

Предмет: физическая культура

Класс: 3

Уровень преподавания: базовый

Количество часов: 68 (2 часа в неделю)

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа начального общего образования по физической культуре для 3 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. 3-4 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;
- умение целенаправленно добиваться верного выполнения поставленной двигательной задачи и объяснять правила безопасного поведения на занятиях подвижными и спортивными играми.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- правил выполнения, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- правил поведения на занятиях физической культуры;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- сохранять учебную задачу урока (воспроизводить её в ходе урока по просьбе учителя);
- выделять из темы урока известные знания и умения;

- проговаривать последовательность действий на уроке;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией учебника;
- сверять выполнение работы по алгоритму, данному учителем, сверстником или в учебнике;
- отличать верно выполненное задание от неверного;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- определять и формулировать цель игры;
- 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;
- совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какие виды движений нужно использовать для достижения цели в игре;
- добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица соревнований, схема движения, иллюстрация и др.);
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать игры по виду основных движений;

- 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;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять простой план выполнения движений, игры, чтобы достичь цели;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: представлять двигательное действие, правила игры в виде текста, таблицы, схемы.

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;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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.

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 акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения;
- выполнять передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре;
- преодолевать полосы препятствий с элементами лазанья, переползание по-пластунски, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;
- 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 акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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, преодолении естественных и искусственных препятствий.
- выполнять опорный прыжок через гимнастического козла.

«Лёгкая атлетика»

Обучающийся научится:

- соблюдать правила безопасного поведения на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять техникубеговых упражнений;
- выполнять технику бросков большого мяча из разных исходных положений;
- выполнять техникуметания малого мяча;
- выполнять технику прыжков.

Обучающийся получит возможность научиться:

- преодолевать полосу препятствий:разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, использование их в различных условиях, преодолении 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 скользящим шагом;
- выполнять повороты переступанием на месте и в движении, упором.
- выполнять спуски в основной стойке; в низкой стойке.
- выполнять подъемы: ступающим и скользящим шагом; лесенкой, елочкой, полуёлочкой;
- выполнять торможение палками и падением, плугом;
- выполнять повороты: вокруг пяток и носок лыж.

Обучающийся получит возможность научиться:

- оказывать первую помощь при травмах и обморожениях на уроках лыжной подготовки;
- передвигаться на лыжах: попеременным двухшажным;
- 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 «Лыжная подготовка»;
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Элементы спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола»;
- выполнять подвижные игры на материале раздела «Элементы спортивных игр», а именно, «Волейбола», используя разные виды мячей;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- 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 и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать игры на материале раздела «Знания о физической культуре»;
- выполнять и организовывать подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»;
- организовывать подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»;
- организовывать подвижные игры на материале раздела «Лыжные гонки»;
- организовывать подвижные игры на материале раздела «Элементы спортивных игр»: «Баскетбола», «Волейбола»;
- организовывать подвижные игры на развитие слухового, зрительного восприятия и внимания.

«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, баскетбол, футбол.

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать и употреблять в речи терминологию ОРУ;
- выполнять общеразвивающие упражнения по рассказу;
- составлять комплексы ОРУ;
- 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

Знания о физической культуре (изучается в ходе урока).

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.

История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси.

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. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Способы физкультурной деятельности (изучается в ходе урока).

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. Графическая запись физических упражнений.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

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, противоходом, «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 - ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки, бег с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий.

Акробатические упражнения - равновесие на одной ноге; кувырок вперед в группировке; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; «Мост» из положения лежа на спине; кувырки вперед из стойки на лопатках; полупереворот назад в стойку на коленях.

Акробатические комбинации: например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

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.

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

Упражнение в равновесии на бревне - ходьба по гимнастическому бревну: с поворотами на носках и одной ноге, приставными шагами, на носках, перекатами, короткими, длинными шагами, выпадами, с различными движениями рук, с предметами, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Хожение по наклонной гимнастической скамейке.

Прыжки на двух ногах с поворотами на 180°; со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Элементы ритмической гимнастики и танцев. Опорные прыжки: напрыгивание на гимнастического козла с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик с упором на руки. Полоса препятствий: разнообразные способы ползания, перелезания, использование их в различных условиях, преодоления 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, низкий старт с последующим ускорением, бег с изменением темпа и ритма.

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, преодоления естественных и искусственных препятствий.

Лыжные гонки

Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки и оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Передвижения на лыжах скользящим шагом; попеременным двухшажным ходом. Повороты переступанием на месте и в

движении, упором. Спуски в основной стойке; в низкой стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом; лесенкой, елочкой, полуёлочкой. Торможение плугом. Повороты вокруг пяток и носок лыж, «упором».

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: «Бой петухов», «Совушка», «Запрещенное движение», «Кто быстрее», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Пятнашки», «Волк во рву», «Пингвины с мячом», «Не оступись», «Точно в мишень», «Защита укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловушка, поймай ленту», «Метатели». *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Встречная эстафета», «Охотники и олени», «Кто дольше прокатится», «Куда укачишься на лыжах за два шага», «Быстрый лыжник», «За мной», «На буксире», «Прокатись в ворота». *На материале «Спортивные игры».* 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 «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Подвижная цель», «Попади в кольцо», «Гонки баскетбольных мячей». Волейбол: специальные движения - подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища; подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; прием мяча снизу двумя руками; передача сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; 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; подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Воздушный волейбол», «Турецкий бол», «Королевская крепость», «Покрывалобол», «Утки и много снарядов», варианты игры «Перестрелка». *Подвижные игры на развитие слухового, зрительного восприятия и внимания:* «Азбука телодвижений». «Можно - нельзя». «Правильно - неправильно». «Делай наоборот». «Замри». «Опасная зона». «Слушай сигнал». «Обманное движение».

Общеразвивающие упражнения (изучаются в ходе урока).

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; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы по заданию; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование малыми предметами; преодоление

полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «Ласточка» на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия; жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).

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

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

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу).

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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым

боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание 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, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела стоя на лыжах; скольжением на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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.

КОГОАУ ВГГ, Вологжанина Валерия Владимировна, ДИРЕКТОР ГИМНАЗИИ
13.02.2022 12:37 (MSK), Сертификат № 57BF9B00B3AD9E9B47EDBCC3132D1483