IV—VI классов для проведения в зале. На лыжах игра проводится в таком же построении: участники (команды) стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу на лыжах (с палками, без палок). Командам даются названия, после чего учитель посылает одну команду навстречу той, которая стоит на месте в ожидании свистка. Когда до команды, стоящей на старте, останется 5—6 м, учитель дает свисток, по которому наступающие поворачиваются и убегают в свой город.

Игроки противоположной команды бросаются вслед за убегающими, стремясь коснуться концом своей палки лыжи впереди бегущего игрока. Подсчитывается количество осаленных таким образом игроков, после чего команды вновь выстраиваются за линиями и наступает другая команда. Итог игры подводится после трех-четырех перебежек. Перевес получает команда, осалившая больше лыжников, чем ее соперник.

Можно провести пятнашки с ленточками, которые закладываются сзади за воротник. Игра проводится без палок. Задача игроков, преследующих впереди бегущих, — выдернуть ленточку, пока игроки не пересекли линию своего дома. Последнее правило одинаково для всех вариантов игры.

### **Игра «Невод»**

Играющие выбирают рыбу. На голову ей надевают яркий платок или венок из цветов и помещают в центр хоровода, изображающего невод. На расстоянии 1,5–2 м от хоровода устанавливают четыре украшенных лентами шеста. Рыба, пробравшись сквозь невод (под руками играющих), бежит к одному из шестов. Игроки догоняют ее. Если рыбу не догнали и она спряталась за шестом, она остается рыбой, если поймают, то она возвращается в хоровод. Рыбой становится тот, кто ее догнал.

Правила игры. Игроку, выбегающему из-под невода, надо проявлять ловкость, а не силу. Разрывать круг нельзя.

### **Зайцы в огороде**

Цель игры: развитие внимания, ловкости, прыгуче сти.

На игровой площадке чертятся один в другом два круга диаметром 7—9 и 3—4 м. Из числа играющих вы бирается водящий — сторож. Его место — в малом круге (огороде). Остальные играющие — зайцы. Они распола гаются в большом круге.

По сигналу учителя зайцы, прыгая на двух ногах, проникают в огород и возвращаются обратно только прыжками. Сторож должен поймать («запятнать») как можно больше зайцев, дотронувшись рукой.

Пойманные зайцы выходят из игры. Когда будет поймано 5—6 зайцев, выбирается новый водящий — сто рож, а старый становится зайцем. Игра начинается сна чала.

### **Кот и мыши**

Количество игроков: любое

Дополнительно: повязка на глаза

Коту (водящему) завязывают глаза и несколько раз вращают вокруг собственной оси, чтобы он потерял ориентировку. Остальные участники игры - мыши, находясь на безопасном расстоянии от кота, начинают его поддразнивать:

— Кот, кот, на чем спишь?

— На мосту.

— Чего пьешь?

— Квас.

— Лови мышек — нас!

И все разбегаются. Задача кота — поймать хотя бы одну мышку. Когда мышка попалась, кота освобождают от повязки, и он становится мышкой, а пойманная мышка — котом. И все начинается сначала.

### **Обыкновенные жмурки.**

Одному из играющих – жмурке завязывают глаза, отводят его на середину комнаты и заставляют повернуться несколько раз вокруг себя, затем переговариваются с ним, например: «Кот, кот, на чем стоишь?» – «На квашне» (квашня – деревянная посуда для замешивания теста) – «Что в квашне?» – «Квас». – «Лови мышей, а не нас».

После слов участники игры разбегаются, а жмурка их ловит. Кого он поймал, тот становится жмуркой.

Правила игры:

Если жмурка подойдет близко к какому-либо предмету, о который можно удариться, играющие должны его предупредить, крикнуть: «Огонь!»

Нельзя кричать «Огонь!» с целью отвлечь жмурку от игрока, который не может убежать от него;

Играющие не должны прятаться за какие-либо предметы или убежать слишком далеко;

Играющие могут увертываться от жмурки, приседать, проходить на четвереньках;

Пойманного игрока жмурка должен узнать, назвать по имени, не снимая повязки.

Указания к проведению игры:

Игру можно проводить как в помещении, так и на улице. Граница игровой площадки должна быть четко определена, и выходить за нее участники игры не должны.

Если границу игровой площадки переходит жмурка, то его следует остановить словом

### **«Огонь!».**

Дети должны бегать неслышно около жмурки. смелые игроки могут тихо подойти к нему, коснуться плеча, спины, руки и также неслышно убежать; могут за спиной у жмурки тихо произнести короткое слово: «Ку-ку!», «А-у!»

### **Жмурки на местах.**

Жмурку ставят на середину игровой площадки, завязывают глаза, и он повертывается вокруг себя несколько раз.

Играющие его спрашивают: «Где стоишь?» – «На мосту». – «Что продаешь?» – «Квас». – «Ищи три года нас!»

После слов играющие расходятся по площадке, жмурка идет их искать. Дети, пока их ищет жмурка, не сходят со своих мест, но они могут присесть, встать на колени или четвереньки. Найденный игрок становится жмуркой только в том случае, если водящий его узнает и назовет по имени.

### **Круговые жмурки (Трубочка).**

Дети встают в круг и выбирают жмурку. Он выходит на середину, ему завязывают глаза, в руку дают бумажную трубочку и заставляют повернуться три раза.

Играющие в это время берутся за руки и обходят вокруг жмурки, чтобы он не знал, кто где стоит.

Когда все остановятся, жмурка делает несколько шагов к играющим и дотрагивается до кого-то трубочкой, спрашивая его: «Кто?» Ему отвечают: «Мя-у!», «Ку-ка-ре-ку!»

Жмурка должен угадать по голосу того, кто ему ответил. Если не отгадал, то остается водить. Ребенок, которого жмурка узнал, становится жмуркой.

### **Мяч соседу**

Описание игры

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом. Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Задание ведущего – торкнуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

Правила игры

Дети стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. Ведущий стоит за кругом.

Игроки передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу.

Задание ведущего – тронуться мяча. Если ведущему это удалось, то игрок у кого был мяч, становится ведущим.

### **Снежные салки**

Описание игры

Водящий (салка) становится в центр площадки, а остальные игроки бегают вокруг него в разных направлениях.

Задача салки: попасть снежком по любому игроку (т.е. осалить), не сходя с места. Игроки, которых осалили снежком, также становятся салками и остаются на месте, чтобы салить снежками остальных игроков.

Игра заканчивается тогда, когда салок становится больше, чем бегающих. Оставшиеся "уцелевшие" игроки объявляются выигравшими.

Правила игры

Выбирается салка с помощью [считалки](#) или жребия.

Оговариваются границы, дальше которых игроки не могут забегать (идеально если можно начертить круг).

Салка становится в центре обговоренной площадки и оттуда старается осалить снежком бегающих игроков.

Если бегающего игрока осалили снежком, то он также становится салкой. А с того места, где его осалили, старается осалить снежками других бегающих детей.

Когда салок становится больше чем бегающих игроков - игра заканчивается. Оставшиеся бегающие игроки объявляются выигравшими.

После окончания игры, игра начинается заново.

### **Запрещенное движение**

Учитель стоит в пяти-шести шагах перед строем. Он предлагает играющим выполнять за ним все движения за исключением запрещенного, заранее им установленного (например, нельзя ставить руки вперед). Нарушивший установку игры делает шаг вперед или выбывает. После объяснения учитель (под счет, под музыку) начинает делать разные движения, и все играющие повторяют их. Неожиданно он выполняет запрещенное движение. Кто повторит его

«ошибку», подчиняется установленному правилу, то есть делает шаг вперед. После 4—6 мин игры подводятся итоги и отмечаются самые внимательные и невнимательные.

По правилам игры ученики не должны прекращать движения, если учитель их выполняет. Это также считается ошибкой.

Игру можно проводить, построив участников по кругу. В этом случае руководитель выходит вперед на шаг. Важно выбрать помощника для контроля за соблюдением правил.

Передал – садись.

Играющие выстраиваются в 3—4 колонны. Впереди каждой на расстоянии 1 м в кружках водящие, у них по мячу. По сигналу каждый водящий бросает мяч первому в своей колонне. Поймав мяч, ребенок перебрасывает его водящему и садится на землю. Водящие бросают мячи вторым, по третьим играющим и т. д. Получив мяч от последнего играющего своей команды, водящий поднимает его вверх, а все участники его команды быстро вскакивают.

Выигрывает команда, водящий которой первым поднял мяч и все дети успели быстро подняться.

Правила: уронивший мяч должен его поднять, встать на место и вновь бросить водящему, бросив мяч, сразу же сесть на землю, скрестив ноги; все играющие встают после того, как их водящий поднял мяч вверх.

### **Игра для младших школьников «Класс, смирно!»**

Играющие стоят в одной шеренге. Учитель, стоя лицом к детям, подает команды, которые они должны исполнять в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «класс». Если слово не произнесено, исполнять команду нельзя. Кто ошибся — делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т. д.

Игра продолжается не более 3 мин. После окончания отмечаются самые невнимательные и самые внимательные, то есть те, кто остался стоять на исходном положении. Согласно правилам шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Если среди занимающихся гимнастические скамейки, то в конце урока можно условиться, что сделавшие одну (или две) ошибку садятся на скамейку и в игре больше не участвуют. К концу игры в шеренге останутся самые внимательные ребята.

### **Гонка мячей по кругу**

Количество игроков: любое

Дополнительно: мячи

Играющие образуют большой круг и расчитываются на первый - второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Два рядом стоящих игрока - капитаны. У них в руках по мячу. После сигнала руководителя мячи передаются по кругу в разные стороны через одного игрокам своей команды. Каждая команда стремится передавать мяч как можно быстрее, чтобы он быстрее вернулся к капитану.

Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием.

### **Прыгающие воробышки**

Описание игры.

На полу или земле чертится круг диаметром 4 м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробышки". Они находятся вне круга. По сигналу воспитателя "воробышки" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре. Когда попадают все "воробышки", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков".

Правила игры.

На полу или земле чертится круг диаметром 4 м. Водящая "кошка" становится в середине круга, остальные участники игры "воробышки". Они находятся вне круга.

По сигналу воспитателя "воробышки" начинают прыгать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный находится в центре.

Когда попадают все "воробышки", выбирается новая кошка. Побеждает та кошка, которая сумеет быстрее других поймать всех "воробышков".



*“Согласовано”*

Протокол заседания №214  
Методического совета  
МБОУ СОШ № 5

от 30.08.2018

\_\_\_\_\_ *С.В.Лаврухина*

*“Согласовано”*

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ *С.В.Филатова*

30.08.2018г