

Предмет: физическая культура

Класс: 2

Уровень преподавания: базовый

Количество часов: 68 (2 часа в неделю)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 2 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. N 373), с учётом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 года № 1\15), и на основе следующих документов:

- ООП НОО ВГГ;
- Рабочая программа воспитания ВГГ;
- УМК «Начальная школа XXI века» под редакцией Н.Ф. Виноградовой с использованием примерной программы по физической культуре;
- Учебник. Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Физическая культура. 1-2 класс ВЕНТАНА-ГРАФ

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем;
- *совершенствование* жизненно важных двигательных умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта навыков;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и формами активного отдыха;
- *обучение* простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- *содействовать* воспитанию нравственных, волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности учащихся.

В авторскую программу внесены 20% изменения программного материала: расширено изучение тем: «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные и спортивные игры».

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания в процессе урока физической культуры и спортивных соревнований, а также правильного отношения к старшим, педагогам и другим окружающим;
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях на уроке физической культуры;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- умение оценивать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека с помощью учителя.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- правил выполнения, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки с помощью учителя;
- правил поведения на занятиях физической культуры с помощью учителя;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели с помощью учителя;
- 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;
- умение целенаправленно добиваться верного выполнения поставленной двигательной задачи и объяснять правила безопасного поведения на занятиях подвижными и спортивными играми с помощью учителя.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- отличать верно выполненное задание от неверного;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий с помощью учителя; выделять из темы урока известные знания и умения с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке с помощью учителя;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника с помощью учителя;
- сверять выполнение работы по алгоритму, данному учителем, сверстником или в учебнике с помощью учителя;
- определять и формулировать цель игры с помощью учителя;
- составлять план решения проблемы (задачи) на уроке, в игре совместно с учителем;
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя;

- отличать в игре верно выполненное задание от неверного;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности с помощью учителя.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью с помощью учителя;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: с помощью учителя предполагать, какие виды движений нужно использовать для достижения цели в игре;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя и самостоятельно;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать игры по виду основных движений с помощью учителя и самостоятельно;
- строить рассуждение (или доказательство своей точки зрения) по теме урока в соответствии с возрастными нормами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- добывать новые знания, направленные на раскрытие особенностей окружающего мира, такие как влияние среды на здоровье человека, особенности движения при выполнении физических упражнений в различных условиях и т.д.;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний с помощью учителя и самостоятельно;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять простой план выполнения движений, игры, чтобы достичь цели с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- включаться в диалог с учителем и сверстниками;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- формулировать ответы на вопросы;
- слушать партнёра по общению (деятельности), не перебивать, не обрывать на полуслове, вникать в смысл того, о чём говорит собеседник;
- договариваться и приходить к общему решению;
- излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи (с учётом возрастных особенностей, норм).

Обучающийся получит возможность научиться:

- уметь принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований;
- уметь участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или логично объяснять правила подвижных игр, а также выражать своё мнение по отношению к различным игровым ситуациям;
- уметь элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы;
- учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты

«Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры с помощью учителя;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела) с помощью взрослого;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять с помощью учителя и самостоятельно.

Обучающийся получит возможность научиться:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание, обливание, душ).

«Гимнастика с основами акробатики»

Обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях гимнастикой;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- выполнять прыжки со скакалкой;
- выполнять передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз;
- преодолевать полосы препятствий с элементами лазанья, переползание по-пластунски;
- ходить по наклонной гимнастической скамейке;
- выполнять упражнения на низкой перекладине;
- выполнять кинезиологические упражнения;
- выполнять упражнения в равновесии на бревне.

Обучающийся получит возможность научиться:

- составлять простейшие комплексы для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- выполнять физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости);
- преодолевать полосу препятствий: разнообразные способы лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий.

«Лёгкая атлетика»

Обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять технику беговых упражнений на возрастном уровне;
- выполнять технику бросков большого мяча из разных исходных положений на возрастном уровне;
- выполнять технику метания малого мяча на возрастном уровне;
- выполнять технику прыжков на возрастном уровне.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать полосу препятствий: разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, использование их в различных условиях, преодоления естественных и искусственных препятствий;

- выполнять физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, силы, выносливости).

«Лыжные гонки»

Обучающийся научится:

- выполнять правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки;
- передвигаться на лыжах: ступающим, скользящим шагом без палок на возрастном уровне;
- выполнять спуски: в основной и средней стойке;
- выполнять подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой.
- выполнять повороты: переступанием на месте вокруг пяток и носок лыж.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать первую помощь при травмах и обморожениях на уроках лыжной подготовки;
- выполнять подъем елочкой, полуёлочкой;
- выполнять торможение: плугом;
- выполнять повороты: «упором».

«Подвижные и спортивные игры»

Обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасного поведения во время подвижных и спортивных игр;
- соблюдать правила подвижных и спортивных игр;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять игры на материале раздела «Знания о физической культуре»;
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»;
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»;
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки»;
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Элементы спортивных игр»: «Волейбола»;
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Элементы спортивных игр»: а именно, «Волейбола», используя разные виды мячей;
- выполнять подвижные игры на развитие слухового, зрительного восприятия и внимания.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оценивать роль и значение подвижных и спортивных игр для развития физических качеств;
- оценивать роль и значение подвижных и спортивных игр для укрепления здоровья;
- взаимодействовать при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;
- организовывать игры на материале раздела «Знания о физической культуре» с помощью учителя;

- выполнять и организовывать подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»;
- организовывать подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика» с помощью учителя;
- организовывать подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки» с помощью учителя;
- организовывать подвижные игры на материале раздела «Элементы спортивных игр»: «Волейбола» с помощью учителя;
- организовывать подвижные игры на развитие слухового, зрительного восприятия и внимания с помощью учителя.

«Общеразвивающие упражнения»

Обучающийся научится:

- выполнять правила безопасного поведения во время общеразвивающих упражнений;
- выполнять упражнения с предметами и без них из различных исходных положений с целью формирования правильной осанки и подготовки тела к основным видам движений;
- выполнять простейшие комплексы общеразвивающих упражнений на развитие физических качеств;
- выполнять общеразвивающих упражнений по показу, рассказу;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в волейбол с помощью учителя и самостоятельно.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать и употреблять в речи терминологию ОРУ с помощью учителя;
- выполнять общеразвивающие упражнения по рассказу;
- составлять комплексы ОРУ с помощью учителя;
- понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания

Модули рабочей программы воспитания КОГОАУ ВГГ

«Школьный урок» Одним из приоритетных направлений воспитательной работы Вятской гуманитарной гимназии определено духовно-нравственное воспитание. В рамках школьного урока духовно-нравственное воспитание реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета: демонстрацию примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся, наиболее эффективных на разных ступенях образования;
- включение в урок элементов проектно-исследовательской деятельности, что дает школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Цель: усвоение обучающимися знаний основных норм, которые общество выработало на основе базовых для нашего общества ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний).

Воспитывающий потенциал урока реализуется через подбор воспитывающего содержания материала, в основе которого лежат базовые национальные ценности: патриотизм, социальная солидарность, гражданственность, семья, труд и творчество, наука, традиционные российские религии, искусство и литература, природа, человечество.

В начальной школе базовые ценности формируются на разных школьных предметах. Наиболее эффективное формирование данных ценностей происходит посредством применения учителем на уроке интерактивных форм работы (ролевые игры, публичные уроки, уроки-заочные экскурсии, уроки-путешествия, музейные уроки и библиотечные уроки, интегративные образовательные экспедиции, урок-диалог и проектная задача (межвозрастная многопредметная проектная задача проводится раз в год; в качестве экспертов привлекаются учителя-предметники, родители, старшеклассники), уроки-дискуссии, спортивные праздники, уроки-мастерские, уроки-игры, интегрированные уроки, уроки-исследования, уроки-практикумы, театральные, музыкальные и музейные уроки,

Базовая ценность «семья» формируется при обсуждении таких понятий, как любовь и верность, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода.

«Патриотизм» как ценность формируется при изучении тем, связанных с Россией и ее народом, малой родиной.

Через обсуждение вопросов личной и национальной свободы, доверия к людям, институтам государства и гражданского общества, понятия справедливости, милосердия, чести и достоинства формируется ценность «социальная солидарность».

Формирование «гражданственности» предполагает знания о правовом государстве, гражданском обществе, законе и правопорядке, свободе совести и вероисповедания, понимание того, что человек живет в поликультурном мире.

Формирование целеустремленности, настойчивости и уважения к труду происходит через позитивного отношения к понятиям «творчество» и «созидание»,

Формирование научной картины мира, развитие стремления к истине, понимание ценности знаний.

Базовая ценность «традиционные российские религии» формируется через обсуждение вопросов, связанных с представлениями о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности.

Формирование ценности «искусство и литература», где обучающиеся знакомятся с понятиями «красота», «гармония», «духовный мир человека», «нравственный выбор», «смысл жизни», «эстетическое развитие».

Формирование представления обучающихся об эволюции, родной земле, заповедной природе, планете Земля.

Понимание мира во всём мире, знакомство с многообразием культур и народов, рассмотрение прогресса человечества, получение представления о международном сотрудничестве.

«Ключевые дела» – это главные традиционные общегимназические дела. Коллективный гимназический проект – традиционный ежегодный проект, объединяющий одной темой, идеей все события, происходящие в школе. КГП ежегодно меняется, как правило, состоит

из 4 тематических частей, реализующихся в рамках учебных четвертей. Традиционные гимназические праздники – ежегодно проводимые творческие дела, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами. Традиционные гимназические события – ежегодно проводимые дела, не являющиеся праздниками, но определяющие атмосферу гимназического сообщества. Защита чести школы в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах.

Выбранные из модуля «Школьный урок», «Ключевые дела» цели и задачи относятся к разделам рабочей программы по физической культуре.

№	Содержание	Кол-во часов
1.	Гимнастика с основами акробатики	14
2.	Лёгкая атлетика	20
3.	Лыжные гонки	16
4.	Подвижные и спортивные игры	18
	ИТОГО	68

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Знания о физической культуре (изучается в ходе урока).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований, появление мяча и игр с мячом.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (изучается в ходе урока).

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур.

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки.

Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Изучается в ходе урока.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, стилизованные танцевальные движения (типа польки). Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения - команды: «Вольно!»; «Шире шаг!», «Чаще шаг!»

«Реже», «На первый - второй - рассчитайсь!» построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».

Общеразвивающие упражнения - упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки.

Акробатические упражнения

Равновесие на одной ноге; упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью) из упора присев назад и боком; из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); 2 кувырка вперед в группировке с выходом в основную стойку.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз. Ползание и переползание по-опластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.

Висы и упоры: упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя ногами.

Упражнение в равновесии на бревне: Ходьба по гимнастическому бревну: приставными шагами, на носках, с поворотами на носках, с различными движениями рук. Хождение по наклонной гимнастической скамейке.

Прыжки на двух ногах с поворотами на 180°; со скакалкой.

Элементы ритмической гимнастики и танцев.

Полоса препятствий: разнообразные способы ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).

Кинезиологические упражнения: разноимённые и одноимённые действия рук и ног стоя, сидя, лёжа, в движении.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: 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; челночный бег 3х10 м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением; старт с опорой на одну руку.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, двух ногах: на месте (с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов; на месте и с поворотом на 90 и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега согнув ноги.

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя.

Специальные легкоатлетические упражнения для бега, прыжков, метаний.

Кроссовая подготовка. Бег 30-1000м. Полоса препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.

Лыжные гонки

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях.

Передвижения на лыжах: ступающим и скользящим шагом без палок.

Повороты: переступанием на месте и в движении.

Спуски: в основной и средней стойке.

Подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой, елочкой, полуёлочкой.

Повороты: вокруг пятки и носки лыж.

Подвижные и спортивные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Смена мест», «Становись - разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно». Подвижные игры: «Тройка», «Раки», «Бой петухов», «Совушка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее», «Парашютисты», «Пожарные на учение».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Не попади в болото», «Горелки», «Рыбки». «Защита укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Бездомный заяц».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Кто дольше прокатится», «Куда укатись на лыжах за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной», «День и ночь», «Возьми кольцо».

На материале «Спортивные игры».

Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; передача мяча через сетку; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Воздушный волейбол», «Королевская крепость», «Утки и много снарядов», варианты игры «Перестрелка».

Подвижные игры на развитие слухового, зрительного восприятия и внимания: «Кактус - пальма». «Капуста - редька». «Овощи - фрукты». «Съедобное - несъедобное», «Азбука телодвижения», «Можно – нельзя», «Правильно – неправильно».

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, 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.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимание; 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 ограниченной опоре с фиксацией равновесия.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку.

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), 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); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

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

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 уменьшающимся интервалом отдыха).

Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам; запрыгивание на горку матов и последующее спрыгивание с нее; спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с различными способами передвижения, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.