

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, 2009 и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования», (зарегистрирован в Минюсте 22.12.2009 рег. №17785).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012г № 23290);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- Письмо УОиН от 23.05.2012 №ЮТ-1364 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Липецкой области, реализующих программы общего образования, на 2012/2013 учебный год»
- Положение о структуре, порядке разработки рабочих программ, учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ средней общеобразовательной школы с.Талица Елецкого муниципального района Липецкой области;
- Учебный план МБОУ СОШ с. Талица на 2012-2013 учебный год.

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физиче-

ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и

спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

- Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физической развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Место курса в учебном плане

На курс «Физическая культура» во 2 классе отводится 102ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели. Фактически 100 ч, так как 2 ч приходится на праздничные дни 8 марта и 1 мая).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов

спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Тематический план

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 14 12 18	18 16 12 16	16 16 16 14	16 16 16 14
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	33	34	34	34

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 физической 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

Организуемые 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 (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

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

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

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

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

Лыжные гонки

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

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

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

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и

баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

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

Подвижные игры

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты:

- 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий 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;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– 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 условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для

индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

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

иметь представление:

- о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
 - об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур.

- о правилах поведения на занятиях физической культуры и причинах травматизма.

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия.

выполнять двигательные умения и навыки:

Легкоатлетические упражнения

Выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках. Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Стартовать из различных исходных положений. Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков с места и с зоны отталкивания 60-70 см. Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3 препятствий. Прыгать в высоту с 4—5 шагов. Прыгать с поворотами на 180°. Метать мячи на дальность, заданное направление и в цель.

Гимнастика с элементами акробатики

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения, принимать основные положения и движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами. Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату. Выполнять кувырок вперед, кувырок в сторону, стойку на лопатках согнув ноги. Ходить по бревну по рейки гимнастической скамейки, Выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1—4 классов. Прыгать через скакалку.

Подвижные игры

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр. Играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка.

Уровень физической подготовленности

1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

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

2 класс

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

Бег 1000 м	Без учета времени
------------	-------------------

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во				18	15	10

раз						
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

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

Мелкими ошибками считаются 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.

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.

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.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
Стандарт начального общего образования	Стандарт по физической культуре,

<p>по физической культуре</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1 —4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i></p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i></p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</i></p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых</p>	<p>примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p>
--	--

носителях)

Аудиозаписи

Плакаты методические

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)

Подвижные и спортивные игры

Измерительные приборы

Спортивный зал

Пришкольный стадион (площадка)

Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

(3 ч в неделю, всего 102 ч)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
1 четверть				
Знания о физической культуре (4ч)				
1			Возникновение первых спортивных соревнований. Вводный инструктаж по технике безопасности Техника безопасности в подвижных играх. Оказание первой помощи.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.
2			Появление мяча, упражнений и игр с мячом.	Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
3			История зарождения древних Олимпийских игр.	
4			Физические упражнения, их отличия от естественных движений.	
5			Утренняя зарядка и гимнастика. Совершенствование низкого старта с последующим ускорением. Упражнения на внимание.	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.
6			Закаливающие процедуры. Урок – игра. Эстафеты с предметами и без них.	
7			Упражнения на развитие быстроты и равновесия.	
Физическое совершенствование				

Гимнастика с элементами акробатики (27ч)

8		Строевые команды. Построения и перестроения.	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p><u>Подвижные игры:</u> «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке»,</p>
9		Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	
10		Лазанье по гимнастической стенке. Кувырок в группировке вперёд.	
11		Кувырок вперед в упор присев.	
12		Кувырок в группировке вперёд. ОРУ на формирование правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке.	
13		Гимнастический мост из положения лежа на спине.	
14		Стойка на лопатках.	
15		Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	
16		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°.	
17		Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	
18		Передвижения по гимнастической стенке.	
19		Передвижения по гимнастической стенке (закрепление).	
20		Кувырок вперед в группировке.	
21		Кувырок вперед в группировке.(закрепление).	
22		Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.	
23		Полупереворот из стойки на лопатках назад на на стойку на коленях.(закрепление).	
24		Упражнения на низкой перекладине. Вис на согнутых руках.	
25		Упражнения на низкой перекладине. Вис стоя спереди.	
26		Упражнения на низкой перекладине. Вис сзади, зависом одной, двумя ногами.	
27		ОРУ на гимнастической скамейке. Кувырок в группировке вперёд. Танцевальные упражнения.	

2 четверть			«Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» ; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
28		Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ типа зарядки.	
29		Урок- игра, соревнование. Эстафеты с предметами. Комплекс корректирующих упражнений на контроль ощущения в постановке головы, плеч, позвоночного столба. Контроль осанки в движении	
30		Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	
31		Комплекс ОРУ с гимнастической скакалкой. Кувырки вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	
32		Урок- игра, соревнование. Соревнования «лучший акробат». Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	
33		Комплекс упражнений на развитие гибкости. Подвижные игры с элементами акробатики. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой.	
34		Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекат вперед из стойки на лопатках.	
35		Техника безопасности в упражнениях на материале легкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
36		Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носка, на пятках, в полуприседе.	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
37		Ходьба с различным положением рук, под счет учителя. Ходьба коротким, средним и длинным шагом	Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
38		Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом. Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе.	Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.
39		Ходьба с преодолением 2-3 препятствий.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
40		Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
41		Бег с изменением направления движения по сигналу учителя. Бег коротким, средним и длинным шагом.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
42		Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с	

			преодолением препятствий.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. <u>Подвижные игры:</u> «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
43			Челночный бег 3*5, 3*10м	
44			Эстафеты с бегом на скорость.	
45			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	
46			Бег с ускорением от 10 до 20м	
47			Соревнования по бегу на 60м	
Лыжные гонки (19ч)				
48			Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают технику передвижения под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. <u>Подвижные игры:</u> «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).
3 четверть				
49			Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг.	
50			Ступающий шаг (закрепление).	
51			Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	
52			Скользящий шаг без палок (закрепление)	
53			Скользящий шаг с палками.	
54			Скользящий шаг с палками.(закрепление)	
55			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	
56			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (закрепление)	
57			Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	
58			Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход. (закрепление)	
59			Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Повороты переступанием на месте.	
60			Повороты переступанием на месте. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	
61			Подъем «лесенкой».	
62			Спуски в основной стойке.	
63			Подъёмы и спуски под уклон.	

64			Подъемы и спуски с небольших склонов.	
65			Торможение падением.	
66			Передвижение на лыжах до 1,5 км.	
Легкая атлетика (продолжение) (11ч)				
67			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной и двух ногах на месте.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
68			Прыжки с поворотом на 90°, с продвижением вперед.	
69			Прыжки в длину с места, с высоты 30см. Прыжки с разбега.	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
70			Прыжки через скакалку.	
71			Игры с прыжками с использованием скакалки.	Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
72			Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча на дальность.	
73			Метание малого мяча на заданное расстояние (в горизонтальную и вертикальную цель).	
74			Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	
75			Бросок набивного мяча на дальность.	
76			Броски больших и малых мячей на дальность и в цель.	
77			Соревнования по броскам и метанию.	
4 четверть				
Подвижные игры (23ч)				
78			Футбол. Остановка катящегося мяча.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.
79			Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой.	
80			Футбол. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками.	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
81			Футбол. Ведение мяча с обводкой стоек; остановка мяча внутренней частью стопы.	
82			Подвижные игры на материале футбола. «Гонка мячей»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
83			Подвижные игры на материале футбола. «Метко в	
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках,				

			цель»	<p>передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>
84			Подвижные игры на материале футбола. Слалом с мячом».	
85			Подвижные игры на материале футбола. «Бросок ногой», «Футбольный бильярд».	
86			Баскетбол. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста.	
87			Баскетбол. Передвижения приставными шагами правым и левым боком.	
88			Баскетбол. Бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком.	
89			Баскетбол. Ведение мяча на месте, пор прямой, по дуге, с остановками по сигналу.	
90			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч среднему».	
91			Подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч соседу».	
92			Подвижные игры на материале баскетбола. «Бросок мяча в колонне».	
93			Подвижные игры на материале баскетбола. «Передал — садись».	
94			Волейбол. Упражнения для обучения прямой нижней подаче.	
95			Волейбол. Упражнения для обучения боковой подаче.	
96			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	
97			Волейбол. Подбрасывание мяча на заданное расстояние от туловища.	
98			Подвижные игры на материале волейбола. «Волна».	
99			Подвижные игры на материале волейбола. «Неудобный бросок».	
100			Подвижные игры на материале волейбола. «Лошадки».	
101-102			Резерв	

Упражнения с гимнастической палкой

Комплекс № 1

I. И. п.— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, посмотреть на палку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). То же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

II. И. п. — о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, наклон туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать ровно.

III. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги и руки не сгибать.

IV. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — руки вверх (вдох); 2 — поворот туловища вправо и наклон назад (выдох); 3 — поворот туловища влево (вдох); 4 — и. п. (выдох). То же, поворачиваясь в левую сторону. Повторить 4—5 раз в среднем темпе в каждую сторону. Поворачивая туловище и наклоняясь назад, руки не сгибать, ноги с места не сдвигать.

V. И. п.— стойка ноги врозь, ступни параллельно, палка внизу. 1—2—глубокое приседание, руки вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Присесть на всей ступне, [тки от пола не отрывать.

VI. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу сзади. 2 — наклон вперед, прогнуться, палку назад — вверх, смотреть вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 8 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

VII. И. п.— сидя на полу, палка на коленях, хват на ширине плеч. 1—4 — поочередно сгибая правую и левую ногу, продеть их над палкой, выпрямить и положить на ногу; 5—8 — то же в обратном направлении. Повторить 8 раз в среднем темпе. Пропуская ноги, руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное, без задержек.

VIII. И. п.— стойка ноги врозь, руки на пояс, палка на полу между ногами. 1—3 — прыжок на месте на обеих ногах; 4 — прыжком поворот кругом на 180°. Выполнить 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Поворачиваться поочередно то влево, то вправо (после 2—3 поворотов влево сделать 2—3 поворота вправо и т. д.).

Комплекс № 2

I. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — палку на грудь; 2 — палку вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на палку (вдох); —4 — опустить палку прямыми руками вперед — вниз и. п. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Беря палку на грудь, локти прижать к туловищу.

II. И. п.— о. е., палка внизу сзади, хват на ширине плеч. 1—2 — пружинистые наклоны вперед, палка скользит сзади по ногам и пяткам (выдох); 3—4 — и. п. (вдох), повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

III. И. п.— стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. дох); 3—4 — то же в левую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачивая туловище, палку прижимать к спине, колени не разводить.

IV. И. п.— о. е., палка на груди. 1—4 — присесть, зажать палку между туловищем и бедрами, принять положение группировки (выдох); 5—8 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Присесть на всей ступне, группируясь, крепко держаться за середину голени, голову опустить на колени.

V. И. п.— широкая стойка, палка в правой руке хватом за один край. 1—4 — поворачиваясь, начертить концом палки круг; 5—8 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз каждой рукой в среднем темпе. Переключив палку с одной руки в другую после того, как начерчено 2—3 круга. Ноги не сгибать и с места не сдвигать. Дыхание равномерное, без задержек.

VI. И. п.— сидя на полу, палка на коленях, хват на ширине плеч. 1—4 — сгибая ноги, продеть их над палкой, выпрямить и положить на пол; 5—8 — продеть ноги в обратном направлении. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Продевая ноги, руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное, без задержки.

VII. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват пошире. 1—4 — поднимая руки вперед — вверх, сделать выкрут и опустить палку сзади; 5—8 — то же в обратном направлении. Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Выкрут делать прямыми руками. Дыхание равномерное, без задержек.

VIII. И. п.— о. е., палка на полу сбоку. 1—3 — прыжки на обеих ногах на месте; 4 — перепрыгнуть через палку. Выполнить до 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Комплекс № 3

I. И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках, хват широкий. 1—2 — руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (вдох), 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз медленном темпе. Держа палку на лопатках, локти прижимать к туловищу, лопатки свести.

II. И. п.— о. е., палка горизонтально вверх, хват шикни. 1 — отставляя правую ногу в сторону на носок, клон вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, среднем темпе. Наклоняясь, тяжесть тела держать на опорной ноге, туловище вперед не наклонять.

III. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — наклон вперед, руки вверх, прогнуть, смотреть вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Ноги не сгибать, спину держать ровно.

IV. И. п.— стойка ноги врозь, палка на лопатках, хват широкий. 1—2 — пружинистые повороты туловища влево; 3—4 — то же в правую сторону. Повторить 4—5 раз каждую сторону в среднем темпе. Поворачивая туловище, палку прижимать к лопаткам, ноги держать напряженно, пятки от пола не отрывать. Дыхание равномерное, без задержек.

V. И. п.— о. е., палка вертикально впереди на полу, рука на палке сверху. 1 — взмах правой ногой в сторону; — и. п., 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Выполнять взмахи прямой ногой, туловище держать вертикально, палку не сдвигать. Дыхание равномерное, без задержек.

VI. И. п.— сидя на полу в группировке, палка зажата од коленями, держать ее согнутыми руками. 1 — 2 — перекат назад на лопатки; 3—4 — перекатом вперед сед. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Перекатываясь, палку тянуть к себе, прижимая колени и бедра к груди. Дыхание произвольное, без задержек.

VII. И. п.— стойка ноги врозь правой на носке, палка (од ногой. 1—2 — сгибая руки, подтянуть колено к груди выдох); 3—4 — и. п. (вдох). То же с левой ноги. Повторить упражнение 4—6 раз каждой ногой в медленном темпе. Опорную ногу не сгибать, туловище держать вертикально.

VIII. И. п.— стойка на правой ноге, левую согнуть назад, палка лежит на полу сбоку. 1—8 — прыжки вокруг палки на правой ноге. Выполнить до 40 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

Упражнения с мешочком (кубиком)

Комплекс № 4

I. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1 — левую ногу назад на носок, прогнуться (вдох); 2 — и. п. (выдох). То же другой ногой. Повторить 5—6 раз каждой ногой в медленном темпе. Ноги не сгибать, туловище держать вертикально.

II. И. п.— стоя на коленях (ноги немного разведены), руки в стороны, мешочек в правой руке. 1—2 — поворот туловища вправо, наклоняясь назад, положить мешочек на пол между ногами (выдох); 3—4 — и. п. (вдох); 5—6 — поворот туловища влево, наклоняясь назад, взять мешочек левой рукой (выдох); 7—8 — и. п., мешочек в левой руке (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, прогибаться в пояснице, в тазобедренных суставах не сгибаться.

III. И. п.— стойка ноги врозь пошире, руки за спиной, мешочек на голове. 1 — согнуть левую ногу в коленном суставе (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Туловище держать вертикально.

IV. И. п.— упор сидя на полу, ноги вместе, мешочек возле правого колена. 1—2 — поднять ноги и положить их справа от мешочка; 3—4 — поднять ноги и положить их слева от мешочка. Повторить 4—6 раз в среднем темпе. Ноги и руки не сгибать, туловище назад не отклонять. Дыхание равномерное, без задержек.

V. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2— поднять вперед согнутую в колене ногу (выдох); 3-4 — и. п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 3-5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги поднимать как можно выше, туловище держать вертикально, опорную ногу не сгибать.

VI. И. п.— стойка ноги врозь, мешочек в руках над головой. 1 — наклон вперед к левой ноге, коснуться мешочком носка (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же правой ногой. Повторить 4—5 раз к одной и другой ноге в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

VII. И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — отставляя правую ногу назад и опускаясь на колено, приставить к ней левую ногу и перейти в положение седа на пятках; 3—4 — поднимаясь и выдвигая вперед правую ногу, подняться. То же с левой ноги. Сохранять вертикальное положение туловища. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

VIII. И. п.— о. е., мешочек впереди, на полу. 1 — прыжок через мешочек, руки вперед; 2 — прыжком поворот направо кругом, руки вниз — назад; 3 — прыжок через мешочек, руки вперед; 4 — прыжком поворот налево кругом, руки вниз — назад. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте. Темп медленный. Дыхание произвольное, без задержек.

Упражнения со скакалкой

Комплекс № 5.

I. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка внизу. 1—2 — натягивая скакалку, руки вперед — в стороны, прогнуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки и ноги не сгибать.

II. И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка вверху. 1 — взмах правой ногой вперед — вверх, руки вперед, коснуться скакалкой носка ноги (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Взмах делать прямой ногой, руки не сгибать.

III. И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вчетверо скакалка сзади. 1 — наклон вперед, руки назад — вверх, скакалку натянуть (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 8—10 раз в среднем темпе. Ноги и руки не сгибать.

IV. И. п.— стойка на скакалке, ноги немного расставлены, руки вниз — в стороны, скакалка натянута. 1 — глубокий присед на всей ступне, руки в стороны, скакалка натянута (выдох); 2 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе.

V. И. п.— стойка на коленях, сложенная вдвое скакалка свободно внизу. 1 — натянуть скакалку, руки вверх — наружу, правую ногу в сторону на носок (вдох); 2—3 — пружинистые наклоны вправо (выдох); 4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Наклоняясь, смотреть в сторону наклона, туловище не поворачивать.

VI. И. п.— сед на полу, ноги врозь пошире, руки в стороны, натянуть скакалку над головой. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — и. п. (вдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, скакалку держать натянутой так, чтобы руки и плечи образовали прямую линию.

VII. И. п.— лежа на полу на спине, сложенная вчетверо скакалка на бедрах. 1—2 — согнуть ноги вперед, продеть их между руками и скакалкой и опустить вниз на пол (скакалка остается под ногами), вдох; 3—4 — продеть ноги в обратном направлении и прийти в и. п. (выдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Сгибая ноги, необходимо сгруппироваться, скакалка натянута.

VIII. И. п.— о. е., скакалка сзади. Бег на месте и продвижением вперед, вращая скакалку вперед, перепрыгивая поочередно правой и левой ногой. Выполнить до 40—50 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

ИГРЫ НА УЛИЦЕ

"ПО МЕСТАМ! РАЗОЙДИСЬ!"

Учащиеся построены в шеренгу.

По команде **учителя** "Разойдись!" все ученики разбегаются по площадке (учитель заказывает границы).

По команде "По местам!" дети должны как можно быстрее занять свое место в шеренге. Выигрывают те, кто встанет на свое место быстрее других.

"ПО МЕСТАМ!"

Учащиеся строятся на площадке в шеренгу. Каждый получает карточку с примером (5 - 3, 3 + 6 и т. д.), результат которых - число от 0 до 10. По сигналу **учителя** "Разойдись!" дети расходятся по площадке и дружно говорят:

У ребят порядок строгий - Знают все свои места. Ну, трубите веселее: Тра-та-та, тра-та-та!

За это время учитель на площадке в разных местах крепит карточки с цифрами от 0 до 10. После сигнала учителя дети быстро занимают свои места согласно решенному примеру.

"КРУГОВОЙ МЯЧ"

Все играющие становятся в круг диаметром 15 м. Один игрок получает малый мяч, перекидывает его любому из стоящих игроков, при этом называется пример $9 + 3$; $10 - 6$ и т. д. Тот, кто ловит мяч, называет ответ и следующий пример, который начинается цифрой, - результатом предыдущего примера.

Игрок, который не поймает мяч или не решит пример на счет 1 - 2 - 3, входит в центр круга. С этого момента игроки делятся на внутренних - тех, кто в кругу, и на наружных - тех, кто за ним. Игра продолжается до тех пор, пока не останется два наружных игрока.

"СЪЕДОБНОЕ - НЕСЪЕДОБНОЕ"

Участники игры (6 - 8 человек) выстраиваются шеренгой в полушаге друг от друга. Водящий находится в 4 - 5 шагах от игроков, бросает мяч любому игроку, при этом произносит слова, обозначающие съедобные предметы, например: "мед", "торт" и т. п. (в этом случае мяч

надо ловить). Если он произносит слова, обозначающие несъедобные предметы, то мяч ловить не надо.

Тот, кто ошибается, делает шаг вперед, но продолжает играть. При повторной ошибке он выбывает из игры.

Очень важно, чтобы сначала водящий произнес слово, а потом бросил мяч.

"ВОЗДУХ, ЗЕМЛЯ, ВОДА, ОГОНЬ, ВЕТЕР"

Учащиеся становятся в круг, водящий располагается в центре круга. Он бросает мяч любому игроку, произнося при этом одно из слов: "воздух", "земля", "вода", "огонь", "ветер".

Если водящий назвал слово "воздух", то тот, кто поймал мяч, должен назвать птицу, на слово "земля" - животное, на слово "вода" - рыбу, на слово "ветер" - поднять руки вверх и сделать несколько наклонов в стороны, а на слово "огонь" все игроки должны подуть на свои руки и повернуться кругом. Затем мяч возвращается водящему.

"ШИРОКИМ ШАГОМ"

Дети выстраиваются в две шеренги и перебегают с одного края площадки на другой очень широким шагом, подсчитывая количество шагов. Побеждает тот, кто сделает меньше шагов.

"Узнай по голосу"

Ребята становятся в круг, в центр которого входит водящий. Ему завязывают глаза. Играющие идут по кругу вслед за руководителем, повторяя его **движения** (гимнастические или танцевальные), затем останавливаются и говорят:

Мы немножко поиграли,

А теперь в кружок мы встали.

Ты загадку отгадай,

Кто позвал тебя - узнай!

Учитель молча указывает на одного из играющих, который говорит: "Узнай, кто я!". Водящий должен назвать его имя. Если он угадал, то тот, кого узнали, становится водящим, если ошибся, игра повторяется.

Когда ребята начнут различать голоса товарищей, можно разрешить им изменять свой голос, чтобы усложнить игру.

"ШМЕЛЬ"

В игре могут принимать участие от 10 до 20 человек.

Играющие располагаются по кругу на расстоянии вытянутых рук, лицом к центру.

Мяч перекатывается внутри круга по земле. Играющие руками отбивают мяч от себя, стараясь "ужалить" им другого.

Мяч - это "шмель". Если кто-то не успеет отбить мяч и будет "ужален" им (не выше колен), то поворачивается спиной к центру и не участвует до тех пор, пока не будет "ужален" следующий. Тогда первый "ужаленный" вновь вступает в игру, а второй поворачивается спиной к центру.

Ловить мяч и отбивать его ногами нельзя.

"ЗАПАДНЯ"

Взявшись за руки, играющие образуют два круга, один внутри другого. Внутренний круг, взявшись за руки, движется в одну сторону, а внешний в другую. По команде руководителя оба круга останавливаются. Стоящие во внутреннем круге поднимают руки вверх, образуя ворота. Остальные то вбегают в круг, проходя под воротами, то выбегают из него. Неожиданно подается вторая команда, руки опускаются, и те, кто оказался внутри круга, считаются попавшими в западню. Они остаются во внутреннем круге и берутся за руки с остальными играющими, после чего игра повторяется. Когда во внешнем круге остается мало человек, они образуют внутренний круг. Игра повторяется.

"ИГРЫ СО СКАКАЛКАМИ"

Учащиеся соревнуются по разным показателям:

"Кто быстрее?": прыжки через скакалку с продвижением вперед до условного места;

"Кто дольше?": прыжки через скакалку на месте;

"Кто как умеет?": каждый играющий показывает свой вариант прыжка через скакалку.

ИГРЫ В ПОМЕЩЕНИИ

"ПОСТРОИМСЯ"

Дети ходят по залу и под музыку. Ведущий выключает музыку, все замирают на месте. Звучит команда ведущего: "Построиться в шеренгу

но росту!". Все выполняют под счет до 10. Игра продолжается, участники выполняют новые задания:

Построиться по:

алфавиту;

длине волос;

длине рукава одежды;

длине брюк;

цвету одежды от светлого до темного;

цвету глаз от темного до светлого;

размеру ноги;

ширине ладони и т. п.

"КТО УШЕЛ?"

Ученики становятся в круг. Водящий в центре круга с закрытыми глазами.

Учитель дотрагивается до одного из играющих, стоящих в круге, и он тихонько выходит из помещения.

Когда водящий с разрешения учителя открывает глаза, он должен догадаться, кто из ребят ушел. Если водящий отгадал, то становится в круг и выбирает другого водящего.

Если не отгадал, то снова закрывает глаза, а вышедший занимает прежнее место в кругу.

"СЧЕТ ПО КРУГУ"

Игроки становятся по кругу и выбирают водящего, который становится в центр круга. Выбирается запрещенное число, например, пять. Водящий подходит к любому игроку, и, указав на него, говорит: "Один".

Сосед этого игрока говорит: "Два", следующие за ним: "Три, четыре". Игрок, который должен сказать: "Пять", вместо этого числа произносит: "Бум".

И дальше все игроки по очереди говорят: "Один, два, три, четыре, бум. Один, два, три, четыре, бум..." Игрок, сделавший ошибку, становится водящим. Вместо запрещенного числа можно выполнять какое-то движение (поднять руки вверх, присесть и т. д.)

"НЕ СКАЖУ!"

Учащиеся стоят по кругу и перебрасывают друг другу мяч, называя при этом числа по порядку, но, например, вместо четных чисел, кратных 3, 5, 7 и т. д., говорят: "Не скажу!". Например: 1, 2, 3, 4, 5, не скажу, 7, 8 и т. д.

Тот, кто ошибается, выбывает из игры.

"БЕЗ ПАРЫ"

Взявшись за руки, играющие образуют два круга, один внутри другого. При этом во внешнем круге должно быть на одного человека больше, чем во внутреннем.

Играет музыка, и игроки начинают движение: один круг двигается по часовой стрелке, другой - против. По сигналу учителя музыка обрывается.

Участники, произвольно разбиваясь по парам (один участник из внешнего круга, второй - из внутреннего), берут друг друга за руки, причем стараются сделать это как можно быстрее.

Тому, кто останется без пары, **учитель** предлагает спеть, сплясать, отгадать загадку и т. п. После этого все становятся в два круга, и игра повторяется.

"КАРУСЕЛЬ"

Класс делится пополам, образуя два круга: внешний и внутренний. Внутренний круг движется по часовой стрелке, внешний - против. По сигналу учителя игроки останавливаются и поворачиваются лицом друг к другу. Образуются пары, каждая должна выполнить задание:

изобразить родственников, которые долгое время не виделись;

изобразить родителя и **ребенка**, получившего в подарок долгожданную игрушку и т. д.

"ГУЛЛИВЕР И ЛИЛИПУТЫ"

В игре принимают участие 15 - 20 человек, которые образуют круг. Когда **учитель** говорит: "Гулливвер" - все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; если же он скажет:

"Лилипуты" - все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. В процессе игры учитель может время от времени показывать

иные движения. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

"ПИШУЩАЯ МАШИНКА"

Каждый игрок получает название буквы алфавита. Все участники двигаются под музыку. Когда она заканчивается, водящий называет фразу, например: "Как прекрасно весеннее утро". Играющие начинают "печатать": первая "буква" называет себя и хлопает в ладоши, к ней присоединяется следующая и т. д.

Когда фраза составлена, оставшиеся "буквы" прочитывают ее и все три раза хлопают в ладоши.

"МЫШЕЛОВКА"

Участники становятся в круг, взявшись за руки, - это "мышеловка". Один или двое - "мышки", они вне круга. Остальные игроки, взявшись за руки и подняв их вверх, двигаются по кругу со словами:

Ах, как мыши надоели, Нее погрызли, нее поели! Берегитесь же, плутовки, Доберемся мы до пас! Вот захлопнем мышеловку И поймаем сразу вас!

Во время произнесения текста "мышки" вбегают и выбегают из круга. С последним словом "мышеловка захлопывается" - дети опускают руки и садятся на корточки. Не успевшие выбежать из круга "мышки" считаются пойманными и встают в круг. Выбираются другие "мышки".