**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Лицей №5» Камышловского городского округа**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Приложение**  к основной образовательной программе начального общего образования МАОУ «Лицей № 5 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА«Физическая культура»**

Уровень образования: Начальное общее образование

Стандарт: ФГОС

Уровень изучения предмета: Базовый

Нормативный срок изучения предмета: 4 года

Класс: 1-4классы

Камышлов, 2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.3.6 ст.28), требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Лицей № 5» Камышловского ГО. Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования В.И. Лях (Москва: Просвещение, 2019 г.).

Учебный предмет «Физическая культура» изучается 3 часа в неделю в 1-4 классах, 99 часов в год в 1 классе; 102 часа в год в 2-4 классе; 405 часов за курс начального общего образования.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

В результате обучения учащиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Требования к результатам обучения и освоения содержания учебного предмета**

**«Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорной ситуаций;
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактор успешной учёбы и социализации;
* Овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Основной инструментарий** для оценивания планируемых результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»: письменный опрос, тестирование, проекты, выполнение контрольных упражнений и сдача нормативов. Пример теста приведен в

*Приложении 1*.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений,**

**развитию двигательных качеств 1-4 класс**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Бег1000 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 раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с. | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег1000 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**

Мелкимиошибкамисчитаются 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.

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.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

**Физическое совершенствование**

Физкультурно­оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт­минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика с основами акробатики***. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из 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.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

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

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

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

***Плавание*.** Исходя из особенностей нашего образовательного учреждения данный раздел изучается в виде теоретических часов в разделе основы знаний о физической культуре. Теоретический материал включает: Историю плавания. Стили плавания. Лечебное плавание. Правила безопасности на воде.

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения**

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

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее 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 опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

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

***На материале легкой атлетики***

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6‑минутный бег.

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

***На материале 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; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

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

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре

**1,2 классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование раздела (тема)** | **Количество часов** | | | |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |
| Легкая атлетика | 27 | 30 | 30 | 30 |
| Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 |
| Лыжные гонки | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Подвижные игры | 32 | 32 | 32 | 32 |
| **Итого:** | **99** | **102** | **102** | **102** |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**1 класс (99 часов, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плановые сроки прохождения | Скорректи-рованные сроки прохождения | Тема урока | Количество часов | Практическая часть программы | Примечание |
| Раздел 1. Легкая атлетика 12 ч | | | | | |
|  |  | 1.Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | 1 |  |  |
|  |  | 2.Развитие выносливости. Бег 30м | 1 | Зачет: бег 30м |  |
|  |  | 3.Развитие скоростных способностей. Бег 60м. | 1 | **Бег на 60м.** |  |
|  |  | 4.Челночный бег. | 1 | Зачет: бег 3\*10 м. |  |
|  |  | 5.Преодоление препятствий в беге. | 1 | **Бег с препятствиями.** |  |
|  |  | 6.Равномерный бег. Медленный бег | 1 | **Равномерный бег** |  |
|  |  | 7.Прыжок в длину с места. | 1 | **Прыжок в длину с места.** |  |
|  |  | 8.Прыжок в длину с короткого разбега. | 1 | **Прыжок в длину с короткого разбега.** |  |
|  |  | 9.Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). | 1 | Зачет: прыжки. |  |
|  |  | 10.Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. | 1 | **Метание малого мяча в цель.** |  |
|  |  | 11.Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | Зачет: метание. |  |
|  |  | 12.Броски набивного мяча. | 1 | **Броски набивного мяча.** |  |
| Раздел 2. Подвижные игры с развитием физических способностей. 10 часов. | | | | | |
|  |  | 13..Эстафета с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». | 1 |  |  |
|  |  | 14.Эстафета с мячами. Игра «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |
|  |  | 15.Эстафета. Игры «Точно в мишень» | 1 |  |  |
|  |  | 16.Эстафета с обручами. Игры «Рыбки», «Салки на болоте» | 1 |  |  |
|  |  | 17.Эстафета с палками. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» | 1 |  |  |
|  |  | 18.Эстафета. Игры «Волк во рву», «Горелки» | 1 |  |  |
|  |  | 19. Эстафета. Игры «Быстро по местам», «К своим флажкам | 1 |  |  |
|  |  | 20.Эстафеты. Игры «Салки на болоте», «Салки-догонялки» | 1 |  |  |
|  |  | 21.«Третий лишний» |  |  |  |
|  |  | 22.«Раки», «Тройка» |  |  |  |
| Раздел 3. Подвижные игры на основе баскетбола 2 часа. | | | | | |
|  |  | 23.Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Ловля и передача мяча на месте |  |
|  |  | 24.Ловля и передача мяча в движении. | 1 | Ловля и передача мяча в движении |  |
| Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики 24 часа. | | | | | |
|  |  | 25.Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |  |  |
|  |  | 26. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |  |  |
|  |  | 27.Кувырок назад в упор присев. | 1 |  |  |
|  |  | 28.Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. | 1 |  |  |
|  |  | 29.2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатки. | 1 |  |  |
|  |  | 30.Построение в шеренгу и колонну. | 1 |  |  |
|  |  | 31.Выполнение строевых команд | 1 |  |  |
|  |  | 32.Рызмыкание в шеренге и колонне на месте | 1 |  |  |
|  |  | 33.Повороты на месте налево и направо, размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге | 1 |  |  |
|  |  | 34. Повороты кругом на месте, размыкание и смыкание в колонне. | 1 |  |  |
|  |  | 35.Вис стоя и лежа | 1 |  |  |
|  |  | 36.Вис на согнутых руках. | 1 |  |  |
|  |  | 37.Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре | 1 | Передвижение по гимнастической стенке. |  |
|  |  | 38.Ползание и переползание по-пластунски | 1 | Ползание и переползание по-пластунски |  |
|  |  | 39.Преодоление полосы препятствий с элементами лазания | 1 |  |  |
|  |  | 40.Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | 1 | Лазание по наклонной скамейке. |  |
|  |  | 41.Лазание по наклонной скамейке в упор лежа, подтягиваясь руками. | 1 | Лазание по наклонной скамейке. |  |
|  |  | 42.Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади) | 1 |  |  |
|  |  | 43.Седы (на пятках, углом) | 1 |  |  |
|  |  | 44Перекаты назад из седа в группировке и обратно | 1 | Перекаты назад из седа. |  |
|  |  | 45.Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке | 1 |  |  |
|  |  | 46.Перекаты из упора присев назад и боком | 1 |  |  |
|  |  | 47.Возникновение физической культуры у древних людей. Упражнения в равновесии. | 1 | Упражнения на равновесие |  |
|  |  | 48.Режим дня и личная гигиена. Подтягивание. | 1 | Подтягивание. |  |
| Раздел 5. Лыжные гонки. 16 часов. | | | | | |
|  |  | 49.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |  |
|  |  | 50.Переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. | 1 | Переноска лыж на плече. |  |
|  |  | 51.Передвижение на лыжах без палок Безопасное падение на лыжах | 1 | Передвижение на лыжах без палок. |  |
|  |  | 52.Ступающий шаг без палок. | 1 |  |  |
|  |  | 53.Повороты переступанием на месте. | 1 |  |  |
|  |  | 54.Скользящий шаг без палок | 1 |  |  |
|  |  | 55.Торможение падением | 1 |  |  |
|  |  | 56.Спуск в низкой стойке.Торможение падением | 1 |  |  |
|  |  | 57.Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | Передвижение на лыжах скользящим шагом. |  |
|  |  | 58.Посадка лыжника Ступающий шаг с палками. | 1 |  |  |
|  |  | 59.Падение на лыжах на бок. | 1 | Падение на лыжах. |  |
|  |  | 60.Подъем ступающим и скользящим шагом | 1 |  |  |
|  |  | 61.Спуски в основной стойке. | 1 | Спуск с горы в основной стойке. |  |
|  |  | 62.Спуски и подъёмы. | 1 |  |  |
|  |  | 63.Прохождение дистанции 500 м. | 1 | Бег на 500м |  |
|  |  | 64.Прохождение дистанции 1000м. | 1 | Бег на 1000м |  |
| Раздел 6. Подвижные игры на основе баскетбола. 7 часов. | | | | | |
|  |  | 65.Ловля и передача мяча на месте. | 1 |  |  |
|  |  | 66.Ловля и передача мяча в движении. | 1 |  |  |
|  |  | 67.Ведения мяча в движении шагом. | 1 |  |  |
|  |  | 68.Ведение мяча в движении бегом. | 1 | Ведение мяча в движении. |  |
|  |  | 69.Бросок двумя руками от груди. | 1 | Бросок мяча от груди. |  |
|  |  | 70.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. | 1 |  |  |
|  |  | 71.Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | 1 |  |  |
| Раздел 7 Подвижные игры на основе волейбола. 8 часов. | | | | | |
|  |  | 72.Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | 1 |  |  |
|  |  | 73.Остановка скачком после ходьбы и бега. | 1 |  |  |
|  |  | 74.Передача мяча подброшенного партнером. | 1 | Передача мяча подброшенного партнером. |  |
|  |  | 75.Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
|  |  | 76.Передача в парах. | 1 |  |  |
|  |  | 77.Передачи у стены. | 1 |  |  |
|  |  | 78.Передачи в парах через сетку. | 1 |  |  |
|  |  | 79.Физическое развитие и физическая подготовка. | 1 |  |  |
| Раздел 8 Подвижные игры на основе футбола. 5 часов. | | | | | |
|  |  | 80Ведение мяча. | 1 |  |  |
|  |  | 81.Удар по неподвижному мячу. | 1 |  |  |
|  |  | 82.Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1 |  |  |
|  |  | 83.Остановка катящегося мяча. | 1 |  |  |
|  |  | 84.Игра в футбол. | 1 |  |  |
| Раздел 9. Легкая атлетика. 15 часов. | | | | | |
|  |  | 85.Встречная эстафета. | 1 |  |  |
|  |  | 86.Бег на результат 30 м. Высокий старт. | 1 | Зачет бег на 30 м. |  |
|  |  | 87.Преодоление препятствий. | 1 |  |  |
|  |  | 88.Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
|  |  | 89.Броски большого мяча из-за головы | 1 | Броски большого мяча из-за головы. |  |
|  |  | 90.Равномерный медленный бег. | 1 |  |  |
|  |  | 91.Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  |  | 92.Кросс 1 км. | 1 | Зачет кросс 1 км. |  |
|  |  | 93.Прыжок в длину с разбега. | 1 | Прыжок в длину с разбега. |  |
|  |  | 94.Прыжок в длину с места. Многоскоки. | 1 |  |  |
|  |  | 95.Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 |  |  |
|  |  | 96.Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | Метание малого мяча. |  |
|  |  | 97.Метание в цель с 4-5 м. | 1 | Метание мяча в цель |  |
|  |  | 98.Метание набивного мяча. | 1 |  |  |
|  |  | 99.Итоги пройденного материала. | 1 |  |  |
|  |  | Итого: | 99 |  |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**2 класс (102 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плановые сроки прохождения | Скорректи-рованные сроки прохождения | Тема урока | Количество часов | Практическая часть программы | Примечание |
| **Раздел 1. Легкая атлетика 15 ч.** | | | | | |
|  |  | 1.Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. | 1 |  |  |
|  |  | 2.Развитие выносливости. Бег 30м. | 1 | Зачет: бег 30м |  |
|  |  | 3.Развитие скоростных способностей. Бег 60м. | 1 |  |  |
|  |  | 4.Челночный бег. | 1 | Зачет: бег 3\*10 м. |  |
|  |  | 5.Преодоление препятствий в беге. | 1 |  |  |
|  |  | 6.Равномерный бег. | 1 |  |  |
|  |  | 7.Кросс 1 км. | 1 | Зачет: бег 1000 м. |  |
|  |  | 8.Прыжок в длину с места. | 1 | Зачет  прыжок в длину с места. |  |
|  |  | 9.Прыжок в длину с короткого разбега. | 1 | Прыжки в длину. |  |
|  |  | 10.Прыжок в длину с полного разбега. | 1 | Прыжки в длину . |  |
|  |  | 11.Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). | 1 | Зачет: прыжки. |  |
|  |  | 12.Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. | 1 |  |  |
|  |  | 13.Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | Зачет: метание. |  |
|  |  | 14.Броски набивного мяча. | 1 |  |  |
|  |  | 15.Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы | 1 |  |  |
| **Раздел 2. Подвижные игры с развитием физических способностей. 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 16.Эстафета с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». | 1 |  |  |
|  |  | 17.Эстафета с мячами. Игра «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |
|  |  | 18.Эстафета. Игры «Точно в мишень» | 1 |  |  |
|  |  | 19.Эстафета с обручами. Игры «Рыбки», «Салки на болоте» | 1 |  |  |
|  |  | 20.Эстафета с палками. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» | 1 |  |  |
|  |  | 21.Эстафеты. Игры «Волк во рву», «Горелки» | 1 |  |  |
|  |  | 22.Эстафета. Игры «Быстро по местам», «К своим флажкам» | 1 |  |  |
|  |  | 23.Эстафеты. Игры «Салки на болоте», «Салки-догонялки» | 1 |  |  |
| **Раздел 4. Подвижные игры на основе баскетбола 4 часа.** | | | | | |
|  |  | 24.Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Ловля и передача мяча на месте. |  |
|  |  | 25.Ловля и передача мяча в движении. | 1 | Ловля мяча на месте. |  |
|  |  | 26.Ведение мяча на месте | 1 |  |  |
|  |  | 27.Ведение мяча по прямой, по дуге | 1 | Ведение мяча по дуге. |  |
| **Раздел 5. Гимнастика с элементами акробатики 24 часа.** | | | | | |
|  |  | 28.Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |  |  |
|  |  | 29.Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 |  |  |
|  |  | 30.Кувырок назад в упор присев. | 1 |  |  |
|  |  | 31.Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед. | 1 |  |  |
|  |  | 32.2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатки. | 1 |  |  |
|  |  | 33.Построение в шеренгу и колонну. | 1 |  |  |
|  |  | 34.Выполнение строевых команд | 1 |  |  |
|  |  | 35.Рызмыкание в шеренге и колонне на месте | 1 |  |  |
|  |  | 36.Построение в круг колонной и шеренгой | 1 |  |  |
|  |  | 37.Повороты на месте налево и направо, размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге | 1 |  |  |
|  |  | 38.Вис стоя и лежа | 1 |  |  |
|  |  | 39.Вис на согнутых руках. | 1 |  |  |
|  |  | 40.Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре | 1 |  |  |
|  |  | 41.Ползание и переползание по-пластунски | 1 | Лазание и переползаниепо-пластунски. |  |
|  |  | 42.Преодоление полосы препятствий с элементами лазания | 1 |  |  |
|  |  | 43.Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | 1 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. |  |
|  |  | 44.Лазание по наклонной скамейке в упор лежа, подтягиваясь руками. | 1 | Лазание по наклонной скамейке в упор лежа. |  |
|  |  | 45.Танцевальные упражнения. | 1 | Танцевальные упражнения. |  |
|  |  | 46.Упражнения на низкой перекладине. | 1 |  |  |
|  |  | 47.Вис на согнутых руках. | 1 | Вис на согнутых руках. |  |
|  |  | 48.Вис стоя спереди. | 1 |  |  |
|  |  | 49.Вис зависом одной ногой. | 1 |  |  |
|  |  | 50.Вис зависом двумя ногами | 1 |  |  |
|  |  | 51.Режим дня и личная гигиена. | 1 |  |  |
| **Раздел 6. Лыжные гонки. 16 часов.** | | | | | |
|  |  | 52.Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. | 1 |  |  |
|  |  | 53.Передвижение на лыжах изученными способами. | 1 | Передвижение на лыжах изученными способами. |  |
|  |  | 54.Передвижение на лыжах скользящим шагом 1 км. | 1 |  |  |
|  |  | 55.Спуски и подъёмы. | 1 |  |  |
|  |  | 56.Повороты приставными шагами. | 1 |  |  |
|  |  | 57.Торможения и повороты при спуске на лыжах с палками. | 1 |  |  |
|  |  | 58.Чередование ходов и хода на дистанции. | 1 |  |  |
|  |  | 59.Повороты на лыжах «упором». | 1 |  |  |
|  |  | 60.Повороты на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток. | 1 |  |  |
|  |  | 61.Падение на лыжах на бок. | 1 |  |  |
|  |  | 62.Прохождение дистанции 1 км с раздельного старта на время. | 1 | Зачет бег 1000 м. |  |
|  |  | 63.Подъём лесенкой. | 1 |  |  |
|  |  | 64.Торможение плугом. | 1 |  |  |
|  |  | 65.Передвижение на лыжах. | 1 |  |  |
|  |  | 66.Попеременный двухшажный ход. | 1 |  |  |
|  |  | 67.Прохождение дистанции 1500м. | 1 | Зачет прохождение дистанции 1000 м. |  |
| **Раздел 7. Подвижные игры на основе баскетбола. 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 68.Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Ловля и передача мяча на месте. |  |
|  |  | 69.Ловля и передача мяча в движении. | 1 | Ловля и передача мяча в движении. |  |
|  |  | 70.Ведения мяча в движении шагом. | 1 |  |  |
|  |  | 71.Ведение мяча в движении бегом. | 1 |  |  |
|  |  | 72.Бросок двумя руками от груди. | 1 | Бросок мяча двумя руками от груди. |  |
|  |  | 73.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. | 1 |  |  |
|  |  | 74.Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | 1 |  |  |
|  |  | 75.Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | Ведение мяча с изменением скорости. |  |
| **Раздел 8. Подвижные игры на основе волейбола. 5 часов.** | | | | | |
|  |  | 76.Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. | 1 |  |  |
|  |  | 77.Передача мяча подброшенного партнером. | 1 | Передача мяча брошенного партнером. |  |
|  |  | 78.Игра «Пионербол». | 1 |  |  |
|  |  | 79.Передача в парах. | 1 |  |  |
|  |  | 80.Прием снизу двумя руками. | 1 |  |  |
| **Раздел 9. Подвижные игры на основе волейбола. 3 часа.** | | | | | |
|  |  | 81.Передачи в парах через сетку. | 1 | Передача мяча в парах через сетку. |  |
|  |  | 82.Чередование способов передвижения. | 1 |  |  |
|  |  | 83.Двухсторонняя игра. | 1 |  |  |
| **Раздел 10. Подвижные игры на основе футбола. 7 часов.** | | | | | |
|  |  | 84.Ведение мяча. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 85.Ведение мяча с ускорением. | 1 | Ведение мяча с ускорением. |  |
|  |  | 86.Удар по неподвижному мячу. | 1 | Удар по неподвижному мячу. |  |
|  |  | 87.Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1 | Удар по неподвижному мячу. |  |
|  |  | 88.Остановка катящегося мяча. | 1 | Остановка катящегося мяча. |  |
|  |  | 89.Тактические действия в защите. | 1 | Тактические действия в защите. |  |
|  |  | 90.Игра в футбол. | 1 |  |  |
| **Раздел 11. Легкая атлетика. 12 часов.** | | | | | |
|  |  | 91.Равномерный медленный бег. |  | Равномерный медленный бег. |  |
|  |  | 92.Встречная эстафета. | 1 |  |  |
|  |  | 93.Челночный бег 3х10 |  | Зачет. |  |
|  |  | 94.Бег на результат 30 м. | 1 | Зачет. |  |
|  |  | 95.Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. | 1 |  |  |
|  |  | 96.Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  |  | 97.Кросс 1 км. | 1 | Зачет кросс 1 км. |  |
|  |  | 98.Прыжки на месте с поворотом на 90 и 100 градусов. | 1 |  |  |
|  |  | 99.Прыжок в длину с разбега. | 1 | Зачет прыжок в длину. |  |
|  |  | 100.Прыжок в длину с места. Многоскоки. | 1 |  |  |
|  |  | 101.Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега. |  |
|  |  | 102.Итоги пройденного материала. | 1 |  |  |
|  |  | Итого: | 102 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**3 класс (102 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плановые сроки прохождения** | **Скорректи-рованные сроки прохождения** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Практическая часть программы** | **Примечание** |
| **Раздел 1.Легкая атлетика 16 часов.** | | | | | |
|  |  | 1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег 20- 30 м. | 1 | Бег 20- 30 м. |  |
|  |  | 2. История легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. | 1 | Зачет: бег 30 м. |  |
|  |  | 3. Совершенствование высокого и низкого старта.  Бег 60м. | 1 | Бег 60 м. |  |
|  |  | 4. Бег 60м. | 1 | Бег 60 м. |  |
|  |  | 5. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе от 5до 8 мин. | 1 | Бег 5-8 мин. |  |
|  |  | 6.Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности. | 1 | Измерение ЧСС во время выполнения физических нагрузок. |  |
|  |  | 7. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Зачет: бег 1000 м. |  |
|  |  | 8. Метание на дальность с места. | 1 | Метание |  |
|  |  | 9. Метание на дальность с 3-4 шагов разбега. |  | Метание |  |
|  |  | 10. Развитие скоростно - силовых качеств - прыжок в длину с места. | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
|  |  | 11. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с разбега |  |
|  |  | 12. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с разбега |  |
|  |  | 13.Развитие силы. |  | Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа |  |
|  |  | 14. Развитие силы. | 1 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине |  |
|  |  | 15.Развитие координационных способностей. Челночный бег 3\*10 м. | 1 | Зачет: бег 3\*10 м. |  |
|  |  | 16. Разучивание специальных беговых упражнений. | 1 |  |  |
| **Раздел 2.Подвижные игры, с элементами спортивных игры 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 17.Техника безопасности на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр.Баскетбол.  Стойки и передвижения баскетболиста. | 1 | Игры с мячом |  |
|  |  | 18. История баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | (Игры с элементами баскетбола) |  |
|  |  | 19. Ловля и передача мяча. | 1 | Передача и ловля мяча |  |
|  |  | 20. Ловля и передача мяча. | 1 | Передача и ловля мяча |  |
|  |  | 21. Ведение мяча на месте. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 22. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 23. Правила игры. Броски мяча. | 1 | Броски мяча |  |
|  |  | 24. Комбинация из основных элементов техники владения мячом. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Эстафеты |  |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | | |
|  |  | 25. Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.Построения и перестроения. ОРУ без предметов на месте. | 1 | Строевая подготовка |  |
|  |  | 26.История гимнастики и ее разновидности.  ОРУ без предметов в движении. Кувырки, стойка на лопатках, «мост». | 1 | Акробатические упражнения |  |
|  |  | 27. Техника акробатических упражнений. | 1 | Акробатические упражнения |  |
|  |  | 28. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»). | 1 | Акробатические упражнения К.У. |  |
|  |  | 29. Подъем туловища за 30 сек. | 1 | Подъем туловища за30 сек. Из положения лежа.  К.У. |  |
|  |  | 30. Развитие силы и координации, лазанье по гимнастической стенке. | 1 | Лазанье по гимнастической стенке |  |
|  |  | 31. Развитие силы. | 1 | Вис на гимнастической стенке на время |  |
|  |  | 32. Развитие силы. Подтягивание, отжимания. | 1 | Подтягивание, отжимания. |  |
|  |  | 33. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  |
|  |  | 34. Развитие физических качеств. | 1 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. К.У. |  |
|  |  | 35. Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперед из положения сед. | 1 | Наклон вперед из положения сед (тест) |  |
|  |  | 36. Лазание по канату. | 1 | Лазание по канату |  |
|  |  | 37. Техника лазания по канату. | 1 | Лазание по канату |  |
|  |  | 38. Совершенствовать упражнения в равновесии и упорах. | 1 | Упражнения на гимнастической скамейке |  |
|  |  | 39. Эстафеты с использованием гимнастических упр. (соблюдая Т. Б. и правила соревнований) | 1 | Эстафеты |  |
|  |  | 40. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Полоса препятствий |  |
|  |  | 41. Круговая тренировка. | 1 | Круговая тренировка |  |
|  |  | 42. Выполнение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, для формирования правильной осанки. |  |  |  |
| **Раздел 4.Подвижные игры, с элементами спортивных игры 6 часов.** | | | | | |
|  |  | 43. Техника безопасности на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр.Баскетбол. Передача и ловля мяча. | 1 | Передача и ловля мяча |  |
|  |  | 44. Ведение мяча. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 45.Совершенствовать технику ведения мяча. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 46.Броски мяча. | 1 | Броски мяча |  |
|  |  | 47. Комбинация из основных элементов техники владения мячом | 1 |  |  |
|  |  | 48.Эстафеты с элементами баскетбола. |  | Эстафеты |  |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка 22 часа.** | | | | | |
|  |  | 49. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Основы знаний. | 1 | Скользящий шаг |  |
|  |  | 50. Скользящий и ступающий шаг. | 1 | Скользящий и ступающий шаг |  |
|  |  | 51.Совершенствовать скользящий и ступающий шаг. | 1 |  |  |
|  |  | 52. Развитие выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. со средней скоростью. | 1 | Ходьба на лыжах  по дистанции 1 км. |  |
|  |  | 53.Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | 54. Прохождение дистанции 1 км. с раздельным стартом. | 1 | Зачет: бег на лыжах 1 км. |  |
|  |  | 55.Обучение технике спусков и подъемов на склоне основной и низкой стойке (с палками и без палок). | 1 | Спуски и подъемы |  |
|  |  | 56.Подъём ступающим шагом. | 1 | Подъём ступающим шагом |  |
|  |  | 57.Техника торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | 1 | Торможения и поворот при спуске |  |
|  |  | 58. Техника попеременного двухшажного хода. |  |  |  |
|  |  | 59.Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |  |  |
|  |  | 60. Техника подъёма «лесенкой». | 1 | Подъёма «лесенкой» |  |
|  |  | 61. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход |  |
|  |  | 62.Подъём «лесенкой», спуск в основной стойке. | 1 | Спуски и подъемы |  |
|  |  | 63.Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | 64. Поворот переступанием на выкате со склона. | 1 | Поворот переступанием |  |
|  |  | 65. Технические действия лыжника. | 1 |  |  |
|  |  | 66. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м. | 1 | Прохождение дистанции на лыжах 1500 м. |  |
|  |  | 67. Технические действия лыжника.  Подъём «ёлочкой». | 1 |  |  |
|  |  | 68. Развитие физических качеств –выносливость . | 1 | Прохождение дистанции на лыжах 1500 м. |  |
|  |  | 69. Технические действия лыжника. | 1 |  |  |
|  |  | 70. Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки. | 1 | Игры, эстафеты |  |
| **Раздел 6.Подвижные игры, с элементами спортивных игры 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 71. Техника безопасности на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр. Волейбол.Совершенствование передачи мяча в парах. | 1 | Передачи мяча в парах |  |
|  |  | 72. Совершенствование бросков мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. | 1 | Броски и ловля мяча |  |
|  |  | 73. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. | 1 | Броски мяча через сетку |  |
|  |  | 74. Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы. | 1 | Игра в пионербол |  |
|  |  | 75. Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | 1 | Игра в пионербол |  |
|  |  | 76. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. | 1 | Ловля мяча |  |
|  |  | 77. Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. | 1 | Броски и ловля мяча |  |
|  |  | 78. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | 1 | Игра в пионербол |  |
|  | **Раздел 7. Легкая атлетика 18 часов.** | | | | |
|  |  | 79. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  |  | 80. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  |  | 81.Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания». | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  |  | 82. Развитие координационных способностей. Техника челночного бега. | 1 | Зачет: бег 3\*10 м. |  |
|  |  | 83. Развитие физических качеств – сила. | 1 | Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа. |  |
|  |  | 84. Развитие физических качеств – сила. | 1 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине. |  |
|  |  | 85. Развитие скоростно - силовых качеств - прыжок в длину с места. | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
|  |  | 86. Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
|  |  | 87. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | 1 | Бег 20 - 30 м. |  |
|  |  | 88. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Бег- 30 м. | 1 | Зачет: бег - 30 м. |  |
|  |  | 89. Высокий старт. Бег 40 - 60 м. | 1 | Бег - 60 м. |  |
|  |  | 90. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе от 5до 8 мин. | 1 | Бег 8 мин. |  |
|  |  | 91. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Зачет: бег 1000 м. |  |
|  |  | 92. Метание на дальность с места. | 1 | Метание с места |  |
|  |  | 93. Метание на дальность с 3-4 шагов разбега. | 1 | Метание с 3-4 шагов разбега |  |
|  |  | 94. Разучивание специальных беговых упражнений. | 1 | Беговые упражнения |  |
|  |  | 95. Эстафетный бег. | 1 | Линейные эстафеты |  |
|  |  | 96. Техника эстафетного бега. | 1 | Эстафеты |  |
| **Раздел 6.Подвижные игры, с элементами спортивных игры 6 часов.** | | | | | |
|  |  | 97. Техника безопасности на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр. Футбол. Игры с мячом. | 1 | Игры с мячом |  |
|  |  | 98. Ведение мяча внутренней и внешней стороной подъема. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 99. Совершенствование ведение мяча разными способами с остановкой по сигналу. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 100. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. | 1 | Остановка мяча |  |
|  |  | 101. Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. | 1 | Передача и прием мяча ногой |  |
|  |  | 102. Итоговый урок. Игра в футбол. | 1 | Игра |  |

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**4 класс (102 часа, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плановые сроки прохождения** | **Скорректи-рованные сроки прохождения** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Практическая часть программы** | **Примечание** |
| **Раздел 1.Легкая атлетика 16 часов.** | | | | | |
|  |  | 1. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег 20- 30 м. | 1 | Бег 20- 30 м. |  |
|  |  | 2. История легкой атлетики. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 м. | 1 | Зачет: бег 30 м. |  |
|  |  | 3. Совершенствование высокого и низкого старта.  Бег 60м. | 1 | Бег 60 м. |  |
|  |  | 4. Бег 60м. | 1 | Бег 60 м. |  |
|  |  | 5. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе от 5до 8 мин. | 1 | Бег 5-8 мин. |  |
|  |  | 6.Развитие выносливости. Кросс по пересеченной местности. | 1 | Измерение ЧСС во время выполнения физических нагрузок. |  |
|  |  | 7. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Зачет: бег 1000 м. |  |
|  |  | 8. Метание на дальность с места. | 1 | Метание |  |
|  |  | 9. Метание на дальность с 3-4 шагов разбега. |  | Метание |  |
|  |  | 10. Развитие скоростно - силовых качеств - прыжок в длину с места. | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
|  |  | 11. Совершенствование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с разбега |  |
|  |  | 12. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | Прыжки в длину с разбега |  |
|  |  | 13.Развитие силы. |  | Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа |  |
|  |  | 14. Развитие силы. | 1 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине |  |
|  |  | 15.Развитие координационных способностей. Челночный бег 3\*10 м. | 1 | Зачет: бег 3\*10 м. |  |
|  |  | 16. Разучивание специальных беговых упражнений. | 1 |  |  |
| **Раздел 2.Подвижные игры, с элементами спортивных игры 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 17.Техника безопасности на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр.Баскетбол.  Стойки и передвижения баскетболиста. | 1 | Игры с мячом |  |
|  |  | 18. История баскетбола. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | (Игры с элементами баскетбола) |  |
|  |  | 19. Ловля и передача мяча. | 1 | Передача и ловля мяча |  |
|  |  | 20. Ловля и передача мяча. | 1 | Передача и ловля мяча |  |
|  |  | 21. Ведение мяча на месте. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 22. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 23. Правила игры. Броски мяча. | 1 | Броски мяча |  |
|  |  | 24. Комбинация из основных элементов техники владения мячом. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | Эстафеты |  |
| **Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | | |
|  |  | 25. Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.Построения и перестроения. ОРУ без предметов на месте. | 1 | Строевая подготовка |  |
|  |  | 26.История гимнастики и ее разновидности.  ОРУ без предметов в движении. Кувырки, стойка на лопатках, «мост». | 1 | Акробатические упражнения |  |
|  |  | 27. Техника акробатических упражнений. | 1 | Акробатические упражнения |  |
|  |  | 28. Совершенствование техники акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост»). | 1 | Акробатические упражнения К.У. |  |
|  |  | 29. Подъем туловища за 30 сек. | 1 | Подъем туловища за30 сек. Из положения лежа.  К.У. |  |
|  |  | 30. Развитие силы и координации, лазанье по гимнастической стенке. | 1 | Лазанье по гимнастической стенке |  |
|  |  | 31. Развитие силы. | 1 | Вис на гимнастической стенке на время |  |
|  |  | 32. Развитие силы. Подтягивание, отжимания. | 1 | Подтягивание, отжимания. |  |
|  |  | 33. Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. | 1 | Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча |  |
|  |  | 34. Развитие физических качеств. | 1 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. К.У. |  |
|  |  | 35. Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперед из положения сед. | 1 | Наклон вперед из положения сед (тест) |  |
|  |  | 36. Лазание по канату. | 1 | Лазание по канату |  |
|  |  | 37. Техника лазания по канату. | 1 | Лазание по канату |  |
|  |  | 38. Совершенствовать упражнения в равновесии и упорах. | 1 | Упражнения на гимнастической скамейке |  |
|  |  | 39. Эстафеты с использованием гимнастических упр. (соблюдая Т. Б. и правила соревнований) | 1 | Эстафеты |  |
|  |  | 40. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | Полоса препятствий |  |
|  |  | 41. Круговая тренировка. | 1 | Круговая тренировка |  |
|  |  | 42. Выполнение комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, для формирования правильной осанки. |  |  |  |
| **Раздел 4.Подвижные игры, с элементами спортивных игры 6 часов.** | | | | | |
|  |  | 43. Техника безопасности на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр.Баскетбол. Передача и ловля мяча. | 1 | Передача и ловля мяча |  |
|  |  | 44. Ведение мяча. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 45.Совершенствовать технику ведения мяча. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 46.Броски мяча. | 1 | Броски мяча |  |
|  |  | 47. Комбинация из основных элементов техники владения мячом | 1 |  |  |
|  |  | 48.Эстафеты с элементами баскетбола. |  | Эстафеты |  |
| **Раздел 5. Лыжная подготовка 22 часа.** | | | | | |
|  |  | 49. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг. Основы знаний. | 1 | Скользящий шаг |  |
|  |  | 50. Скользящий и ступающий шаг. | 1 | Скользящий и ступающий шаг |  |
|  |  | 51.Совершенствовать скользящий и ступающий шаг. | 1 |  |  |
|  |  | 52. Развитие выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. со средней скоростью. | 1 | Ходьба на лыжах  по дистанции 1 км. |  |
|  |  | 53.Техника попеременного двухшажного хода. | 1 |  |  |
|  |  | 54. Прохождение дистанции 1 км. с раздельным стартом. | 1 | Зачет: бег на лыжах 1 км. |  |
|  |  | 55.Обучение технике спусков и подъемов на склоне основной и низкой стойке (с палками и без палок). | 1 | Спуски и подъемы |  |
|  |  | 56.Подъём ступающим шагом. | 1 | Подъём ступающим шагом |  |
|  |  | 57.Техника торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. | 1 | Торможения и поворот при спуске |  |
|  |  | 58. Техника попеременного двухшажного хода. |  |  |  |
|  |  | 59.Совершенствование техники лыжных ходов. | 1 |  |  |
|  |  | 60. Техника подъёма «лесенкой». | 1 | Подъёма «лесенкой» |  |
|  |  | 61. Техника попеременного двухшажного хода. | 1 | Попеременный двухшажный ход |  |
|  |  | 62.Подъём «лесенкой», спуск в основной стойке. | 1 | Спуски и подъемы |  |
|  |  | 63.Техника ходана подьеме и спуске. | 1 |  |  |
|  |  | 64. Поворот переступанием на выкате со склона. | 1 | Поворот переступанием |  |
|  |  | 65. Технические действия лыжника. | 1 |  |  |
|  |  | 66. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м. | 1 | Прохождение дистанции на лыжах 1500 м. |  |
|  |  | 67. Технические действия лыжника.  Подъём «ёлочкой». | 1 |  |  |
|  |  | 68. Развитие физических качеств –выносливость . | 1 | Прохождение дистанции на лыжах 1500 м. |  |
|  |  | 69. Технические действия лыжника при спуске с горы. | 1 |  |  |
|  |  | 70. Подвижные игры и эстафеты с элементами лыжной подготовки. | 1 | Игры, эстафеты |  |
| **Раздел 6.Подвижные игры, с элементами спортивных игры 8 часов.** | | | | | |
|  |  | 71. Техника безопасности на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр. Волейбол.Совершенствование передачи мяча в парах. | 1 | Передачи мяча в парах |  |
|  |  | 72. Совершенствование бросков мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. | 1 | Броски и ловля мяча |  |
|  |  | 73. Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. | 1 | Броски мяча через сетку |  |
|  |  | 74. Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы. | 1 | Игра в пионербол |  |
|  |  | 75. Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | 1 | Игра в пионербол |  |
|  |  | 76. Совершенствование ловли высоко летящего мяча. | 1 | Ловля мяча |  |
|  |  | 77. Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. | 1 | Броски и ловля мяча |  |
|  |  | 78. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | 1 | Игра в пионербол |  |
|  | **Раздел 7. Легкая атлетика 18 часов.** | | | | |
|  |  | 79. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  |  | 80. Совершенствовать прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  |  | 81.Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивания». | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |  |
|  |  | 82. Развитие координационных способностей. Техника челночного бега. | 1 | Зачет: бег 3\*10 м. |  |
|  |  | 83. Развитие физических качеств – сила. | 1 | Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа. |  |
|  |  | 84. Развитие физических качеств, подтягивание на перекладине. | 1 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине. |  |
|  |  | 85. Развитие скоростно - силовых качеств - прыжок в длину с места. | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
|  |  | 86. Совершенствование прыжка в длину с места. | 1 | Прыжок в длину с места. |  |
|  |  | 87. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. | 1 | Бег 20 - 30 м. |  |
|  |  | 88. Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт. Бег- 30 м. | 1 | Зачет: бег - 30 м. |  |
|  |  | 89. Высокий старт. Бег 40 - 60 м. | 1 | Бег - 60 м. |  |
|  |  | 90. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе от 5до 8 мин. | 1 | Бег 8 мин. |  |
|  |  | 91. Развитие выносливости. Бег 1000 м. | 1 | Зачет: бег 1000 м. |  |
|  |  | 92. Метание на дальность с места. | 1 | Метание с места |  |
|  |  | 93. Метание на дальность с 3-4 шагов разбега. | 1 | Метание с 3-4 шагов разбега |  |
|  |  | 94. Разучивание специальных беговых упражнений. | 1 | Беговые упражнения |  |
|  |  | 95. Эстафетный бег. | 1 | Линейные эстафеты |  |
|  |  | 96. Техника эстафетного бега. | 1 | Эстафеты |  |
| **Раздел 6.Подвижные игры, с элементами спортивных игры 6 часов.** | | | | | |
|  |  | 97. Техника безопасности на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр. Футбол. Игры с мячом. | 1 | Игры с мячом |  |
|  |  | 98. Ведение мяча внутренней и внешней стороной подъема. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 99. Совершенствование ведение мяча разными способами с остановкой по сигналу. | 1 | Ведение мяча |  |
|  |  | 100. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. | 1 | Остановка мяча |  |
|  |  | 101. Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. | 1 | Передача и прием мяча ногой |  |
|  |  | 102. Итоговый урок. Игра в футбол. | 1 | Игра |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**программы учебного предмета, курса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | | **Необходимое количество**  **Основная школа** | **Примечание** | |
| **1** | | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | | | |
| 1.1 | | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования | | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | |
| 1.2 | | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы | | Д |  | |
| 1.3 | | **Рабочая программа** по физической культуре | | Д |  | |
| 1.4 | | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В. И. Ляха  Физическая культура. 1—4 классы/Под редакцией В. И. Ляха  Учебник для общеобразовательных учреждений(номер в Федеральном перечне учебников - 1.2.7.1.2.1). | | К | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд | |
|  | | | *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан­дартам»).  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)  *Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол (серия «Работаем по новым стандартам») |  | Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд . | |
| 1.5 | | | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению. | Д | В составе библиотечного фонда | |
| 1.6 | | | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физическая культура в школе» | |
| 1.7 | | | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д | В составе библиотечного фонда | |
| **2** | | **Технические средства обучения** | | | |
| 2.1 | | Компьютер | | Д |  | |
| 2.2 | | Музыкальный центр | | Д |  | |
| **3** | | **Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование** | | | |
| 3.1 | | Стенка гимнастическая | |  |  | |
| 3.2 | | Канат для лазанья с механизмом крепления | | Г |  | |
| 3.3 | | Скамейка гимнастическая жёсткая | | Г |  | |
| 3.4 | | Скамья атлетическая наклонная | | Г |  | |
| 3.5 | | Секундомер | | Г |  | |
| 3.6 | | Коврик гимнастический | | Г |  | |
| 3.7 | | Сетка для переноса малых мячей | | Г |  | |
| 3.8 | | Маты гимнастические | |  |  | |
| 3.9 | | Мяч малый (теннисный) | |  |  | |
| 3.10 | | Скакалка гимнастическая | |  |  | |
| 3.11 | | Обруч гимнастический | |  |  | |
|  | | ***Лёгкая атлетика*** | | | | |
| 3.12 | | Планка для прыжков в высоту | | Д |  | |
| 3.13 | | Стойка для прыжков в высоту | | Д |  | |
| 3.14 | | Рулетка измерительная (10 м) | | Д |  | |
| 3.15 | | Номера нагрудные | | Г |  | |
| ***Лыжная подготовка*** | | | | | | |
| 3.16 | | Лыжи | |  |  | |
| 3.17 | | Лыжные палки | |  |  | |
| 3.18 | | Лыжные ботинки | |  |  | |
|  | | ***Подвижные и спортивные игры*** | | | | |
| 3.19 | | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | Д |  | |
| 3.20 | | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | | Г |  | |
| 3.21 | | Мячи баскетбольные для мини-игры | | Г |  | |
| 3.22 | | Сетка для переноса и хранения мячей | | Д |  | |
| 3.23 | | Жилетки игровые с номерами | | Г |  | |
| 3.24 | | Стойки волейбольные универсальные | | Д |  | |
| 3.25 | | Сетка волейбольная | | Д |  | |
| 3.26 | | Мячи волейбольные | | Г |  | |
| 3.27 | | Ворота для мини-футбола | | Д |  | |
| 3.28 | | Сетка для ворот мини-футбола | | Д |  | |
| 3.29 | | Мячи футбольные | | Г |  | |
| *Измерительные приборы* | | | | | | |
| 3.30 | Весы медицинские с ростомером | | | Д |  | |
| *Средства первой помощи* | | | | | | |
| 4.31 | Аптечка медицинская | | | Д |  | |
| **4** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | |
| 4.1 | Спортивный | | |  | С раздевалками для мальчиков и девочек | |
| 4.2 | Кабинет учителя | | |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды | |
| 4.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры | |
| 5 | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | |
| 5.1 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | | | Д |  | |
| 5.2 | Площадка игровая волейбольная | | | Д |  | |

*Приложение 2*

Разработка тестового задания

«Маленькие знатоки физической культуры»

среди 3-4 классов

Возрастная группа 3- 4 класс

Время проведения-45 минут

Заданий-15 вопросов

Количество правильных ответов с 1-14 вопрос один ,15 вопрос написать 6 видов спортивных игр.

1.Девиз олимпийских игр.

а) главное не победа, а участие

б) быстрее, выше, сильнее

в) сильнее , выносливее , быстрее

г) выносливее, быстрее, сильнее

 2.  Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.

а) Англия

б) Россия

в) Южная Корея

г) Китай

3 .В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

а) 1980 год

б) 1990 год

в) 2000 год

г) 2010 год

4. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

а) баттерфляй

б) кроль на спине

в) брасс

г) кроль на груди

5.Какие упражнения помогают всплывать и держаться на воде?

а) бабочка

б) звезда

в) досочка

г) волна

6.Что такое выносливость?

а) способность переносить физическую нагрузку длительное время

б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

в) способность с помощью мышц производить активные действия

г) способность человека совершать движение с максимальной скоростью

7. Выносливость можно оценить по тесту:

а) вис

б) прыжок в длину

в) длительный бег

г) наклон

8. Гибкость – это:

а) умение делать упражнение « ласточка»

б) умение садиться на « шпагат»

в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

г) способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности

9. Гибкость можно оценить по тесту:

а) наклон вперёд.

б) прыжок в длину

в) подтягивание

г) отжимание

10. Какое физическое качество развивают на этой картинке.

а) выносливость

б) сила

в) гибкость

г) ловкость

11. Какое физическое качество развивают на этой картинке .

а) выносливость

б) сила

в) гибкость

г) быстрота

12.  В какой игре используется клюшка и шайба?

а) хоккей

б) футбол

в) скелетон

г) бобслей

13. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?

а) 4

б) 5

в) 6

г) 8

14. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площядке?

а) 8 игроков и один вратарь

б) 10 игроков и один вратарь

в) 11 игроков и один вратарь

г) 12 игроков и один вратарь

15. Напишите спортивные игры, в которые играют с данными мячами.

Ключ ответов

Номер вопроса

1

2

3

4

5

Ответ

Б

Б

А

Г

Б

Оценивание по сложности

4

4

5

4

3

Номер вопроса

6

7

8

9

10

Ответ

А

В

В

А

Б

Оценивание по сложности

4

3

4

3

4

Номер вопроса

11

12

13

14

15

Ответ

В

А

В

В

футбол

баскетбол

американский футбол

большой теннис

бейсбол

волейбол

Оценивание по сложности

4

3

3

3

5

*Приложение 3*

**Методические рекомендации**

**по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО**

В связи с информационным письмом Министерства общего и профессионального образования Свердловской области № 02.01.80/5760 от 13.08.2014 г. «О внесении изменений в программы дошкольного, общего, начального профессионального, среднего профессионального образования» Рабочая программа по предмету «Физическая культура» дополнена следующим содержанием:

Целью внедрения Комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Комплекс ГТО направлен на обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

**Задачи Комплекса ГТО:**

1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

2) повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;

3) формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

5) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

*I ступень: 1 - 2 классы (6 - 8 лет);*

*II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);*

*III ступень: 5 - 6 классы (11 - 12 лет);*

*IV ступень: 7 - 9 классы (13 - 15 лет);*

*V ступень: 10 - 11 классы, среднее профессиональное образование*

*(16 - 17 лет);*

VI ступень: 18 - 29 лет;

VII ступень: 30 - 39 лет;

VIII ступень: 40 - 49 лет;

IX ступень: 50 – 59 лет;

X ступень: 60 – 69 лет;

XI ступень: 70 лет и старше.

В общеобразовательной организации мы проводим подготовку и тестируем учащихся с I по V ступень.

*Комплекс ГТО состоит из следующих частей:*

первая часть (нормативно-тестирующая) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;

вторая часть (спортивная) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;

2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

**Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:**

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются наобязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;

испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;

испытания (тесты) на определение развития выносливости;

испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;

испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;

испытания (тесты) на развитие гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;

испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса ГТО. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта включает проверку знаний и умений по следующим разделам:

влияние занятий физической культурой на состояние здоровья, повышение умственной и физической работоспособности;

гигиена занятий физической культурой;

основные методы контроля физического состояния при занятиях различными физкультурно-оздоровительными системами и видами спорта;

основы методики самостоятельных занятий;

основы истории развития физической культуры и спорта;

овладение практическими умениями и навыками физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности, овладение умениями и навыками в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.

Рекомендации к недельному двигательному режиму предусматривают минимальный объем различных видов двигательной активности, необходимый для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья, подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО. Раздел разработан в соответствии с гигиеническими требованиями, предъявляемыми к условиям организации обучения в образовательных организациях и процессу трудовой деятельности.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

**Методические рекомендации по подготовке обучающихся к сдаче нормативов ВФСК ГТО**

Норматив ГТО «Лыжные гонки»

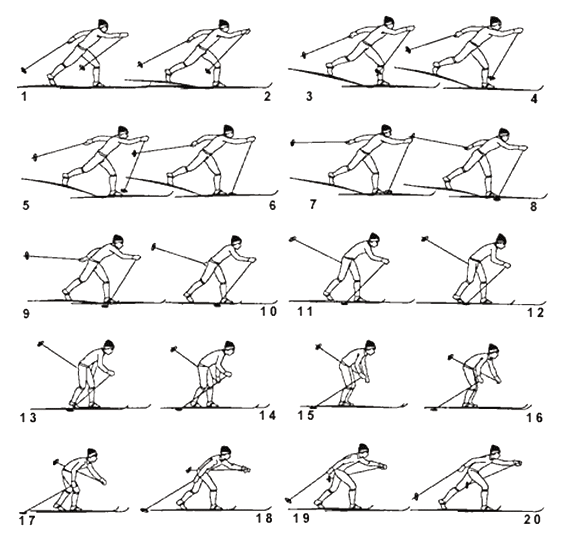
Лыжные гонки,- единственный, норматив ГТО, который можно сдавать только зимой.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО можно значительно улучшить навыки скоростного передвижения на лыжах и сформировать привычку активного отдыха на лыжне. Прогулки на лыжах традиционно считаются одним из самых эффективных методов укрепления физического здоровья.

Готовясь к сдаче норм комплекса ГТО или к обычной прогулке на лыжах, следует помнить о лёгкой и тёплой одежде и удобных лыжных ботинках, одеваемых на шерстяной носок. Лыжнику также нужна спортивная шапочка, чтобы вспотевшая во время быстрого катания голова не переохлаждалась.

Попеременный двухшажный ход

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения, изучению которого в школе уделяется основное внимание. Он очень часто применяется при передвижении на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности и имеет большое прикладное значение. Наиболее эффективен этот ход на равнине при плохих и средних условиях скольжения, в том числе на пологих подъемах при любом скольжении, а также на подъемах большой крутизны, при хороших и отличных условиях скольжения и сцепления лыж со снегом.

В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом (рис. 1)

**Рис. 1 Попеременный двухшажный шаг**

1-2. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.

2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.

4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища "на взлет". Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.

7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.

8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом – это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.

9-13. Скольжение с опорой на палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.

14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система "рука – туловище – опорная нога". С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.

15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене – момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.

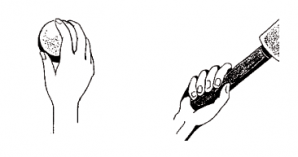
17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.

19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.  
20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень-бедро-туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.

Попеременный двухшажный ход, несмотря на привычную (как при ходьбе без лыж) перекрестную координацию, требует времени на его освоение. Наличие фазы скольжения, необходимость координировать по времени работу рук и ног, изменение ритма движения при преодолении подъемов являются основными моментами в овладении этим ходом. Поэтому изучение попеременного двухшажного хода начинается с восстановления навыков в передвижении скользящим шагом.

Скользящий шаг повторяется во всех его вариантах (без палок, с палками, держа их за середину, заложив руки за спину) на равнине и под уклон. При этом важно обращать внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия.

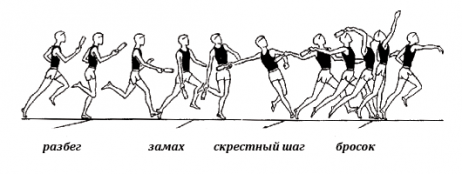
Метание снаряда

И.п. держание снаряда.

Разбег

Подготовка к финальному усилию (отведение снаряда и обгон снаряда) 2 способа отведения: прямо назад и дугой вперед вниз назад.

Финальное усилие

Держание гранаты. Граната держится за ручку, захватывая ее четырьмя пальцами. Мизинец сгибается и упирается в основание ручки, большой палец придерживает гранату не по кольцу, а вдоль ее оси. Держится граната за дальний конец ручки, что позволяет увеличить длину рычага.

**Рис. 3 Метание гранаты**

**Рис. 2 Метание мяча**

Предварительный разбег начинается от старта до контрольной отметки, приобретая оптимальную скорость разбега, и составляет 10 – 14 беговых шагов. Отведение гранаты начинается с момента постановки левой ноги на контрольную отметку.

Заключительная часть разбега состоит из двух последних шагов перед финальным усилием: 1) «скрестный» шаг и 2) постановка ноги в упор. Техника «скрестного» шага – это вынужденная техника после отведения гранаты. Метатель находится боком к направлению метания и вынужден делать мощный и быстрый «скрестный» шаг с целью обогнать ногами таз и плечи.

Финальное усилие. После постановки левой ноги в упор, когда началось торможение нижних звеньев (стопа, голень), таз продолжает движение вперед-вверх через прямую левую ногу. Правая нога, распрямляясь в коленном суставе, толкает тазобедренный сустав вперед-вверх. Плечи и правая рука отстают и находятся за проекцией ОЦМ. Затем метатель резко отводит левую руку назад через сторону, растягивая мышцы груди, левое плечо уходит назад.плечи активно двигаются вперед, правая рука, еще выпрямленная в локтевом суставе, находится сзади. локоть движется вперед-вверх. После прохождения кис ти правой руки мимо головы она выпрямляется в локтевом суставе, направляя гранату под определенным углом. Затем выполняется хлестообразное движение кистью, происходит отрыв гранаты от руки.

Торможение. После выпуска снаряда спортсмен продолжает движение вперед, и ему необходимо остановиться для того, чтобы не заступить за линию броска. При этом метатель выполняет перескок слевой на правую ногу, отводя левую ногу назад чуть вверх и слегка наклоняясь вперед, но затем выпрямляется, отводит плечи назад, помогая себе руками. Чтобы выполнить торможение, необходимо левую ногу в финальном усилии ставить за 1,5 – 2 м от линии броска (в зависимости от скорости разбега и квалификации спортсмена).

Норматив ГТО «Подтягивание»

Подтягивание средним прямым хватом

Традиционный вариант, популярный как у отечественных преподавателей физической культуры, так и у крикливых сержантов американского спецназа.

\* Основной акцент: мышцы спины и сгибатели предплечья, в особенности плечевая и бицепсы.

\* Исполнение: возьмись за перекладину хватом, равным ширине плеч. Повисни, немного прогнув спину и скрестив ноги. Подтягивайся, сводя лопатки и стараясь коснуться перекладины верхом груди. В нижней точке для лучшей растяжки мышц спины полностью выпрямляй руки.

Подтягивание средним обратным хватом

Этот вариант легче предыдущего, так как бицепсы, которые трудятся здесь по полной, у начинающих обычно сильнее, чем плечевая мышца.

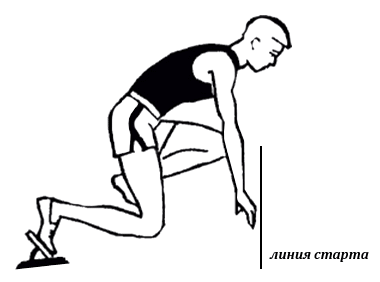
\* Основной акцент: широчайшие мышцы спины и бицепсы.

\* Исполнение: хват, равный ширине плеч, только ладони на себя. Подтягивайся, придерживаясь тех же правил, но сосредоточься на отведении плеч назад и вниз в самом начале движения.

Норматив ГТО «БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

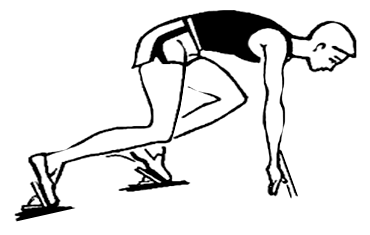
Низкий старт

*Выполнение стартовых команд*

Выполнение команды «На старт!»

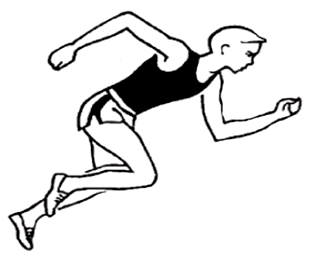
По команде «На старт!»:

* подойти к линии старта встать за ней;
* наклониться вперед и поставить руки на дорожку за линией старта;
* толчковую (сильнейшую) ногу поставить вперед, более слабую ногу поставить назад;
* опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
* поставить руки к линии старта;
* руки расставлены на ширину плеч;
* плечи над стартовой линией;
* тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
* взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.

Выполнение команды «Внимание!»

По команде «Внимание!»:

* колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
* таз приподнимается выше плеч;
* коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
* спина слегка приподнята;
* голова опущена, как при команде «На старт!»;
* тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

* постараться вложить всю силу в первое движение;
* тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
* находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
* кисти слегка отталкиваются от грунта;
* руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
* взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

* касаться грунта передней частью стопы;
* перемещать стопы по одной линии;
* делать широкие и быстрые шаги;
* энергично отталкиваться стопами;
* высоко поднимать маховую ногу;
* руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
* не сжимать руки в кулаки;

наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;

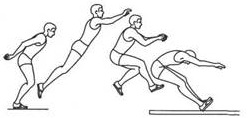
Норматив ГТО «Прыжки в длину»

Техника прыжков с места

Прыжки с места применяются в основном в качестве тренировок, хотя и проводят соревнования по прыжкам с места и тройному прыжку с места.

Прыжок в высоту с места проводят как контрольное испытание для определения прыгучести и силы ног.

*Прыжок в длину с места.* Техника прыжка с места делится на:

– подготовку к отталкиванию;

– отталкивание;

– полет;

– приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Прыжок с разбега

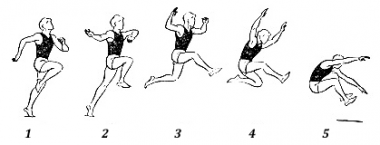
Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге,потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.

Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.