

**И. А. Винер-Усманова**  
**О. Д. Цыганкова**

# ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

**1★4**  
КЛАССЫ

**Методическое пособие**

Под редакцией И. А. Винер-Усмановой

Москва  
«Просвещение»  
2022

УДК 373.5.016:796  
ББК 74.267.5  
В48

**Винер-Усманова, Ирина Александровна.**  
В48 Физическая культура : 1—4-е классы : методическое пособие / И. А. Винер-Усманова, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер-Усмановой. — Москва : Просвещение, 2022. — 184, [1] с.

ISBN 978-5-09-094653-7.

Пособие адресовано преподавателям физической культуры, работающим по авторской методике обучения школьников д. п. н., профессора, заслуженного тренера Российской Федерации И. А. Винер-Усмановой. Целью методики является создание прочной основы для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Методическое пособие даёт рекомендации по организации работы с обучающимися, освещает вопросы физического воспитания средствами гимнастики, акробатики, плавания, игр и спортивных эстафет.

УДК 373.5.016:796  
ББК 74.267.5

ISBN 978-5-09-094653-7

© АО «Издательство «Просвещение», 2022  
© Художественное оформление.  
АО «Издательство «Просвещение», 2022  
Все права защищены

## ПРИМЕР РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

---

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и младшего школьного возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: **гимнастические упражнения**, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; **игровые упражнения**, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; **туристические упражнения**, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; **спортивные упражнения**, объединяющие группу тех действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать уме-

ние использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации. Эффективность их развития приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в Примерной программе воспитания, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению Примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физиче-

ской культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

### **Общая характеристика учебного курса «Физическая культура»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, об общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: сохранение населения, здоровье и благополучие людей; создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО).

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, о профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет создать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно ориентированной, личностно развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии со ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и их последовательность на занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свиде-



тельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе.

Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

### **Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки о человеке, прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности),

знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладении умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т. д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и нагрузки различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, об их исторической роли, о вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осо-

знания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии со своими возможностями.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет 405 ч (3 ч в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

При планировании учебного материала обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начальной школы в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, об основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посиль-

ной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, со справочной литературой, с доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями.

**Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного

развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики — уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, выска-



зывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способности действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения, объединяющие ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

## **1 класс**

### **Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

ями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;
- составлять и соблюдать индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:*

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- выполнять упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период

начальной школы, и на развитие силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре:**

- описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативах; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

### **Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и возрастной период для их эффективного развития;

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:*

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями (при наличии материально-технического обеспечения).

### **3 класс**

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

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражне-

ния; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и т. д.;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических и акробатических упражнений с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

#### **4 класс**

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

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения понятий, касающихся организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;



- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

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

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.
- Спортивно-оздоровительная деятельность:*
- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
  - осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
  - проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
  - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
  - различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
  - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
  - осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
  - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
  - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
  - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
  - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
  - осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
  - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
  - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
  - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
  - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
  - осваивать технические действия из спортивных игр.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### 1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

#### *Упражнения по видам разминки*

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («Казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («Жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («Конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («Лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («Крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («Велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («Верёвочка»); упражнения для

укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («Рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («Мост») из положения лёжа.

#### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («Ящерка»).

#### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

#### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие. Колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («Арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «Буратино», «Ковырялочка», «Верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

#### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

#### ***Организирующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 класс**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современное

менная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («Индюшонок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («Цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («Качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («Складочка»).

**Партерная разминка.** Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («Берёзка»); упражнений для укрепления мышц спины («Рыбка», «Коробочка»); упражнений для укрепления брюшного пресса («Уголок»); упражнений для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («Киска»); упражнений для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («Коромысло»); упражнений для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («Неваляшка»),

**Разминка у опоры.** Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища

вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «Пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), раз-ножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, ко-лесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сло-женной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые зада-ния со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия от-бивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спор-тивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изу-ченных упражнений в комбинации***

*Пример:* исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг впе-рёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

*Пример:* исходное положение: сидя в группировке — кувы-рок вперёд — поворот «Казак» — подъём — стойка в VI пози-ции, руки опущены.

***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

***Плавательная подготовка***

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомитель-ного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плава-ния: «Поплавок», «Морская звезда», «Лягушонок», «Весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

***Основная гимнастика***

Освоение универсальных умений дыхания во время выпол-нения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворота «Казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («Припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

### ***Организирующие команды и приёмы***

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

## **3 класс**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

### ***Организирующие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.



## 4 класс

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флеш-моба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

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

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укреплении мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «Уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук;

упражнение «Волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения.

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, построения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс (99 ч)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре (10 ч)</p>	<p><b>Тема:</b> Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО.</p> <p><b>Тема:</b> Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.</p>	<p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт.</p> <p><i>Определять значение понятия</i> «физическая культура».</p> <p><i>Понимать разницу</i> в задачах физической культуры и спорта.</p> <p><i>Формулировать общие принципы</i> выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Определять значение понятия</i> «здоровый образ жизни».</p> <p><i>Понимать и формулировать</i> задачи комплекса ГТО.</p> <p><i>Уметь составлять</i> распорядок дня.</p> <p><i>Знать</i> правила личной гигиены и правила закаливания.</p> <p><i>Понимать и отличать</i> физические качества «гибкость» и «координация». <i>Описывать</i> формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</p> <p><i>Определять</i> состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой.</p> <p><i>Знать</i> строевые команды и определения при организации строя.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры</p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
	<p><b>Тема:</b> Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.</p> <p><b>Тема:</b> Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.</p> <p><b>Тема:</b> Строение команды, виды построения, расчёта</p>	

<p><b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности (10 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p><i>Составлять индивидуальный распорядок дня. Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультурминуток. Оценивать своё состояние (ощущения) после закалывающих процедур. Называть основные правила личной гигиены. Выполнять простейшие закалывающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Уметь измерять соотношение массы и длины тела. Вести дневник измерений</i></p>
	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</p>	<p><i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности. Составлять игровые задания. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности</i></p>
	<p><b>Тема:</b> Самоконтроль. Строевые команды и построения</p>	<p><i>Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений. Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайся!», «На первый-второй рассчитайся!», «На первый-третий рассчитайся!»</i></p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Физическое совершенствование (79 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (56 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Освоение упражнений основной гимнастики (34 ч): — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания</p>	<p>1. Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: — для <i>формирования и развития опорно-двигательного аппарата</i>: а) гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе; б) гимнастические упражнения партерной разминки — упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов; в) хореографические позиции; — для <i>укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника</i>: а) гимнастические упражнения для разогревания мышц спины методом «скручивания»; б) гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности; — для <i>развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений</i>: а) развитие координации — шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;</p>

		<p>бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперёд, назад; прыжки через скакалку вперёд, назад; баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно; перекат мяча по полу, по рукам; бросок и ловля мяча; танцевальные шаги: «Полька» или «Бурагино», «Ковырялочка», «Верёвочка»; б) развитие моторики — вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях;</p> <p>в) освоение жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога — колено вперёд; рабочая нога назад — «Ара-беск»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.</p> <p>2. Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки.</p> <p>3. Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений</p>
	<p><b>Тема:</b> Игры и игровые задания (20 ч)</p>	<p>Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой</p>
	<p><b>Тема:</b> Организующие команды и приёмы (2 ч)</p>	<p>Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставь!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!», «На первый-третий рассчитайсь!»</p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (23 ч)</b>	<b>Тема:</b> Освоение физических упражнений	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: гимнастические упражнения — упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; акробатические упражнения — «Велосипед», «Мост» из положения лёжа; кувырок в сторону; подводящие упражнения — к выполнению продольных и поперечных шпагатов («Ящерка»), группировка; спортивные упражнения (по выбору), в том числе через игры и игровые задания



## 2 класс (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
Раздел 1. Знания о физической культуре (9 ч)	<p><b>Тема:</b> Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка.</p> <p><b>Тема:</b> Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.</p> <p><b>Тема:</b> Всероссийские и международные</p>	<p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам.</p> <p><i>Объяснять</i> значение связи массы и длины тела для гармоничного физического развития.</p> <p><i>Характеризовать</i> показатели физического развития.</p> <p><i>Уметь</i> определять правильную осанку.</p> <p><i>Понимать и раскрывать</i> связь правильной осанки и развития здорового организма.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Пересказывать</i> тексты по истории и современности олимпийского движения.</p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
	<p>соревнования. Календарные соревнования.</p> <p><b>Тема:</b> Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-сценические игры.</p> <p><b>Тема:</b> Плавание</p>	<p><i>Объяснять</i> структуру российского спортивного движения. <i>Характеризовать</i> систему проведения соревнований в России и мире.</p> <p><i>Подбирать</i> упражнения основной гимнастики для использования передачи образа движения.</p> <p><i>Различать</i> манеру выполнения танцевальных шагов русских народных танцев.</p> <p><i>Подбирать</i> музыкальные фрагменты для передачи образа движением в музыкально-сценических играх.</p> <p><i>Знать и объяснять</i> правила поведения в бассейне.</p> <p><i>Знать</i> общую информацию по плаванию.</p> <p><i>Осваивать</i> элементы плавания. <i>Уметь</i> отмечать характерные ошибки при освоении основных элементов плавания</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Способы физкультурной деятельности (9 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями</p>	<p><i>Уметь</i> измерять массу и длину тела.</p> <p><i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><i>Вести</i> дневник наблюдений за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела.</p> <p><i>Анализировать</i> полученные результаты наблюдений.</p> <p><i>Различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила).</p>

		<p><i>Отбирать и составлять</i> упражнения основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей.</p> <p><i>Организовывать</i> регулярное повторение освоенных гимнастических упражнений.</p> <p><i>Выполнять</i> простейшие закаливающие процедуры, проводить оздоровительные занятия в режиме дня, комплексы упражнений для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации.</p> <p><i>Оценивать</i> своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений, закаливающих процедур</p>
	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения</p>	<p><i>Составлять</i> правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p><i>Проводить</i> общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и выполнять игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p><i>Выполнять</i> самостоятельно действия на строевые команды «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p>
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Физическое совершенствование (84 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики.</p>	<p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений.</p> <p><b>Общая разминка</b> Овладение техникой выполнения новых упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями</p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (60 ч)</b></p>	<p>Гимнастические упражнения по видам разминки. Общая разминка. Партнерная разминка. Разминка у опоры</p>	<p>головой в стороны («Индюшонок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («Цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («Качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямыми ног животом, грудью («Складочка»).</p> <p><b>Партнерная разминка</b></p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («Берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («Рыбка», «Коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («Уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («Киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («Коромысло»); упражнения для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бёдер («Неваляшка»).</p> <p><b>Разминка у опоры</b></p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке</p>

		<p>на высоте талии, локти вниз) полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «Пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону)</p>
	<p>Основная гимнастика. Подводящие упражнения, акробатические упражнения</p>	<p>Овладение техникой выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост</p>
	<p>Основная гимнастика. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом</p>	<p>Овладение техникой выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка. Вращение скакалки, сложной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча</p>
	<p>Основная гимнастика. Комбинации упражнений</p>	<p>Освоение принципами соединения упражнений в комбинации. Овладение техникой выполнения упражнений в комбинациях</p>
	<p><b>Тема:</b> Игры и игровые задания</p>	<p>Проведение общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в том числе спортивных эстафет с мячом, со скакалкой и участие в них</p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (24 ч)</b>	<p><b>Тема:</b> Организация команд и приёмы</p> <p><b>Тема:</b> Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений</p>	<p>Овладение техникой выполнения действий при строевых командах «По порядку рассчитайсь!», «На первый-третий рассчитайсь!», «В одну шеренгу — стройся!», «В две шеренги — стройся!», «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»</p> <p><b>Основная гимнастика</b></p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, прыжки, повороты, равновесие, бросок и ловля гимнастического предмета.</p> <p><b>Плавательная подготовка</b> (при наличии материально-технического оснащения)</p> <p>Освоение упражнений ознакомительного плавания: <i>освоение универсальных умений дыхания в воде.</i></p> <p>Овладение техникой выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «Поплавок», «Морская звезда», «Лягушонок», «Весёлый дельфин».</p> <p><i>Освоение спортивных стилей плавания</i></p>

### 3 класс (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре (9 ч)</p>	<p><b>Тема:</b> Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека.</p>	<p><i>Находить</i> необходимую информацию по темам. <i>Объяснять</i> влияние нагрузки на мышцы. <i>Понимать и раскрывать</i> связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием.</p>
	<p><b>Тема:</b> Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.</p>	<p><i>Понимать и раскрывать</i> смысл и необходимость классификации физических упражнений. <i>Уметь</i> определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания. <i>Характеризовать</i> гимнастику в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>давать оценку</i> эффективности её воздействия на строение и функции организма.</p>
	<p><b>Тема:</b> Гимнастика. Подводящие упражне-</p>	<p><i>Уметь</i> характеризовать подводящие упражнения и их значение.</p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
	<p>ния. Характеристика подводных упражнений.</p> <p><b>Тема:</b> Плавание. Правила дыхания в воде при плавании, техника выполнения согласованных двигательных действий при плавании</p>	<p><i>Уметь</i> подбирать комплекс и <i>объяснять</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.</p> <p><i>Знать и уметь</i> представлять на суше правила дыхания в воде при плавании.</p> <p><i>Знать</i> основные правила плавания — правильное дыхание, согласование работы ног и дыхания, согласование работы рук, координация всех частей тела.</p> <p><i>Знать и уметь описывать</i> технику выполнения спортивных стилей плавания</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Способы физкультурной деятельности (9 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и эдorativeформирующими физическими упражнениями</p>	<p><i>Осваивать</i> навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры.</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт.</p> <p><i>Моделировать</i> физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.</p> <p><i>Осваивать и демонстрировать</i> приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.</p>



		<p><i>Подбирать</i> комплексы и <i>демонстрировать</i> технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной цели — направленности их использования.</p> <p><i>Имитировать</i> упражнения на суше для подготовки к освоению плавания: бег на месте, ноги не отрываются от пола, маленький диапазон движений; в положении сидя — интенсивные махи ногами, имитация плавания</p>
	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения</p>	<p><i>Составлять</i> правила новых игр и эстафет, вносить предложения по изменению существующих правил.</p> <p><i>Проводить</i> общеразвивающие, ролевые, спортивные, туристические игры и игровые задания; спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.</p> <p><i>Выполнять</i> ролевые действия при участии в игровой деятельности (тренер, судья, учитель, участник, капитан команды и т. д.).</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации игр (спортивных эстафет) и игровых заданий.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Устанавливать</i> ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой и спортивной деятельности.</p> <p><i>Оценивать</i> правила безопасности в процессе выполняемой игры (эстафеты).</p> <p><i>Выполнять</i> организующие команды для строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Физическое совершенствование (84 ч)</b></p> <p><b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (48 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Освоение специальных упражнений основной гимнастики</p>	<p><i>Углубление</i> в изученное, <i>совершенствование</i> выполнения упражнений: <i>освоить комплексы</i> упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); <i>освоить комплексы</i> упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); <i>освоить</i> комплексы упражнений для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; <i>проявлять</i> физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития; <i>осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; <i>осваивать</i> строевой и походный шаг; <i>осваивать</i> универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</p>
	<p><b>Тема:</b> Игры и игровые задания (10 ч)</p>	<p><i>Проводить</i> спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта, и <i>участвовать в них</i></p>

<p><b>Спортивно-оздоровительная деятельность (36 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Комбинации упражнений основной гимнастики</p>	<p><i>Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки в комбинации с использованием гимнастических предметов; серия поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку.</i></p> <p><i>Осваивать и демонстрировать комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов</i></p>
	<p><b>Тема:</b> Спортивные упражнения</p>	<p><i>Осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).</i></p> <p><i>Осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (на выбор) (при наличии материально-технического обеспечения).</i></p> <p><i>Демонстрировать динамику улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние.</i></p> <p><i>Осваивать универсальные умения для выполнения нормативов ГТО, соответствующих возрастному этапу и уровню физической подготовки</i></p>
	<p><b>Тема:</b> Туристические физические упражнения</p>	<p><i>Осваивать и демонстрировать универсальные умения для выполнения игровых заданий туристической деятельности</i></p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
	<p><b>Тема:</b> Подготовка к демонстрации полученных результатов</p>	<p><i>Осваивать</i> контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости и координации.  <i>Осваивать</i> тестовые упражнения ГТО II ступени.  <i>Осваивать</i> универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления.  <i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений</p>

#### 4 класс (102 ч)

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<p>Раздел 1. Знания о физической культуре (9 ч)</p>	<p><b>Тема:</b> Характеристика физической культуры, её роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека. Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях.</p>	<p><b>Определить и кратко характеризовать</b> физическую культуру, её роль в общей культуре человека.  <b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры, олимпизма.  <b>Понимать и раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  <b>Называть направления</b> физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания.  <b>Понимать и перечислять</b> физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности.  <b>Формулировать</b> основные задачи физической культуры.  <b>Объяснять</b> отличия задач физической культуры от задач спорта.  <b>Приводить примеры</b> спортивной подготовки.  <b>Характеризовать</b> навыки плавания и гимнастики как важные навыки жизнедеятельности человека.  <b>Характеризовать</b> туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и <i>отметить</i> роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях.</p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
	<p>Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке физической культуры</p>	<p><i>Давать основные определения</i> по организации строевых упражнений.</p> <p><i>Знать</i> строевые команды и <i>демонстрировать</i> освоенные строевые упражнения.</p> <p><i>Знать</i> технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей.</p> <p><i>Определять ситуации</i>, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.</p> <p><i>Различать</i> физические упражнения по воздействию на развитие физических качеств и способностей.</p> <p><i>Различать</i> физические упражнения по целевому назначению: общеразвивающие, спортивные, туристические.</p> <p><i>Знать</i> правила ориентирования на местности и правила безопасной жизнедеятельности на природе</p>
<p><b>Раздел 2.</b> <b>Способы физической деятельности (15 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями.</p>	<p><i>Находить</i> информацию по теме.</p> <p><i>Проявлять</i> творческое начало при подготовке демонстраций личных результатов обучения по программе.</p> <p><i>Использовать</i> методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием.</p>

	<p>Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием.</p> <p>Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития.</p> <p>Моделирование комплексов упражнений.</p> <p>Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности</p>	<p><i>Составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаляющих процедур. Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности).</i></p> <p><i>Объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору).</i></p> <p><i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, выносливости, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.</i></p> <p><i>Составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.</i></p> <p><i>Собирать комплект базового снаряжения для похода на короткие дистанции.</i></p> <p><i>Составлять маршрут похода на короткие дистанции; использовать карту и компас для определения места нахождения</i></p>
<p><b>Раздел 3.</b> <b>Физическое совершенствование</b> <b>(78 ч)</b></p>	<p><b>Тема:</b> Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:</p>	<p><i>Совершенствовать выполнение упражнений.</i></p> <p><i>Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота).</i></p>

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (39 ч)</b>	<p>— для укрепления отдельных мышечных групп;</p> <p>— участвующих особенности режима работы мышц;</p> <p>— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц и координационно-скоростных способностей.</p> <p>мышц ног и координационно-скоростных способностей.</p>	<p><i>Овладеет техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные).</i></p> <p><i>Овладеет техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей.</i></p> <p><i>Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития.</i></p> <p><i>Овладеет универсальными умениями по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</i></p> <p><i>Овладеет техникой выполнения строевого, походного шага.</i></p> <p><i>Овладеет универсальными умениями выполнения перемещений различными способами передвижений, включая: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги</i></p>
	<p><b>Тема:</b> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнению перемещений различными способами передвижений</p>	



	<b>Тема:</b> Игры и игровые задания	<i>Проводить</i> спортивные игры, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта и участвовать в них
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (39 ч)</b>	<b>Тема:</b> Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах.	<i>Овладевать</i> универсальными умениями при выполнении организуемых упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений. <i>Овладевать</i> универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений. <i>Проявлять</i> физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнении основной гимнастики. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры).
	<b>Тема:</b> Универсальные умения плавания спортивными стилями.	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания. <i>Овладевать</i> техникой одного или нескольких стилей плавания (на выбор), <i>выполнять</i> плавание на скорость (при наличии материально-технической базы). <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.
	<b>Тема:</b> универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращениях, перекатах.	<i>Овладевать</i> универсальным умением удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращениях, перекатах.

Программные учебные разделы и темы	Основное программное содержание	Основные виды деятельности обучающегося
	<p><b>Тема:</b> универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега.</p> <p><i>Осваивать</i> технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках).</p> <p><i>Осваивать и демонстрировать</i> технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.</p>
	<p><b>Тема:</b> Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</p>	<p><i>Осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет.</p> <p><i>Осваивать и демонстрировать</i> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО</p>
	<p><b>Тема:</b> игры и игровые задания, спортивные эстафеты, воспитательная, эстетическая</p>	<p><i>Демонстрировать</i> игры, спортивные эстафеты и выполнять игровые задания.</p> <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p>

	<p>их составляющие: — воспитание патриотизма, любви к природе, интереса к окружающему миру, ответственности, формирование воли, выдержки, взаимопомощи, решительности, смекалки, командной работы и т. д.; — воспитание культурные движения, понимание эстетической привлекательности, музыкальности, творчества и т. д.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Уметь описывать</i> правила игр и спортивных эстафет. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность), <i>соблюдать</i> этические нормы поведения. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. <i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности. <i>Выполнять</i> в ритм / на счёт, на музыкальный такт упражнения, танцевальные движения. <i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица. <i>Демонстрировать</i> взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время похода. <i>Проявлять</i> смекалку. <i>Соблюдать</i> приёмы безопасной жизнедеятельности на природе. <i>Выполнять</i> необходимые условия дисциплины и командной работы</p>
<p><b>Демонстрация полученных навыков и умений</b></p>	<p><b>Тема:</b> Подготовка к демонстрации полученных результатов</p>	<p><i>Демонстрировать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения (Приложение 1) для определения динамики развития гибкости, координации. <i>Демонстрировать</i> тестовые упражнения ГТО II ступени. <i>Демонстрировать</i> универсальные умения подготовки и выполнения показательного выступления</p>

**Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»**

<b>Физические качества</b>	<b>Норматив</b>	<b>«Отлично»</b>	<b>«Хорошо»</b>	<b>«Удовлетворительно»</b>
<b>Гибкость</b>	Подвижность голеностопных суставов. Сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу	180°	140—180°	Менее 140°
	Подвижность позвоночника и эластичность мышц. Складка из положения стоя	Полное касание пола ладонями	Касание пола пальцами	Нет касания
<b>Координация</b>	Равновесие «Пассе» (колени вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 с	5 с	1—2 с
	Броски и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена рук	Не менее пяти бросков подряд и одна успешная ловля	Два-три броска подряд и две успешные ловли	Один бросок и одна успешная ловля

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

---

Основные задачи техники обучения физическому упражнению — овладение способами его выполнения, при котором двигательная задача решается наиболее эффективно и рационально.

Программа может быть использована для любой возрастной категории школьников при начальной физической подготовке.

Овладение техникой выполнения упражнения, рекомендуемой программой, обеспечивает безопасность и эффективность выполняемых упражнений.

Особое внимание следует уделять дыханию и дозировке при выполнении упражнений.

Программа включает три раздела: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Знания о физической культуре» содержит теоретические знания по курсу, которые можно передавать обучающимся в процессе практических занятий или самостоятельного освоения материала по учебнику «Физическая культура. 1—4 классы» под редакцией И. А. Винер-Усмановой.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» определяет задачи педагога по обучению самостоятельной работе с использованием полученных обучающимися знаний и навыков. Мотивацией для самостоятельной работы учеников могут служить освоение игр и игровых заданий, представленных в курсе, которые можно использовать для досуга с друзьями. Игры воспитывают личность, а личность всегда интересна окружающим.

Раздел «Физическое совершенствование» делится на два направления:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность».

Направление «Физкультурно-оздоровительная деятельность» предусматривает выполнение упражнений основной гимнастики, которые формируют стопу, осанку; обеспечивают укрепление мышц тела; развитие гибкости, координации, быстроты, моторики; обеспечивают подвижность суставов и эластичность мышц, закладывая гармоничное физическое развитие обучающихся. Гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, от-

личаются избирательностью воздействия на строение и функции организма, что позволяет педагогу создавать индивидуальную образовательную траекторию ученика с учётом уровня развития его физических качеств и способностей.

Направление «Спортивно-оздоровительная деятельность» предусматривает выполнение специальных упражнений основной гимнастики, таких как прыжки, повороты, равновесие, упражнения с гимнастическими предметами, танцевальные шаги, а также спортивных и туристических физических упражнений, которые обеспечивают физическое совершенствование и эстетическое развитие.

Урок условно делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Учитывая задачи подготовительной части (мышцы должны быть готовы к физической работе), можно использовать упражнения общей разминки, некоторые упражнения у опоры, строевые упражнения и танцевальные упражнения на основе танцевальных шагов и танцевальных движений. Последнее особенно актуально для детей, освоивших базовые упражнения гимнастики. Во всех формах урока, в том числе тематических (плавание, туризм), общая разминка обязательна.

Основная часть урока включает овладение техникой выполнения упражнений для развития пассивной гибкости, равновесия, координации, быстроты, моторики, увеличения подвижности суставов и эластичности мышц. Так, в основной части рекомендуется осваивать танцевальную подготовку (элементы всех форм в простейших соединениях); подводящие и акробатические упражнения; специальные упражнения, в том числе с предметами: скакалкой, мячом; повороты, равновесия, прыжки.

Начиная со 2 класса, вводится обучение плаванию. Начиная с 3 класса рекомендуется вводить спортивные и туристические физические упражнения.

Заключительная часть урока включает выполнение заданий в процессе игры (эстафеты, подготовки к показательным выступлениям).

В 1 классе в программе общей разминки можно использовать музыкально-сценические игры. Такой приём позволяет заинтересовать детей, настроить их на занятия.

Методы занятий должны быть комбинированными: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

При этом при изучении нового упражнения необходимо использовать следующую последовательность: сначала объяснение, затем показ упражнения.

Овладение техникой выполнения упражнений должно проводиться с эффективным контролем исходных, промежуточных и финальных позиций.

Многие упражнения программы имеют название, которое позволяет ассоциативно запомнить упражнение.

Для закрепления элементов упражнения эффективно использовать мышечную память, акцентировав внимание обучающегося на положение тела (частей тела) в момент выполнения упражнения.

Все задания необходимо обучать выполнять в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.

При организации итогового контрольного урока важно использовать принципы моделирования, когда применяются различные варианты демонстрации полученных навыков и умений.

Учебник «Физическая культура. 1—4 классы» под редакцией И. А. Винер-Усмановой содержит необходимый материал для овладения результатами учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования в соответствии с ФГОС НОО, основной образовательной программой начального общего образования и основной программой воспитания.

## **УПРАЖНЕНИЯ ПО ВИДАМ РАЗМИНКИ**

### **Общая разминка**

Каждый шаг в разминке выполняют прямой ногой с вытянутой стопой.

**Гимнастический шаг «Пава». Приставные шаги вперёд на полной стопе.**

Упражнение для формирования правильной осанки, стопы, укрепления голеностопных суставов.

Исходное положение: нос кверху, лопатки соединены, руки на поясе.

- Вытянуть левую ногу вперёд (колени и стопа натянуты).
- Поставить стопу на носок, слегка выверотно (пяткой вперёд), опустить ногу на полную стопу.
- Вытянуть правую ногу вперёд (колени и стопа натянуты).
- Поставить стопу на носок, слегка выверотно (пяткой вперёд), затем опустить ногу на полную стопу, приставить ногу к левой ноге.

Дозировка: 16 раз.

**«Казачок». Шаги с продвижением вперёд на носках и пятках.**

Упражнение для развития координации, укрепления мышц ног, формирования стоп, осанки, голеностопных суставов.

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи и руки опущены.

- Выполнить 4 шага на носках (колени прямые), руки в стороны.
- Выполнить 4 шага на пятках выворотом (носками в сторону), руки на поясе.

Следить за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Дозировка: 16 раз.

**«Жираф». Шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе.**

Упражнение для развития координации, укрепления мышц ног, формирования осанки, увеличения подвижности голеностопных и плечевых суставов.

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки вверх.

- Выполнить шаги на носках с прямыми коленями, руки вверх.
- Выполнить шаги на носках, колени в полуприседе, руки слегка согнуть и отвести за спину.

В движении: туловище и голова прямо, плечи опущены, таз подтянут, пятки как можно выше над полом.

Следить за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Дозировка: 16 раз.

**«Петушок». Приставные шаги вперёд на полной стопе.**

Упражнение для развития координации, формирования правильной осанки, укрепления стоп, увеличения подвижности голеностопных суставов.

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки на поясе.

- Выполнить шаг правой ногой вперёд.
- Левую ногу приставить сзади в III хореографическую позицию.
- Выполнить шаг левой ногой вперёд.
- Правую ногу приставить сзади в III хореографическую позицию.

Следить за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Дозировка: 8 раз.



**«Конькобежец». Шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне.**

Упражнение для развития координации, укрепления мышц ног, туловища, формирования стопы и осанки.

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки перед грудью.

Темп умеренный.

- Выполнить шаг вперёд правой ногой, левую ногу вытянуть назад. Руками, согнутыми перед грудью, выполнить рывковое движение локтями назад на высоте плеч. Ногу приставить.
- Выполнить шаг вперёд левой ногой, правую ногу вытянуть назад. Руками, согнутыми перед грудью, выполнить рывковое движение локтями назад на высоте плеч. Ногу приставить.

Следить за дыханием: 2 шага — вдох, 2 шага — выдох.

Дозировка: 8—16 раз.

**«Стрекоза». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.**

Упражнение для развития быстроты и координации, укрепления мышц ног, плечевого пояса, голеностопных суставов.

Исходное положение: туловище и голова прямо, руки на поясе.

Темп умеренный.

- Бег вперёд, выполняя круговые движения вперёд правой рукой.
- Бег вперёд, выполняя круговые движения вперёд левой рукой.
- Бег вперёд, выполняя круговые движения вперёд двумя руками одновременно.
- Бег вперёд, выполняя круговые движения руками назад.

На 2 шага бега выполняется одно круговое движение рукой.

Следить за дыханием: 4 шага бегом — вдох и 4 шага — выдох.

Дозировка:  $\frac{1}{2}$  круга.

**«Индюшонок». Приставные шаги вперёд (на полной стопе) и круговые движения головой.**

Упражнение для развития координации и равновесия, укрепления мышц шеи, ног, формирования осанки.

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

- Выполнить приставной шаг вперёд правой ногой (вдох).
- Выполнить медленное движение головой через наклон головы вниз вправо, высоко поднять подбородок (выдох).
- Выполнить приставной шаг вперёд левой ногой (вдох).
- Выполнить медленное движение головой через наклон головы вниз влево, высоко поднять подбородок (выдох).

Дозировка: 8 раз.

#### **«Мячик». Небольшие прыжки в полном приседе.**

Упражнение для укрепления мышц ног, голеностопных суставов, развития координации.

Исходное положение: полный присед, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки на коленях.

Темп умеренный.

- Выполнить 4 прыжка с продвижением вперёд (вдох).
- Выполнить 4 прыжка на месте с поворотом вправо (выдох).
- Выполнить 4 прыжка с продвижением вперёд (вдох).
- Выполнить 4 прыжка на месте с поворотом влево (выдох).

Дозировка: 2 раза.

#### **«Цапля». Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра.**

Упражнение для развития гибкости и координации, эластичности подколенных мышц и мышц спины, голеностопных суставов.

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, таз подтянут, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

- Выполнить шаг вперёд правой ногой, руки вверх (вдох).
- Наклониться вперёд как можно ниже, прямыми руками коснуться пола (выдох).
- Выпрямиться.
- Выполнить шаг вперёд левой ногой, руки вверх (вдох).
- Наклониться вперёд как можно ниже, прямыми руками коснуться пола (выдох).
- Выпрямиться.

Дозировка: 16 раз.

### **«Страусёнок». Приставные шаги в сторону.**

Упражнение для развития координации, укрепления мышц ног, формирования осанки.

Исходное положение: туловище и голова прямо, плечи опущены, колени прямые, руки на поясе.

- Выполнить шаг влево прямой ногой.
- Приставить правую ногу сзади в III хореографическую позицию (вдох).
- Выполнить шаг вправо прямой ногой.
- Приставить левую ногу сзади в III хореографическую позицию (вдох).

Дозировка: 8 раз.

### **«Качалка». Приставные шаги в сторону и наклоны.**

Упражнение для развития гибкости и координации.

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, колени прямые, руки на поясе.

Темп умеренный.

- Выполнить приставной шаг вправо. Руки вверх в замок (вдох).
- Наклониться вправо (выдох).
- Выпрямится.
- Выполнить приставной шаг влево. Руки вверх в замок (вдох).
- Наклониться влево (выдох).
- Выпрямится.

Дозировка: 8 раз.

### **«Оленёнок». Бег по кругу.**

Упражнение для развития быстроты и гибкости, укрепления мышц ног, голеностопных суставов.

Исходное положение: туловище прямо, плечи опущены, колени прямые, руки на поясе.

- Бег вперёд, сильно сгибая ноги в коленях, а стопами стараться коснуться таза.

Чтобы при беге сберечь пятки от ударов о пол, необходимо сначала наступать на носки и только затем опускаться на пятки.

Следить за дыханием: 2 шага бегом — вдох, 4 шага — выдох.

После освоения техники бега лицом вперёд можно попробовать побегать спиной вперёд.

Дозировка:  $\frac{1}{2}$  круга.

## **Партерная разминка**

### **«Лягушонок» на спине. Упражнение для развития стоп.**

Упражнение для развития опорно-двигательного аппарата, укрепления голеностопных суставов и эластичности мышц голени.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе, руки в стороны.

Темп умеренный.

- Сократить мышцы стоп, т. е. направить носки на себя (вдох).
- Вытянуть стопы (выдох).

Дозировка: 8 раз.

### **«Лягушонок» на животе. Упражнение для развития стоп.**

Упражнение для развития опорно-двигательного аппарата, укрепления голеностопных суставов и эластичности мышц голени.

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, пальцы ног собраны вместе, руки в стороны.

Темп умеренный.

- Сократить мышцы стоп — пятки, т. е. направить носки на себя (вдох). Сокращая стопы, развернуть их в I хореографическую позицию. Туловище прямо, таз втянут.
- Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: 8 раз.

### **«Крестик». Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп.**

Упражнение для развития гибкости, увеличения эластичности мышц спины ног, надколенных связок и сухожилий.

Исходное положение: сидя на полу, согнуть ноги коленями в стороны. Руки наперекрест удерживают стопы.

Темп умеренный.

- Вытянуть ноги вперёд, сохраняя выворотное положение сокращённых стоп, спину не прогибать (вдох). Зафиксировать положение прямых ног.
- Выпрямиться, т. е. вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: 4 раза.

### **«Тутти». Наклоны туловища вперёд.**

Упражнение для развития гибкости, увеличения эластичности мышц спины ног и подколенных связок.

Исходное положение: сидя на полу, колени и стопы вытянуты, туловище и голова прямо, руки вверх.

Темп умеренный.

- Наклониться вперёд (стремиться коснуться прямых ног сначала животом, затем грудью), руки вытянуть вперёд до касания стоп (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: 4—8 раз.

### **«Велосипед». Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса.**

Упражнение для укрепления мышц спины, развития опорно-двигательного аппарата, подвижности коленного и голеностопного суставов, эластичности мышц голени, укрепления тазобедренных мышц и суставов.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе подняты вертикально вверх, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища.

Темп умеренный.

- Выполнить 4 движения ногами как при езде на велосипеде, поступательным движением вперёд (вдох).
- Выполнить 4 движения ногами как при езде на велосипеде, поступательным движением назад (выдох).

Дозировка: 4—8 раз.

В усложнённом варианте ноги выполняют те же движения, но голова и туловище слегка приподняты над полом, руки за голову.

Для укрепления прямой мышцы живота при выполнении упражнения ноги поднимают на 45°.

### **«Коробочка». Упражнение для укрепления мышц спины.**

Упражнение для развития гибкости, укрепления и увеличения эластичности мышц спины.

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, туловище и голова прямо, руки согнуты в локтях и опираются о пол перед грудью.

Темп умеренный.

- Опираясь руками о пол, максимально прогнуть туловище назад и согнуть колени, касаясь стопами головы (вдох).
- Опустить туловище и ноги в исходное положение (выдох).

Дозировка: 4—8 раз.

**«Берёзка». Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса.**

Упражнение для развития гибкости, опорно-двигательного аппарата, укрепления и увеличения эластичности мышц спины и живота.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе вертикально вверх, колени и стопы вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища.

Темп умеренный.

- Поднять ноги и туловище вверх в положение стойка на лопатках, руки подпирают спину сзади. Туловище и ноги держать строго вертикально.
- Опустить таз и вернуться в исходное положение.

Дыхание произвольное.

Дозировка: 4—8 раз.

**«Верёвочка». Упражнение для разогревания мышц спины.**

Упражнение для увеличения эластичности широчайшей мышцы спины.

Исходное положение: стоя на коленях, туловище и голова прямо, руки вытянуты вдоль туловища.

Темп умеренный.

- Повернуть туловище и голову вправо, правой рукой сзади взяться за левое бедро, левой рукой впереди взяться за правое бедро и увеличить скручивание (вдох).
- Выполнить упражнение в другую сторону (выдох).

Дозировка: по 4 раза в каждую сторону.

**«Киска». Упражнение для развития гибкости позвоночника.**

Упражнение для развития гибкости, увеличения эластичности мышц спины.

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, колени и стопы вытянуты, руки согнуты в локтях и опираются о пол перед грудью.

Темп умеренный.

- Опираясь руками о пол, выполнить наклон туловища и головы назад, колени и стопы вытянуты (вдох).
- Перемещаясь назад и выпрямляя руки, сесть на колени и постепенно округлить туловище вперёд (выдох).
- Скользя прямыми руками вперёд, выпрямить колени (вдох).
- Опустить туловище и голову вперёд, т. е. вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: 4—8 раз.

### **«Рыбка». Упражнение для укрепления мышц спины.**

Упражнение для развития гибкости, укрепления и увеличения эластичности мышц спины и живота.

Исходное положение: лёжа на животе, ноги вместе, руки вперёд.

Темп умеренный.

- Поднять одновременно над полом прямые руки максимально вверх, туловище (прогнуться назад) и прямые ноги.
- Опустить ноги, руки и туловище в исходное положение.

Дыхание произвольное.

Дозировка: 4—8 раз.

### **«Мост» из положения лёжа. Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса.**

Упражнение для развития гибкости.

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты и приближены к тазу, стопы разведены на ширину плеч и плотно прижаты к полу; согнутые руки на ширине плеч максимально приближены к плечам, ладони плотно прижаты к полу.

Темп умеренный.

- Опираясь на стопы и ладони, выпрямить колени и локти, поднять таз вверх, голову наклонить назад. Для большего развития гибкости плечевого пояса максимально выпрямить колени и перенести центр тяжести тела на руки.
- Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 4 раза.

### **«Неваляшка». Упражнение для укрепления мышц бёдер.**

Упражнение для развития координации, увеличения подвижности тазобедренных суставов, развития опорно-двигательного аппарата.

Исходное положение: стойка на коленях, туловище и бёдра составляют прямую линию, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки вытянуты вдоль туловища и прижаты к бёдрам.

Темп умеренный.

- Не меняя положения туловища (т. е. не складываясь в тазобедренных суставах), как можно дальше отклониться назад (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).
- Поставить руки на пояс. Без помощи рук сесть на пол справа (вдох).

- Вернуться в исходное положение (выдох).
  - Сохраняя руки на поясе, без помощи рук сесть на пол справа (вдох).
  - Вернуться в исходное положение (выдох).
- Дозировка: по 4 раза в каждую сторону.

#### **«Угол». Упражнение для мышц брюшного пресса.**

Упражнение для укрепления мышц спины, тазобедренных мышц, развития координации, увеличения подвижности коленных суставов.

Исходное положение: лёжа на спине, колени и стопы вытянуты.

Темп умеренный.

- Подняться вверх и согнуть колени (принять положение «угол» с согнутыми коленями). Туловище и голова прямо. Прямые руки вперёд. Пальцы вытянутых стоп касаются пола (вдох).
- Отвести руки в стороны и, не опуская туловища, вытянуть ноги вперёд и вверх (принять положение «угол» с прямыми ногами). Туловище и голова прямо (выдох).
- Не меняя положения туловища и рук, согнуть колени и принять положение «угол» с согнутыми коленями (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: 4—8 раз.

#### **«Жеребёнок». Отведение ног назад (или махи назад).**

Упражнение для развития гибкости и координации, опорно-двигательного аппарата, увеличения подвижности тазобедренных суставов.

Исходное положение: стойка на коленях, туловище горизонтально, руки в опоре на пол впереди (на ширине плеч), голова поднята, локти прямые.

Темп умеренный.

- Выпрямляя левое колено, поднять левую ногу назад как можно выше. Прогнуться в грудном и шейном отделах позвоночника. Локти прямые, стопы вытянуты (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).
- Выпрямляя правое колено, поднять правую ногу назад как можно выше. Прогнуться в грудном и шейном отделах позвоночника. Локти прямые, стопы вытянуты (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: 4—8 раз.



**«Ящерка». Подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов.**

Упражнение для развития гибкости и координации, опорно-двигательного аппарата, увеличения эластичности внутренних мышц бедра, подколенных связок и сухожилий.

Исходное положение: стоя в низком выпаде (основная опора на согнутую правую ногу, левая прямая нога назад), туловище и голова прямо, плечи опущены, руки опираются о пол около таза. Все части тела сохраняют симметрию.

Темп умеренный.

- Покачать таз вниз (левое колено и стопа должны быть вытянуты).
- Скольжением вытянуть правую ногу вперёд и принять положение продольного шпагата.

Повторить задание левой ногой вперёд.

Дозировка: по 2—4 раза каждой ногой.

**«Коромысло». Боковой шпагат и наклоны в стороны.**

Упражнение для развития гибкости и координации, опорно-двигательного аппарата, увеличения эластичности внутренних мышц бедра, подколенных связок и сухожилий.

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны, туловище и голова прямо, руки в стороны или на колени.

Темп умеренный.

- Выполнить наклоны туловища и левой руки вправо (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).
- Выполнить наклоны туловища и правой руки влево (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: по 2—4 раза в каждую сторону.

**«Крабик». Упражнение для растяжки голеностопного сустава.**

Упражнение для развития гибкости голеностопных суставов.

Исходное положение: сидя на коленях, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки опираются на пол сзади за стопами.

Темп умеренный.

- Поднять колени вверх, усилить тазом давление на пятки, стопы вытянуть.
- Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 8 раз.

### **«Каракатица». Упражнение для растяжки в боковой шпагат.**

Упражнение для развития гибкости, опорно-двигательного аппарата, укрепления и увеличения эластичности мышц спины

Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, руки вытянуты вдоль туловища.

Темп умеренный.

- Поднимая прямые ноги вперёд, коснуться ими пола за головой (таз слегка приподнять над полом) (вдох).
- Разводя прямые ноги в стороны, круговым движением вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: 4 раза; затем 4 раза в обратном порядке.

### **«Арлекино». Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп.**

Упражнение для развития гибкости, увеличения эластичности мышц спины, ног, надколенных связок и сухожилий.

Исходное положение: сидя на полу, левая нога вытянута вперёд, правая согнута. Взять левой рукой стопу правой ноги. Правая рука опирается о пол справа, туловище и голова прямо, плечи опущены.

Темп умеренный.

- Не меняя положения тела и выворотности правой стопы, выпрямить вверх правую ногу (вдох).
- Согнуть правую ногу в исходное положение (выдох).

Дозировка: по 4 раза каждой ногой.

## **Разминка у опоры**

### **«Цыпочка». Упражнение для укрепления голеностопных суставов.**

Упражнение для укрепления голеностопных, подколенных суставов, мышц, формирования осанки.

Исходное положение: стойка по VI хореографической позиции, лицом к гимнастической стенке, колени прямые, туловище и голова прямо, руки в опоре на гимнастической стенке на уровне груди, локти вниз.

Темп умеренный.

- Выполнить полуприсед (колени вместе вперёд).
- Выпрямить колени.
- Подняться на носки.
- Выполнить полуприсед (колени вместе вперёд).
- Выпрямить колени.
- Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 4—8 раз.

### **«Потягушки». Наклоны туловища вперёд, назад и в стороны.**

Упражнение для развития гибкости и координации, укрепления голеностопных суставов, мышц ног и туловища.

Исходное положение: стойка по VI хореографической позиции, лицом к гимнастической стенке, колени прямые, руки в опоре на гимнастической стенке на уровне груди, локти вниз.

- Выпрямляя локти, оттянуться назад и наклониться как можно ниже вперёд (колени прямые) (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).
- Наклониться назад. Сначала опустить голову, затем — грудной отдел позвоночника и после этого — поясничный отдел позвоночника) (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).
- Подняться на носки. Поднять правую руку вверх и выполнить наклон влево (вдох).
- Выпрямиться (выдох).
- Поднять левую руку вверх и выполнить наклон вправо (вдох).
- Вернуться в исходное положение (выдох).

Дозировка: 2—4 раза.

### **«Часики». Деми плие (франц.) — полуприседы.**

Упражнение для развития координации, формирования осанки, укрепления голеностопных суставов, мышц ног и туловища.

Исходное положение: стойка по I хореографической позиции лицом к гимнастической стенке, колени прямые, туловище и голова прямо, руки в опоре на гимнастической стенке на уровне груди, локти вниз.

- Деми плие: сгибая колени, развести их в стороны (вдох).
- Выпрямить колени в исходное положение (проверить осанку) (выдох).

Дозировка: 2 раза. Затем вытянуть правую ногу на носок в сторону и опустить пятку во II хореографическую позицию.

- Деми плие: сгибая колени, развести их в стороны (вдох).
- Выпрямить колени в исходное положение (проверить осанку) (выдох).

Дозировка: 2 раза. Затем вытянуть правую ногу на носок в сторону и, не сгибая колени, приставить пятку в I хореографическую позицию.

### **«Стрела». Тандю (франц.) — отведение ноги вперёд, назад, в сторону, не отрывая носка от пола.**

Упражнение для развития координации, формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; мышц ног и туловища.

Исходное положение: стойка по I хореографической позиции, лицом к гимнастической стенке, колени прямые, руки в опоре на гимнастической стенке на уровне груди, локти вниз. Упражнение следует выполнять, не меняя положения туловища и не сгибая колени.

- Тандю: вывести правую ногу вперёд на носок (бедро, голень и пятка выворотны; начинать движение необходимо с пятки) (вдох).
  - Приставить правую ногу в I хореографическую позицию (выдох).
  - Тандю: вывести правую ногу в сторону на носок (бедро, голень и пятка выворотны, пятка вниз) (вдох).
  - Приставить правую ногу в I хореографическую позицию (выдох).
  - Тандю: вывести правую ногу назад на носок (выворотны; начинать движение необходимо с носка) (вдох).
  - Приставить правую ногу в I хореографическую позицию (выдох).
  - Тандю: вывести правую ногу в сторону на носок (вдох).
  - Приставить правую ногу в I хореографическую позицию (выдох).
- Дозировка: по 2—4 раза каждой ногой.

#### **«Вопросик». Наклон назад из положения стоя.**

Упражнение для развития гибкости и координации.

Исходное положение: стойка левым боком к гимнастической стенке, правая нога вперёд на носок, колени прямые, туловище и голова прямо, левая рука в опоре на гимнастической стенке на уровне груди, локоть вниз, правая рука вверх.

Темп умеренный.

Дыхание произвольное.

- Наклониться назад (постараться дотянуться до пола правой рукой). Сначала опустить голову и руки, затем — грудной отдел позвоночника.
- Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 4 раза; затем 4 раза стоя правым боком к гимнастической стенке.

#### **«Арочка». Наклон назад из положения стоя.**

Упражнение для развития гибкости, укрепления мышц спины.

Исходное положение: стойка спиной к гимнастической стенке на расстоянии вытянутых рук, туловище и голова прямо, руки подняты вверх.

Темп умеренный.

Дыхание произвольное.

- Наклониться назад. Сначала опустить голову и руки, затем — грудной отдел позвоночника. Взяться руками за гимнастическую стенку.
  - Перемещая руки вниз по гимнастической стенке, увеличить наклон.
  - Зафиксировать позицию на 2 с.
  - Перемещая руки вверх, вернуться в исходное положение.
- Дозировка: 2—4 раза.

### **«Страусёнок» с поворотом. Приставные шаги в сторону и поворот.**

Упражнение для развития координации, укрепления мышц ног.

Исходное положение: стойка по VI хореографической позиции на носках лицом к гимнастической стенке. Руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз. Все движения выполняются на полупальцах.

- Вытянуть правую ногу в сторону на носок, перенести на неё центр тяжести.
- Приставить прямую левую ногу скрестно вперёд (колени прямые). Руки не должны препятствовать движению, перемещаясь по гимнастической стенке вправо.
- Отпустить гимнастическую стенку и выполнить поворот всего тела вокруг своей оси.
- Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 4 раза.

### **«Пружинка». Прыжки по VI хореографической позиции.**

Упражнение для развития координации, равновесия, прыгучести, укрепления мышц ног.

Исходное положение: стойка на носках по VI хореографической позиции лицом к гимнастической стенке. Руки впереди в опоре на гимнастической стенке, локти слегка согнуты и опущены вниз.

Темп умеренный.

Дыхание произвольное.

- Выполнить 4 высоких прыжка с прямыми ногами, соединёнными вместе, туловище и голова прямо. Ноги во время приземления в VI хореографической позиции («спружинить» на полную стопу).
- Стойка по VI хореографической позиции на носках, проверить осанку.

- Выполнить 4 высоких прыжка с согнутыми ногами, колени вместе, туловище и голова прямо. Ноги во время приземления в VI хореографической позиции («спружинить» на полную стопу).
  - Стойка по VI хореографической позиции на носках, проверить осанку.
  - Выполнить 4 высоких прыжка с разведением прямых ног в стороны (разножка в сторону), ноги во время приземления в VI хореографической позиции («спружинить» на полную стопу).
  - Стойка по VI хореографической позиции на носках, проверить осанку.
- Дозировка: 4 раза.

**«Флажок» вперёд. Равновесие в опоре на стопу одной ноги.**  
Упражнение для развития гибкости и координации.

Исходное положение: стойка левым боком к гимнастической стенке по I хореографической позиции, колени прямые, туловище и голова прямо. Левая рука в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локоть вниз, правая рука на поясе или чётко в сторону.

- Тандю: вывести правую ногу вперёд на носок (выворотно).
- Не сгибая колен, поднять ногу вперёд горизонтально и удерживать позицию (вдох).
- Опустить правую ногу вперёд на носок, проверить осанку.
- Не сгибая колен, приставить правую ногу в I хореографическую позицию (выдох).
- Повторить задание.
- Тандю: вывести правую ногу вперёд на носок (выворотно).
- Не сгибая колен и не меняя положения туловища, выполнить мах вперёд (вдох).
- Опустить правую ногу вперёд на носок, проверить осанку.
- Приставить ногу в I хореографическую позицию (выдох).
- Повторить задание.

Дозировка: 2—4 раза всю комбинацию; повторить упражнение 2—4 раза, но стоя правым боком к гимнастической стенке.

**«Флажок» с наклоном в сторону.**

Упражнение для развития гибкости, координации, увеличения эластичности мышц спины и ног.

Исходное положение: стойка лицом к гимнастической стенке, левая нога в опоре на стопе по I хореографической позиции,

правая прямая нога в сторону горизонтально на гимнастической стенке (выворотно), колени прямые, правая стопа вытянута, туловище и голова прямо, руки в опоре на гимнастической стенке на уровне груди.

Темп умеренный.

- Наклониться в сторону правой ноги.левой рукой постараться дотянуться до носка правой ноги (вдох).
- Вернуться в исходное положение, проверить осанку (выдох).  
Дозировка: по 4—8 раз каждой ногой.

#### **«Флажок» с наклоном вперёд.**

Упражнение для развития гибкости, координации, увеличения эластичности мышц спины и ног.

Исходное положение: стойка на расстоянии вытянутой ноги лицом к гимнастической стенке, левая нога в опоре на стопе слегка выворотно, правая прямая нога вперёд горизонтально на гимнастической стенке (выворотно), колени прямые, правая стопа вытянута, руки в стороны.

Темп умеренный.

- Сохраняя прямую спину, наклониться вперёд, касаясь ноги сначала животом, потом грудью. Голова приподнята, подбородок вытянут вперёд (вдох).
- Вернуться в исходное положение, проверить осанку (выдох).  
Дозировка: по 4—8 раз каждой ногой.

## **АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

### **«Ванька-встанька». Группировка.**

Подводящее упражнение к выполнению кувырков.

Исходное положение: группировка на двух ногах.

- Перекатиться на спину до положения опоры на лопатки и шейный отдел позвоночника.
- Не останавливаясь, перекатиться обратно.
- Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 4—8 раз.

### **«Колобок» в сторону. Кувырок в сторону.**

Упражнение для развития координации и быстроты.

Исходное положение: группировка на коленях, руки обнимают колени.

- Выполнить перекат в группировке вправо (на спину).
- Вернуться в исходное положение.

Дозировка: по 2—4 раза в каждую сторону.

### **«Колобок» вперёд. Кувырок вперёд.**

Упражнение для развития координации и быстроты.

Исходное положение: стойка на носках, правая нога вперёд, руки в стороны.

Темп умеренный.

- Наклониться вперёд, сгибая правое колено. Прямые руки поставить на пол.
- Поднимая назад и вверх левую ногу, толчком правой ноги, сгруппировавшись, сделать движение вперёд — кувырок.
- Мягко опуститься на лопатки (не опираться на голову и шейный отдел позвоночника — это может привести к травмам).
- Закончить кувырок, поставив левую ногу на колено. Согнутую правую ногу поставить вперёд на стопу, туловище и голова прямо.

Дозировка: 2—4 раза.

### **«Колобок» назад. Кувырок назад.**

Упражнение для развития координации и быстроты.

Исходное положение: группировка сидя.

Темп умеренный.

- Отвести руки назад.
- Перекатиться назад до положения стойки на лопатках в группировке.
- Одновременно поставить ладони на пол как можно ближе к лопаткам.
- Выполнить кувырок. Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 2—4 раза.

### **«Колобок» в сторону с разведением ног в боковой шпагат.**

#### **Кувырок в сторону.**

Упражнение для развития координации и быстроты.

Исходное положение: стойка на коленях в группировке, локти прижаты к бокам, руки обнимают колени.

Темп умеренный.

- Повернуться в группировке вправо на спину.
- Развести ноги в боковой шпагат.
- Сразу продолжить поворот тела, соединяя ноги в группировку, в исходное положение.

Дозировка: 2—4 раза.

### **«Мост» из положения сидя. Упражнение для развития мышц живота и спины.**

Исходное положение: сидя на полу, ноги согнуты и максимально приближены к тазу, стопы разведены на ширину плеч



и плотно прижаты к полу, туловище и голова прямо, прямая левая рука опирается о пол сзади, прямая правая рука поднята вверх,

- Опираясь на стопы и левую ладонь (не смещая с точки опоры, повернуть её пальцами влево для комфортности позы), выпрямить колени, максимально поднять таз вверх, туловище и голову наклонить назад, прямую правую руку поставить на пол симметрично левой. Для большего развития гибкости плечевого пояса максимально выпрямить колени и перенести центр тяжести тела на руки. Плечи и тазобедренные суставы сохраняют симметрию.
- Опираясь на правую руку, опустить тело в исходное положение, левая рука вверх.
- Выполнить задание, опираясь на правую руку.

Для предотвращения падений и травм необходимо следить, чтобы локти были максимально вытянуты, а стопы и ладони плотно прижаты к полу.

#### **«Мост» из положения стоя и выход из «Моста». Упражнение для развития мышц живота и спины.**

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вверх.

- Наклониться назад: сначала голова и руки, затем грудной отдел, и только после этого прогнуться в поясничном отделе позвоночника. Прямые руки направлены вниз к полу. Зафиксировать позицию на 1—2 с.
- Постепенно сгибая колени, поставить руки на пол как можно ближе к ногам.
- Для выхода выпрямить колени, толчком рук подняться, руки вверх.

Для предотвращения падений и травм необходимо следить, чтобы локти были максимально вытянуты, а стопы и ладони плотно прижаты к полу.

#### **«Колесо». Переворот боком.**

Упражнение для развития гибкости и координации.

Исходное положение: стойка ноги на ширине плеч, руки вверх (или в стороны).

Педагог находится сзади от ученика, контролирует правильность исполнения и, страхуя, предупреждает падение.

- Перенести центр тяжести на правую ногу. Поставить на пол сначала прямую правую руку, затем левую.
- Выполнить мах левой ногой. Мягко оттолкнуться от пола правой ногой. Принять положение стойки на руках, ноги разведены в боковой шпагат, туловище прямо, голова назад.

- Не останавливаясь, опустить левую (маховую) ногу сбоку от левой руки. Оторвать от пола правую руку. Вернуться в исходное положение.

Поворот боком выполняется как правой, так и левой ногой через вертикаль.

Дозировка: по 2 раза в каждую сторону.

## ОСВОЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ

### Равновесие

#### «Пассе». Равновесие. Колено вперёд.

Исходное положение: основная стойка, колени прямые, туловище и голова прямо, руки в стороны.

- Сгибая маховую ногу, скользящим движением провести натянутую стопу по опорной ноге. Зафиксировать бедро в горизонтальном положении, колено вперёд, носок прижат к колену опорной ноги.
- Подняться на носки.
- Удерживать форму равновесия.
- Завершить равновесие в стойке на носках, руки в стороны. Повторить с другой ноги.

#### «Пассе». Равновесие. Колено в сторону.

Исходное положение: основная стойка, колени прямые, туловище и голова прямо, руки в стороны.

- Сгибая маховую ногу, скользящим движением провести натянутую стопу по опорной ноге. Зафиксировать бедро в горизонтальном положении; колено в сторону, носок прижат к колену опорной ноги.
- Подняться на носки.
- Удерживать форму равновесия.
- Завершить равновесие в стойке на носках, руки в стороны. Повторить с другой ноги.

#### «Арабеск». Равновесие. Прямая нога назад.

Исходное положение: основная стойка, колени прямые, туловище и голова прямо, руки вдоль туловища.

- Вывести правую ногу назад на носок, правую руку горизонтально вперёд, левую руку в сторону. Поднять маховую ногу назад до горизонтального положения.
- Подняться на носки и удерживать форму равновесия.
- Оставаясь на носках, плавно опустить маховую ногу и приставить её к опорной. Руки перевести в стороны. Завершить равновесие. Повторить с другой ноги.

### **«Казак». Равновесие. Нога вперёд горизонтально.**

Исходное положение: глубокий присед на носках, бёдра в горизонтальном положении, колени сомкнуты, туловище и голова прямо, руки в стороны.

- Вытянуть маховую ногу вперёд на носок. Поднять ногу вперёд до горизонтального положения. Колени держать вместе, руки в стороны. Спину держать прямо, мышцы спины и живота подтянуть.
- Зафиксировать форму равновесия.
- Плавно опустить стопу маховой ноги на пол, а опорную — на колено. Проходя через упор на колене, перенести тяжесть тела на маховую ногу, подняться в стойку на носках. Повторить с другой ноги.

### **Повороты**

#### **«Пассе». Поворот. Колено вперёд.**

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

- Замах. Выполнить шаг левой ногой, правую провести вперёд на носок. Правая рука округлая, согнута перед грудью, левая — в сторону. Замах для поворота берётся руками, а не плечами или корпусом. Корпус и плечи неподвижны. Голову держать прямо.
- Сделать шаг правой ногой вперёд. Встав на носок, плотно прижать левую стопу к колену опорной ноги. Руки раскрыть в стороны. Выполнить поворот на 360°. Удерживать бедро маховой ноги в горизонтальном положении, колено вперёд.
- Вернуться в исходное положение.

#### **Поворот. Нога вперёд горизонтально.**

Исходное положение: IV хореографическая позиция ног, правая нога сзади, левая рука полусогнута перед грудью, правая рука отведена в сторону.

- Подготовительная фаза и поворот. Выполнить полуприсед на левой ноге, оттолкнуться и подняться на носки (корпус передаётся на опорную ногу). Проходящим круговым движением через положение в сторону провести ногу горизонтально вперёд, зафиксировать позу и сделать поворот.
- Замах выполняется левой рукой. Корпус и плечи остаются неподвижными. Поворот выполняется только вокруг своей оси. Голову держать прямо. Спину держать вертикально, мышцы живота и ягодиц подтянуть.
- Вернуться в исходное положение. Повторить с другой ноги.

### **«Казак». Нога вперёд горизонтально в приседе.**

Исходное положение: глубокий выпад в сторону на левой ноге, правая нога вытянута в сторону.

- Подготовительная фаза и поворот. Для замаха можно оттолкнуться левой рукой от пола. Во время замаха левая рука открывается в сторону. Одновременно с замахом рукой проходящим круговым движением провести ногу горизонтально вперёд, зафиксировать позу «Казак» и сделать поворот.
- Голову держать прямо. Спину держать вертикально, мышцы живота и ягодиц подтянуть. Корпус удерживать высоко, на пятку не садиться, бёдра в горизонтальном положении. Маховой ногой не качать, колени держать сомкнутыми.
- Завершить поворот, плавно перенести тяжесть тела на маховую ногу. Через положение стойки на колене встать в стойку на носках.

## **Прыжки**

**Прыжок. В группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног.**

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

- Оттолкнуться двумя ногами, выполнить с места вертикальный прыжок в группировке с поворотом тела на 90° или 180°. Спину держать прямо, не сгибаться вперёд.
- Замах для поворота берётся руками, а не плечами или корпусом. Корпус и плечи неподвижны. Поворот во время прыжка выполняется вокруг своей оси. Голову держать прямо.
- Приземлиться на обе ноги. Завершить движение в стойке на носках. Руки в стороны.

### **«Кабриоль» вперёд. Прыжок с выбросом ноги вперёд.**

Исходное положение: стойка на правой ноге, левая нога вперёд на носок.

- Выполнить шаг на левую ногу с полуприседом, правую ногу выбросить вперёд на 45° с прыжком. Левая нога присоединяется к правой и подбивает её. Ноги должны быть вытянуты, колени выпрямлены, стопы натянуты. Правая нога не должна опускаться навстречу подбивающей её левой ноге. Корпус слегка откинуть назад.
- Пружинисто приземлиться на левую ногу, сохранив правую ногу вперёд на 45°. Завершить движение в стойке на носках.

### **«Кабриоль» назад. Прыжок с выбросом ноги назад.**

Исходное положение: стойка на правой ноге, левая нога вперёд на носок.

- Выполнить шаг на левую ногу с полуприседом, правую ногу выбросить назад (в «Арабеск») на  $45^\circ$  с прыжком. Левая нога поддаётся к правой и подбивает её. Ноги должны быть вытянуты, колени выпрямлены, стопы натянуты. Правая нога не должна опускаться навстречу подбивающей её левой ноге. Корпус слегка подайте вперёд. Во время прыжка правая рука поднимается вперёд, левая рука в сторону.
- Пружинисто приземлитесь на левую ногу, сохранив правую ногу сзади в положении «Арабеск» на  $45^\circ$ . Завершить движение в стойке на носках.

### **Прыжок «Арабеск». Прыжок в позиции «полушпагат».**

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

- Разбег: шаг — шаг — галоп.
- Выполнить пружинистый шаг правой ногой вперёд с отталкиванием вперёд-вверх и одновременным махом левой ноги назад в «Арабеск». Активный взмах левой рукой вперёд, а правой рукой в сторону для увеличения высоты прыжка. Корпус держать в вертикальном положении.
- Приземлиться на толчковую ногу. Завершить движение в стойке на носках, руки перевести в стороны.

### **«Подбивной». Прыжок толчком с двух ног.**

Исходное положение: стойка на носках, руки в стороны.

- Пружинисто оттолкнуться от пола с двух ног и одновременно выполнить движение обеими ногами: правую вывести в положение «Пассе», колено вперёд, бедро в горизонтальном положении, а левую резко открыть назад с максимальной амплитудой. Активный взмах левой рукой вперёд, а правой — в сторону для увеличения высоты прыжка. Корпус в вертикальном положении.
- Приземлиться на правую ногу, левую ногу опустить, не сгибая колена. Завершить движение в стойке на носках, руки перевести в стороны.

## **ОСВОЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ С ГИМНАСТИЧЕСКИМИ ПРЕДМЕТАМИ**

### **Скакалка**

Техника работы со скакалкой предполагает прямые локти (исключения будут указаны в заданиях).

Скакалку необходимо держать за узелки, хват не должен быть слишком крепким. Узелки необходимо удерживать в ладони так, чтобы сама скакалка проходила между большим и указательным пальцами.

Вращение с удержанием обоих узелков скакалки в одной руке. Хват свободный, круговые движения выполняются только лучезапястным суставом. Локти прямые. Вращения кистью должны быть непрерывные, равномерные, в меру сильные. Скакалка при вращении должна «зажужжать». При этом скакалка во время вращения должна превратиться в струну, быть натянутой, без вибрации, петля не должна расслаиваться.

Вращения выполняются в различных плоскостях. Можно удерживать скакалку как одной, так и двумя руками, можно держать её вытянутой во всю длину, вращая за один конец. Но при всём разнообразии способов хвата техника вращения остаётся одинаковой.

#### **«Зеркало». Вращение скакалки в лицевой плоскости.**

Руку вытянуть горизонтально вперёд, зафиксировать плечевой и локтевой сустав. Движения выполнять кистью.

Необходимо следить за плоскостью, темпом и ритмом вращения. Кисть руки не расслаблять, скакалка не должна касаться тела или пола.

#### **«Стеночка». Вращение скакалки в боковой плоскости.**

Движения можно выполнять, удерживая скакалку как одной, так и двумя кистями.

Есть два варианта вращения в боковой плоскости:

- рука согнута в локтевом суставе, локоть прижат к поясу. Туловище прямо, плечи опущены, смотреть вперёд. Такое положение рук встречается при выполнении подскоков или бега с проходом через скакалку;
- рабочая рука вытянута горизонтально вперёд, локоть прямой. Вращения выполняются кистью с наружной стороны руки.

Необходимо научить обучающихся вращать скакалку и вперёд, и назад, так как вращения в боковой плоскости — это основа для прыжков с проходом через скакалку.

#### **«Восьмёрка». Вращение скакалки в вертикальной плоскости справа налево.**

Выполнить «Восьмёрку», удерживая оба узла одной кистью, свободная рука в сторону. Чередовать по одному вращению кистью снаружи и внутри.

«Восьмёрку» можно выполнять и в лицевой плоскости. В этом случае одно вращение делается перед лицом, а другое — за спиной.

Можно удерживать скакалку и двумя руками, по одному узелку в каждой ладони, запястья при вращениях держать вместе. Тело поворачивать, плечи опустить, локти прямые, перевод вправо-влево осуществляется за счёт движения в лучезапястных суставах.

#### **«Зонтик». Вращение скакалки в горизонтальной плоскости над головой.**

Во время вращений над головой важно держать рабочую руку точно вертикально, не отводя её в сторону, не сгибая локоть.

Можно выполнять аналогичное вращение вытянутой во всю длину скакалкой, удерживая её за один конец. Следить, чтобы скакалка не вибрировала, а вращения были выполнены ритмично, в темпе, без пауз.

#### **«Воробей вперёд». Подскоки через скакалку.**

Сначала необходимо научить обучающихся вращать скакалку, сложенную вдвое, одинаково хорошо обеими руками. И только после этого приступить к выполнению подскоков с проходом во вращающуюся скакалку (первоначально в умеренном темпе, далее в темпе музыки).

Исходное положение: руки вытянуты вперёд, в каждой руке узелок скакалки, локти прямые.

- Начать движение скакалки, проводя руки вниз, назад, вперёд и вверх. Когда скакалка окажется перед вами, перепрыгнуть.
- Повторить движение.
- Не останавливать движение скакалки после того, как вы перепрыгнули через неё.
- Продолжать вращение вперёд.

Можно держать руки прямыми и работать только кистями, а можно слегка согнуть руки в локтях, прижав их к талии.

Во время подскоков необходимо высоко поднимать колени, тогда скакалка не будет цепляться за стопы.

#### **«Воробей назад». Подскоки через скакалку.**

Исходное положение: руки вытянуты вперёд, в каждой руке узелок скакалки, локти прямые.

Последовательность обучения такая же, как при обучении упражнению «Воробей вперёд»: синхронность вращения двух рук одновременно, синхронность вращения скакалки назад с подскоками и полный проход во вращающуюся скакалку.

#### **«Астронавт». Прыжки через скакалку.**

Исходное положение: руки вытянуты вперёд, в каждой руке узелок скакалки, локти прямые, ноги вместе.

- Проводя руки вниз и назад, плавно перевести петлю скакалки вперёд.
- Перепрыгнуть.
- Повторить снова.

Техника вращений скакалки сходна с техникой в предыдущем упражнении, отличительной особенностью является сила отталкивания стопами от пола, высота полёта, положение ног. Во время фазы полёта колени держать прямыми, стопы — оттянутыми.

#### **«Червячок» («Эшашпе»). Ловля скакалки.**

Слово «эшашпе» пришло из французского языка (échapper) и означает «выскальзывать». Движение «эшашпе» обозначает выскальзывание одного узелка скакалки с последующей ловлей.

Для того чтобы научиться делать «эшашпе», необходимо освоить подготовительное упражнение.

Исходное положение: основная стойка, скакалка вытянута на полу сзади, вдоль тела, один узел в правой кисти, руки вниз.

- Широким движением провести натянутую скакалку вдоль тела вперёд-вверх, рабочую руку вытянуть вперёд. Подготовить левую кисть для ловли, выставив руку вперёд, ладонью вверх, пальцы сомкнуты и натянуты, но не напряжены.
- Выполнить ловлю. Точности движения способствует работа ног. Необходимо во время прохода скакалки по полу выполнить пружинистое приседание, а затем, во время вылета конца скакалки, вытянуть колени и встать на носки.

«Эшашпе» включает в себя следующие действия:

- замах в виде вращения скакалки с хватом за узелки;
- выпуск одного конца скакалки и последующее описание петли концом скакалки во время полёта;
- ловлю конца скакалки за узелок.

Исходное положение: узелки скакалки удерживать в правой кисти, руки вниз.



- Выполнить вращение скакалки в боковой плоскости назад или упражнение «Восьмёрка». Этот замах задаст направление и скорость вращения скакалки.
- Вращение плавно перевести в выброс одного конца скакалки.
- Во время выброса узелка зафиксировать руку перед собой, как бы поставив акцент.
- Подготовить другую руку для ловли, она должна быть прямой, ладонью вверх, пальцы сомкнуты. Ловлю завершить вращением скакалки вперёд.

Точности «эшаппе» способствует работа ног. Необходимо во время замаха выполнить пружинистое приседание, а затем, во время вылета узла скакалки, вытянуть колени и встать на носки.

## **Мяч**

Техника работы с мячом предполагает прямые локти (исключения будут указаны в заданиях), а также правильное положение пальцев: они должны быть естественным образом соединены.

Мяч обычно удерживают на ладони у основания пальцев, сама ладонь не касается мяча, подушечки пальцев касаются мяча лишь слегка, фиксируют, но не вжимаются в него.

### **Баланс мяча на ладони.**

Исходное положение: основная стойка, мяч на правой руке.

- Баланс мяча выполняется правой кистью, руку держать горизонтально в сторону. Это выполнить непросто, так как мяч достаточно тяжёлый предмет, а его нужно держать на открытой ладони, без захвата. Располагать кисть руки необходимо так, чтобы она находилась точно под мячом.

### **Передача мяча из руки в руку.**

Исходное положение: мяч располагается на правой ладони, касаясь её середины, пальцы соединены.

- Перевести правую руку с мячом вперёд, передать его в левую руку. Передача производится прямыми руками.
  - Отвести руки в стороны. Мяч удерживать в левой руке.
- Дозировка: 2 раза.

### **Одиночный отбив мяча от пола.**

Исходное положение: мяч на вытянутой ладони, пальцы сомкнуты.

- Плавным, но активным движением повернуть кисть ладонью вниз.
- Выполнить отбив мяча сопровождающим движением кисти. Во время отбива пальцы держать сильными, мяч не должен вяло «спадать» на пол.
- Ловлю выполнять на вытянутую руку. Во время ловли мяч не прижимать к предплечью.  
Дозировка: 2 раза.

#### **Серия отбивов мяча от пола.**

Серия отбивов может быть выполнена со сменой высоты отскока мяча или со сменой ритма.

Мы рассмотрим серию одинаковых ритмичных отбивов мяча.

Исходное положение: мяч на вытянутой ладони, пальцы сомкнуты.

- Плавным, но активным движением повернуть кисть внутрь ладонью вниз.
- Выполнить 3—4 отбива мяча сопровождающим движением кисти. Во время отбивов пальцы держать сильными, мяч не должен вяло «спадать» на пол.
- Отбивы выполнять стоя на одном месте, без смещения, как бы в одну и ту же заданную на полу точку.
- Выполнить ловлю на вытянутую руку, мяч не прижимать к предплечью.  
Дозировка: 2 раза.

#### **«Горячий колобок». Переброска мяча с ладони на её тыльную сторону.**

Исходное положение: мяч располагается на двух ладонях (или одной), руки вытянуты вперёд на уровне груди.

- Немного присесть. Выполнить замах мяча, слегка опустив руки вниз.
- Пружинно вытянуть колени и выполнить невысокий бросок мяча вперёд и вверх. Во время полёта мяча повернуть кисти ладонями вниз. Кисти держать сомкнутыми.
- Поймать мяч на тыльную сторону ладони. Во время ловли выполнить пружинистый полуприсед, а также сопровождающее движение рук, смягчающее ловлю.  
Дозировка: 2 раза.

#### **«Колобок на полу». Перекаты мяча по полу.**

Исходное положение: мяч справа. Рабочая рука на мяче, пальцы сомкнуты. Свободная рука направлена в сторону.

- Подтолкнуть мяч, выполнив перекат по полу.
- Поймать мяч левой рукой.
- Повторить перекат мяча в другую сторону.

Во время переката мяч не должен подскакивать, поэтому необходимо во время выпуска прижать его к полу.

Дозировка: 2 раза.

#### **«Колобок по рукам». Короткий перекат мяча по двум рукам на грудь.**

Исходное положение: руки сомкнуты и вытянуты вперёд на уровне груди, мяч находится на ладонях.

- Потянуться вперёд, руки слегка приподнять выше горизонтали, локти вытянуть. Перекат мяча по рукам до груди.
- Слегка опустить руки ниже горизонтали, выполнить перекат мяча от груди до ладоней. Перекат мяча завершить в основной стойке, руки горизонтально вперёд, мяч на ладонях.

### **ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ (ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ) ШАГИ**

#### **«Зайчик». Шаги с подскоками вперёд и поворотами.**

Исходное положение: стойка на носках ноги вместе, руки на поясе.

- Выполнить шаг правой ногой вперёд. Перенести на неё центр тяжести и подпрыгнуть с поворотом вправо. Левую ногу в подскоке согнуть вперёд.
- Выполнить шаг левой ногой вперёд. Перенести на неё центр тяжести и подпрыгнуть с поворотом влево. Правую ногу в подскоке согнуть вперёд.

Дозировка: по 8 подскоков с поворотом тела в каждую сторону.

#### **«Жеребёнок». Шаги галопа в сторону.**

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки на поясе.

*Подготовительные шаги.*

- Вытянуть правую ногу в сторону. Перенести на неё центр тяжести. Левую ногу вытянуть слева.
- Приставить левую ногу.

*Основной шаг.*

- Выполнить шаг правой ногой вправо. Перенести на неё центр тяжести и выполнить подскок, соединяя ноги в полёте.
- Приземлиться на левую ногу. Вернуться в исходное положение.

Дозировка: по 8 подскоков с каждой ноги.

### **«Жеребенок». Шаги галопа вперёд.**

Исходное положение: стойка ноги вместе на носках, руки на поясе.

*Подготовительные шаги.*

- Вытянуть правую ногу вперёд. Перенести на неё центр тяжести. Левую ногу вытянуть сзади.
- Приставить левую ногу сзади в III хореографическую позицию.

*Основной шаг.*

- Вытянуть правую ногу вперёд. Перенести на неё центр тяжести.
- Оттолкнувшись от пола правой ногой, подпрыгнуть, слегка сгибая колени. В полёте левую ногу подвести к правой. Колени прямые, стопы вытянуты.
- Приземлиться на левую ногу. Прямую правую ногу вытянуть вперёд.

Дозировка: по 8 подскоков с каждой ноги.

### **Русский танец «Ковырялочка». Подскоки с постановкой стопы то на носок, то на пятку.**

Исходное положение: стойка ног вместе, руки на поясе.

*Подготовительные шаги.*

- Согнуть левую ногу назад и ударить носком сзади.
- Выпрямить левую ногу вперёд и поставить выворотную пятку вперёд.
- Приставить левую ногу. Выполнить 3 шага на месте, начиная с правой ноги (притопывание), колени слегка согнуты.
- Повторить правой ногой.

*Основной шаг.*

- Подпрыгнуть на левой ноге. Согнуть правую ногу назад и ударить носком сзади.
- Подпрыгнуть на левой ноге. Выпрямить правую ногу вперёд, пристукнув впереди выворотной пяткой.
- Притопывание. Выполнить 3 шага на месте, начиная с правой ноги.
- Повторить левой ногой.

Дозировка: по 2—4 раза с каждой ноги.

### **Русский танец «Припадание». Попеременная постановка ног назад с подскоком.**

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки на поясе.

*Подготовительные шаги.*

- Вытянуть левую ногу в сторону. Перенести на неё центр тяжести. Слегка присесть. Правую ногу согнуть сзади, прижимая стопу к щиколотке («Припадание»).
- Опуская правую ногу сзади, перенести на неё центр тяжести. Встать на носки, левую ногу вытянуть в сторону.
- Вытянуть правую ногу в сторону. Перенести на неё центр тяжести. Слегка присесть. Левую ногу согнуть сзади, прижимая стопу к щиколотке («Припадание»).
- Опустить левую ногу сзади на пол. Встать на носки.

После освоения шагов в умеренном темпе выполнить упражнение с подскоками.

Дозировка: по 2—4 раза с каждой ноги.

**Русский танец «Пяточки». Подскоки с постановкой стопы на пятку.**

Исходное положение: стойка ноги вместе на носках, руки на поясе.

- Согнуть левую ногу вперёд, левая стопа сокращена.
- Выпрямляя ногу, опустить её слегка скрестно вправо.
- Перенести центр тяжести на левую ногу. Правую ногу согнуть вперёд.
- Выпрямляя ногу, опустить её слегка скрестно влево.
- Перенести центр тяжести на правую ногу. Притопнуть.
- Вернуться в исходное положение.

После освоения шагов в умеренном темпе выполнить упражнение с подскоками.

Дозировка: 2—4 раза.

**«Буратино». Шаги польки.**

Исходное положение: стойка ноги вместе, руки на поясе.

*Подготовительные шаги.*

- Выполнить шаг правой ногой вперёд. Левую ногу приставить сзади в III хореографическую позицию
- Повторить приставной шаг правой ногой. Левую ногу вывести вперёд.
- Так же выполнить 2 шага с левой ноги.

*Основной шаг.*

- Выполнить шаг правой ногой вперёд. Перенести на неё центр тяжести. Подпрыгнуть. В полёте соединить прямые ноги.
- Приземлиться на левую ногу. Снова выполнить шаг правой ногой вперёд.
- Так же выполнить 2 шага с левой ноги.

Дозировка: 2—4 раза.

## ПЛАВАНИЕ

Каждый человек при рождении и на протяжении первых двух месяцев своей жизни неосознанно умеет задерживать дыхание под водой и нырять без вреда для здоровья. Однако впоследствии этот навык теряется, и мы забываем своё врождённое умение. Но это не означает, что человек с возрастом теряет способность плавать. Просто нам необходимо вспомнить, как это делается. Так почему же такое большое количество людей боится воды? Что их отпугивает? Для многих это — неудачный первый опыт знакомства с водной стихией.

Чтобы не бояться воды, сначала нужно лучше познакомиться с ней учеников, а также с теми особенностями, с которыми сталкивается человеческий организм, находясь в воде.

Перед тем как приступить к освоению навыков плавания, необходимо ознакомиться с правилами поведения и техникой безопасности при занятиях плаванием в плавательном бассейне и на открытых водоёмах в различное время года.

### Упражнения для формирования навыков плавания

#### «Поплавок».

- Сделать глубокий вдох через рот, чтобы наполнить лёгкие воздухом, не надувая щёк, и задержать дыхание.
- Подтянуть одновременно обе ноги к животу и обхватить их руками.
- Опустить голову под воду так, чтобы спина всплыла на поверхность.
- Расслабить руки, сделать выдох через нос и поставить обе ноги на дно бассейна.
- Поднять голову над водой, сделать вдох.

#### «Морская звезда».

- Сделать глубокий вдох через рот, чтобы наполнить лёгкие воздухом, не надувая щёк, и задержать дыхание.
- Опустить голову под воду.
- Вытянуть руки и ноги в стороны, находясь при этом на поверхности воды.
- Расслабить руки, сделать выдох через нос и поставить обе ноги на дно бассейна.
- Поднять голову над водой, сделать вдох.

#### «Лягушонок».

- Сделать глубокий вдох через рот, чтобы наполнить лёгкие воздухом, не надувая щёк, и задержать дыхание.

- Взять за руки взрослого (или опереться на борт (дорожку) в бассейне) и опустить голову в воду, вытянувшись на поверхности воды.
- Двумя ногами одновременно подтянуть пятки к ягодицам, сгибая колени.
- Оттолкнуться ногами от воды, одновременно выпрямляя две ноги назад и вытягивая их вдоль поверхности воды.
- Повторить движение ногами 3 раза, делая спокойный длинный выдох через нос, после этого поднять голову над водой и сделать вдох.

#### **«Весёлый дельфин».**

- Сделать глубокий вдох через рот, чтобы наполнить лёгкие воздухом, не надувая щёк, и задержать дыхание.
- Вытянуться на поверхности воды, руки опустить вдоль тела, кисти рук прижать к бёдрам.
- Совершить одновременно двумя ногами волнообразные движения, похожие на движения дельфина (опуская ноги под воду и возвращая их обратно к поверхности воды).
- Лицо при выполнении упражнения остаётся сухим, голову под воду не опускать; дыхание происходит непрерывно, ритмично: вдох ртом, выдох носом. Повторить 10—15 движений.
- Прижать подбородок к грудной клетке, опустить ноги на дно бассейна, поднять голову над водой и сделать вдох.

## **МУЗЫКАЛЬНО-СЦЕНИЧЕСКИЕ ИГРЫ**

Музыкально-сценические игры рекомендуется использовать в 1 классе.

Эти игры развивают воображение учащихся, музыкальное восприятие, создают знакомую обстановку, что психологически важно для детей данного возраста.

Вместе с тем в играх используются гимнастические упражнения, которые легко освоить в игровой форме.

На этапе обучения в 1 классе игры помогают юным школьникам познакомиться друг с другом, а педагогу узнать характер и увидеть физические, интеллектуальные, эстетические возможности каждого обучающегося, что позволит выстроить отношения и создать индивидуальную траекторию обучения.

Для ребёнка семи лет большой спортивный зал кажется огромным, и это пугает. Поэтому на первом этапе работы с данной возрастной категорией важно периодически объединять

учащихся вокруг себя и разрешить приходить на урок физической культуры с любимой мягкой игрушкой.

Игрушка поможет решить психологические, педагогические и физкультурно-оздоровительные задачи.

Игры, игровые задания и спортивные эстафеты можно проводить в зале и на свежем воздухе, что особенно привлекательно с точки зрения оздоровительных мероприятий. Кроме того, научившись базовым играм и спортивным эстафетам, обучающиеся смогут использовать их в игре со сверстниками в рамках своего досуга.

### **Игра «Зайка на лужайке».**

*Подготовительная часть.*

Собрать вокруг себя детей класса и рассказать им правила игры.

*Правила игры.*

Представьте себе: зайчик выбежал на лужайку, сел, оглянулся вокруг себя. Вдруг зазвучала тревожная музыка. У зайчика от испуга подкосились ножки, он упал на спинку и дрожит.

*Задача играющих:* как можно точнее передать движениями заданный образ.

### **Игра «Музыкальный паровозик».**

*Подготовительная часть.*

Подобрать и соединить разные музыкальные фрагменты. Выбрать судью среди обучающихся, который должен оценивать созданные образы, выразительность движений. Важно передавать роль судьи при повторении игры.

Собрать вокруг себя детей класса и рассказать им правила игры.

*Правила игры.*

Встать друг за другом «паровозиком». «Паровозик» начинает движение под музыку (звучит музыка «паровозика»). Первая остановка «паровозика» — полянка, где летают бабочки (звучит музыка бабочек).

*Задача играющих:* изобразить бабочек и выполнять танцевальные движения под музыку.

Вновь звучит музыка «паровозика», все вновь встают друг за другом «паровозиком».

Вторая остановка — тёмная чаща, где живут медведи (звучит музыка медведей).

*Задача играющих:* изобразить характерные движения медведей под музыку.



Вновь звучит музыка «паровозика», «паровозик» продолжает движение.

Третья остановка — лужайка, где резвятся зайки (звучит музыка зайцев) и другие животные (например, лягушата, белочки, павлины).

*Задача играющих:* как можно точнее передать заданный образ.

В данном пособии представлены базовые игры, но можно, используя музыкальные произведения великих русских композиторов, которые сочиняли музыку для сказок, придумать различные варианты игр с персонажами, которые хорошо знакомы детям.

## **РОЛЕВЫЕ ИГРЫ**

В данной программе ролевые игры — это игры учебного назначения, где участник принимает какую-то роль и действует соответственно этой роли.

В физическом воспитании ролевые игры имеют важное значение. В процессе обучения школьники получают различные компетенции, связанные с физкультурно-спортивными задачами. Выполняя роль капитана команды, судьи, тренера и т. д., обучающиеся в практической деятельности получают знания, навыки и умения, которые связаны с функциональными задачами данных специалистов.

### **Пример ролевой игры.**

#### *Подготовительная часть.*

Подобрать и записать музыкальные фрагменты по числу учеников в классе. Лучше выбирать из известных музыкальных произведений на тему сказок, например, сказочных опер Н. А. Римского-Корсакова: «Снегурочка», «Ночь перед Рождеством», «Садко», «Царская невеста», «Сказка о царе Салтане», «Кощей Бессмертный», «Пан воевода», «Сказание о невидимом граде Китеже и деве Февронии», «Золотой петушок».

#### *Правила игры.*

Из числа играющих собираются несколько команд и состав главной судейской бригады, например, в следующем составе: главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря.

Звучит отрывок музыки, и участники команды, распределив между собой роли (тренер, хореограф-постановщик, спортсмен), должны подготовить выступление спортсмена (или группы спортсменов). Выступление может содержать:

- переданный движением образ персонажа, которого представляет спортсмен под заявленный музыкальный фрагмент (*задача*: главная судейская бригада должна угадать персонажа и оценить степень соответствия движений спортсмена характеру персонажа);
- комбинацию упражнений на заданную тему (например, на гибкость, ловкость, координацию) (*задача*: главная судейская бригада должна оценить выступление).

Система оценок за выступление устанавливается заранее главной судейской бригадой (например, положительно — учитывается количество выполненных элементов, отрицательно — количество допущенных ошибок при выполнении). Победителем становится тот, кто получил большее количество баллов. При подсчёте результатов можно установить, что судьи должны обосновать свои оценки.

## СПОРТИВНЫЕ ЭСТАФЕТЫ

В спортивных эстафетах (далее — эстафетах) ярко представлен элемент соревновательной деятельности, поэтому имеют особую привлекательность.

Основа любой эстафеты — выполнение участниками команд различных заданий.

Эстафеты помогают развить быстроту, координацию, ловкость.

В эстафетах участники могут выполнять различные двигательные действия так, как им хочется, как позволяют их индивидуальные особенности и полученные навыки и умения.

Основные задачи участников эстафет — добежать быстрее, прыгнуть выше, быть сильнее.

Эстафета — это командное соревнование, в котором каждый участник, стараясь опередить команду соперников, передвигается по дистанции, выполняет задания соревнования и передаёт очередь следующему игроку.

Эстафета имеет начало, основную часть и окончание. Начинается она на старте у эстафетной линии, переступить которую не разрешается. Основная часть эстафеты — передвижение по дистанции с передачей эстафетного предмета (например, мягкой игрушки, мяча, палочки). Окончание эстафеты — время пересечения эстафетной линии.

Победа присуждается команде, участники которой, не нарушив правил, быстрее команд соперников завершили выполнение эстафетного задания.

Важно предлагать обучающимся придумывать самостоятельно новые эстафеты, выбрать способ передвижения по дистанции и задания, которые участники должны выполнить быстрее и лучше команд соперников.

Если важно развить такое качество, как быстрота, то, например, можно предложить перемещаться по дистанции бегом, танцевальным шагом «галоп» или прыжками «шагом». Если задача — развитие координации, то подойдут эстафеты с гимнастическими предметами в различных вариациях.

Важно определить количество команд эстафеты и их участников. Участники по очереди выполняют задания, передавая друг другу эстафетный предмет или демонстрируя законченность выступления, например, поднятием руки.

Но самое интересное — придумать название эстафеты, из которого будет понятна её идея. Так развивается творческое мышление, создаётся проектная деятельность.

*Основные условия проведения эстафет.*

Из числа играющих собираются несколько команд игроков (не менее двух) и главная судейская бригада (главный судья, заместитель главного судьи, главный секретарь, заместитель главного секретаря).

Главный судья и заместитель главного судьи объясняют участникам эстафеты правила, следят за их выполнением, дают старт и финиш, подводят итоги. Главный секретарь и его заместитель фиксируют результаты выполнения заданий командами. Правила судейства придумывают участники команд.

Роли участников спортивных эстафет должны меняться.

Задача участников спортивных эстафет — добраться до финиша быстрее соперника. Эстафета — это командная игра, где важен девиз мушкетёров «Один за всех! Все за одного!».

### **Эстафета «Коридор».**

Эстафета для обучающихся 1 класса.

*Основные условия.*

Соревнуются две (или больше) команды. Каждая команда выкладывает для себя на полу узкий коридор из скакалок.

*Правила проведения.*

Участники команды встают друг за другом в начале коридора. По сигналу судьи первый участник каждой команды, прыгая на двух ногах, достигает конца дистанции и встаёт там лицом к своей команде. Следующие участники выполняют то же самое. Побеждает та команда, которая быстрее всех выстроилась в конце дистанции.

### **Эстафета со скакалкой.**

Эстафета для обучающихся, освоивших работу со скакалкой.

*Основные условия.*

Устанавливается дистанция.

Команды выстраиваются со скакалками в шеренги.

*Правила проведения.*

Задача игроков — пробежать прыжками (бегом) через вращающуюся скакалку до главного секретаря и передать ему скакалку, сложив её вдвое. Получив скакалку, секретарь поднимает руку вверх, давая тем самым старт следующему участнику команды. Необходимо соблюдать технику безопасности: следить, чтобы движение скакалки начиналось и заканчивалось не в группе детей, а на свободном пространстве.

Побеждает команда, которая закончила эстафету быстрее и допустила меньше ошибок.

### **Эстафета «Прыгаем вместе».**

Эстафета для обучающихся, которые освоили работу со скакалкой.

*Основные условия.*

Для эстафеты понадобится скакалка длиной не менее 3 м.

*Правила проведения.*

Два игрока в каждой команде составляют пару: вращают скакалку, держась за её разные концы на расстоянии друг от друга.

Участники каждой команды по очереди впрыгивают во вращающуюся скакалку и делают по три прыжка, затем выходят из скакалки, стараясь её не задеть. Участник команды, завершивший эстафету, поднимает руку.

Побеждает команда, которая закончила эстафету быстрее и допустила меньше ошибок при движении.

### **Эстафета с мячом.**

Эстафета для обучающихся, которые освоили работу с мячом.

*Основные условия.*

Для эстафеты понадобится два гимнастических мяча.

Устанавливается дистанция в 5 м с отметкой старта и финиша для каждой команды. Команды делятся на две группы, одна из которых находится на старте, другая — на финише.

*Правила проведения.*

По команде участник команды начинает движение в сторону финиша, отбивая мяч попеременно правой и ле-

вой руками. Дойдя до финиша, он передаёт мяч другому игроку команды путём выполнения отбива. Игрок повторяет эстафету в сторону старта, затем следующий игрок вновь направляет мяч в сторону финиша, и так до тех пор, пока все игроки не выполнят условия эстафеты.

Побеждает команда, которая закончила эстафету быстрее и допустила меньше ошибок при движении, броске и ловле.

### **Эстафета «Движение под мячом».**

Эстафета для обучающихся, которые хорошо освоили гимнастические упражнения и работу с мячом.

#### *Основные условия.*

У каждого игрока должен быть гимнастический мяч.

Устанавливается дистанция в 5 м с отметкой старта и финиша для каждой команды.

#### *Правила проведения.*

Игроки команд размещаются на старте друг за другом. По команде первый игрок, бросая вверх и вперёд мяч, делает любое гимнастическое упражнение и ловит мяч. За проход от старта до финиша каждый участник команды должен выполнить не менее двух бросков и ловли мяча и двух гимнастических упражнений (на выбор). Следующий участник команды начинает своё движение по команде судьи, который установил, что предыдущий участник команды выполнил задание и освободил финишную прямую.

Побеждает команда, которая закончила эстафету быстрее и допустила меньше ошибок при движении, броске и ловле.

### **Эстафета «Перекаты».**

Эстафета для обучающихся, которые хорошо освоили работу с мячом.

#### *Основные условия.*

Для эстафеты у каждой команды должен быть гимнастический мяч.

Команды выстраиваются по росту в шеренги напротив друг друга, на расстоянии не менее 1 м. Расстояние между игроками — на ширину вытянутых рук.

#### *Правила проведения.*

Первый участник команды выполняет перекат мяча по груди и передаёт мяч следующему игроку перекатом. Так выполняется упражнение каждым участником команды. Игрок, стоя-

щий последним в шеренге, после выполнения упражнения поднимает руку.

Побеждает команда, которая закончила эстафету быстрее и допустила меньше ошибок при движении мяча.

## **ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЕДИНОБОРСТВА**

Игровые формы ведения борьбы способствуют развитию ловкости, внимательности, выдержки, целеустремлённости, уверенности в своих силах и, конечно, играют важную роль в становлении характера.

Спортивные принципы борьбы воспитывают уважение к своим спарринг-партнёрам, соперникам, одноклассникам и старшим товарищам, а самое главное, формируют общепринятые правила поведения в человеческом обществе.

Игр с элементами борьбы достаточно много: это игры в выталкивания, в касания, в теснения, в перетягивания, в отталкивания, в дебюты, игры за сохранение равновесия, за овладение предметом, игры с опережением и борьбой и многие, многие другие.

Зачисление в группы для занятий на этапе начальной подготовки в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба» проводится с 10 лет.

Игровые занятия с элементами единоборства, которые данной программой рекомендуются с 3 класса, и гимнастика, которая обеспечивает физическое развитие на всём протяжении учебного предмета «Физическая культура» в начальном образовании, позволяют подготовить обучающихся к отбору в спортивные школы по данному виду спорта, к 4 классу.

Принцип внедрения игровых методов обучения в начальном образовании можно использовать для многих видов спорта, в которых минимальный возраст начала спортивной подготовки — до 11 лет.

### **Игры в выталкивания**

#### **Игра «Вытолкни соперника».**

*Задача:* вытолкнуть своего соперника одной рукой за обозначенную линию, упираясь ему в спину рукой на уровне лопаток.

#### *Правила игры.*

Соперник, стоящий спиной, имеет право двигаться строго назад и тоже выталкивать своего соперника за линию. Кто это сделает первым, тот и победитель.

Можно облегчить задание и использовать в игре упор в спину соперника двумя руками.

### **Игры в теснения**

#### **Игра «Вытесни соперника, упираясь в грудь рукой».**

*Задача:* вытолкнуть своего соперника за условную линию.

*Правила игры.*

Исходное положение: соперники стоят лицом друг к другу, упираясь одной рукой в грудь, а другая рука при этом заложена за спину.

После выявления победителя руки можно поменять и возобновить игру.

#### **Игра «Вытесни соперника грудь в грудь, руки за спиной».**

*Задача:* вытеснить своего соперника за условную линию. Кто это сделает первым, тот и победитель.

*Правила игры.*

Исходное положение: соперники упираются грудью друг в друга, руки при этом заводят за спину в захват.

#### **Игра «Вытесни соперника, сидя спина к спине, ноги в упор».**

*Задача:* активно работая ногами, вытеснить своего соперника за условную линию. Кто это сделает первым, тот и победитель.

*Правила игры.*

Исходное положение: соперники садятся на ковёр спина к спине, ноги в упор.

### **Игры в перетягивания**

#### **Игра «Перетяни соперника на свою сторону левой рукой».**

*Задача:* перетянуть соперника на свою сторону левой рукой. Кто это сделал, тот и победитель. Игру можно повторить и правой рукой.

*Правила игры.*

Исходное положение: участники становятся левым боком друг к другу и упираются левыми ступнями друг в друга. Левыми руками они захватывают друг друга захватом, который в спортивной борьбе носит название «крючок», и по сигналу перетягивают соперника на свою сторону.

В эту игру можно играть и двумя руками, также выполняя захват «крючок». Выявив победителя, можно поменять захват: тот, у кого руки были сверху, теперь играет захватом руки снизу.

## **Игры за овладение предметом**

**Игра «Забери теннисный мяч у соперника одной рукой».**

*Задача:* забрать мяч у соперника одной рукой.

*Правила игры.*

В начале игры соперники договариваются, какой рукой будут бороться за мяч. По сигналу игроки берут мяч и начинают за него бороться. Кто заберёт мяч, тот и победитель.

В эту игру можно играть и левой, и правой рукой.

**Игра «Забери мяч у соперника».**

*Задача:* в ходе борьбы забрать мяч у соперника. Победителем становится тот, кто захватил мяч полностью.

*Правила игры.*

Играть можно в различных положениях: стоя на коленях напротив друг друга; сидя на корточках; стоя; стоя на одной ноге.

## **Игры в равновесия**

При проведении игр в равновесия соперники стоят друг перед другом на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, руки перед грудью ладонями вперёд. По сигналу обоим борцам необходимо, толкая друг друга в ладони, вынудить соперника сойти с места.

В этой игре разрешается использовать обманные движения, например, развести руки в стороны, с тем чтобы соперник «провалился» и сошёл с места.

Игру можно усложнить, если играющие будут стоять на одной ноге.

## **ТУРИСТИЧЕСКИЕ ИГРЫ И ЗАДАНИЯ**

С некоторыми физическими туристическими упражнениями обучающиеся познакомились, занимаясь гимнастикой. Гимнастические упражнения дали им определённые навыки для туристической деятельности.

### **Туристические игры**

**Игра «Пройди по бревну».**

Игра для тренировки координационных способностей.

*Правила игры.*

Встретив в походе поваленное дерево, можно потренироваться в равновесии. Каждый участник по очереди проходит по стволу от начала до конца и соскакивает с него на землю.



Можно ввести дополнительные условия (например, сохранить равновесие на бревне на одной ноге; сделать приседание в середине пути; пройти бревно с котелком, наполненным водой, или с рюкзаком на плечах).

Эту игру можно проводить в спортивном зале на гимнастическом бревне.

Необходимо помнить о технике безопасности: бревно должно быть без крупных сучков и веток и находиться не небольшой высоте от земли.

### **Игра «Сквозь бурелом».**

Игра для тренировки ловкости, глазомера, координации движений.

#### *Правила игры.*

Игру можно проводить в спортивном зале, используя две гимнастические скамейки, или в лесу между двумя параллельно лежащими на земле стволами деревьев. Участок длиной 10—20 м надо перегородить поперечными перекладинами из реек, палок или верёвок, расположенных в шаге друг от друга и приподнятых над землёй на 25—40 см (ниже колен).

Участники игры должны по очереди преодолеть этот участок тропы, кто быстрее, перешагивая через поперечные перекладины, ни одну из них не сбив ногами и не потеряв равновесие. Если участник сбил хотя бы одну перекладину, он выбывает из игры. По согласованию можно допускать выполнение упражнения с трёх попыток.

Результаты оценивают по показаниям секундомера.

## **Туристические задания**

### **Игровое задание «Собери рюкзак в поход».**

*Задача:* собрать рюкзак в поход, положив базовое снаряжение.

### **Игровое задание «Проложи маршрут».**

*Задача:* подобрать карту местности и проложить на ней маршрут похода с начальной и конечной точками. Определить по карте: длину маршрута (в километрах); в какой части света находятся начало маршрута и его конечная точка.

## **СТРОВОЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

На учебных занятиях по гимнастике, во время массовых спортивно-показательных выступлений, праздников применяют различные виды фигурной маршировки.

Шеренги, перестроения и движение в шеренгах особенно интересно смотрятся, если в них участвует много людей. Такие перестроения с выполнением синхронных движений можно использовать для общего коллективного выступления, для флеш-моба под музыку. Освоив основные упражнения гимнастики, можно использовать такие флеш-мобы для общей разминки, ведь динамичные и правильно выполненные движения позволят подготовить мышцы и суставы к выполнению основной части урока и создадут отличное настроение.

## **Основные термины**

*Строй* — установленное размещение учащихся для совместных действий. Строй может быть сформирован по росту или, например, по командам.

*Фланг* — правая и левая оконечности строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

*Фронт* — сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом к зрителям или судьям.

*Интервал* — расстояние по фронту между учащимися. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом школьников.

*Дистанция* — расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне. Для сомкнутого строя нормой считается расстояние на вытянутую вперёд руку.

*Направляющий* — учащийся, идущий в колонне первым.

*Закрывающий* — учащийся, идущий в колонне последним.

*Шеренга* — строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

*Колонна* — строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.

## **Команды**

Для выполнения строевых упражнений используют короткие команды.

Если необходимо создать строй, то применяют команду «Становись!». Основная стойка при этой команде — туловище прямо, пятки вместе, носки врозь на ширину стопы, ноги выпрямлены, плечи развёрнуты, живот подтянут, руки опущены, кисти со сжатыми и согнутыми пальцами прижаты к средней линии бедра, голова прямо.

Чтобы строй был ровным, подают команду «Равняйся!». Эту команду подают, как правило, вместе с командой «Равняйся»

налево (направо)», и всё равнение проводят на первого, кто стоит слева (справа) — направляющего. По этой команде необходимо выровнять носки, которые должны находиться на одной линии с носками направляющего.

По команде «Смирно!» быстро принимают основную стойку.

По команде «Вольно!» можно встать свободно, ослабив в колене правую или левую ногу, но не сходить с места.

По команде «Отставить!» необходимо принять положение, предшествующее этой команде.

По команде «Разойдись!» можно разойтись для самостоятельных действий.

## **Расчёты**

Для построения и перестроения используют команды для расчёта.

По команде «По порядку рассчитайсь!» каждый в строю называет свой порядковый номер, поворачивая при этом голову в сторону следующего.

Расчёт заканчивает последний в шеренге, который после завершения расчёта делает шаг вперёд и произносит: «Расчёт окончен!»

Если нужно сформировать из одной шеренги несколько, то в зависимости от количества шеренг применяются команды «На первый-второй рассчитайсь!», «На первый-третий рассчитайсь!».

После предварительного расчёта на первый-второй по команде «В две шеренги стройся!» проводят перестроение из одной шеренги в две. По этой команде «вторые» номера левую ногу ставят на шаг назад (счёт «раз»), затем правую на шаг в сторону (счёт «два») и, приставляя левую, встают в затылок «первым» номерам (счёт «три»).

Перестроение из двух шеренг в одну производят по команде «В одну шеренгу стройся!», при этом все действия выполняют в обратном порядке.

По этому принципу можно построиться в три и более шеренги.

Повороты на месте и в движении выполняют на счёт «раз-два» по командам: «Напра-во!», «Нале-во!», «Кру-гом!»

## **Строевой и походный шаги**

Для ходьбы в шеренгах очень важно выбрать шаг. Выбор шага зависит от задач построения и перемещения.

*Строевой шаг* — шаг, при котором ногу выносят прямо, с оттянутым носком на 15—20 см от пола, а ставят твёрдо на

всю ступню. Движение руками выполняют вперёд (сгибая в локтях) так, чтобы кисти поднимались выше пояса на ширину ладони и на расстояние ладони от тела, назад — до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты. В движении голову и туловище необходимо держать прямо, смотреть перед собой.

*Походный шаг* (обычный) отличается меньшим напряжением. Ногу выносят свободно, без оттягивания носка, и ставят на пол без акцента, руками производят свободные движения около тела.

Для перемены способа ходьбы или для выполнения упражнения в движении подают команду: «На носках — марш!» или «С выполнением задания — марш!» и т. д.

Есть команды для остановки строя, движения на месте и т. д., но они понятны в задачах, которые и формулируются в этих командах.

## ДЕМОНСТРАЦИЯ ПОЛУЧЕННЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

В обновлённом ФГОС НОО, утверждённом 31 мая 2021 г. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286, определены предметные результаты, которые должны обеспечивать:

- сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, об основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- умение использовать основные физические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- овладение жизненно важным навыком плавания (при наличии материально-технической базы) и гимнастики;
- умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

- умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

Настоящая программа соответствует всем поставленным задачам ФГОС НОО.

Программа рекомендует обеспечить контроль результатов через динамику развития таких физических качеств, как гибкость и координация, на контрольном уроке по отношению к данным начала года.

В программе представлены на выбор два варианта тестовых упражнений.

## **Тестовые упражнения**

### **1-й вариант**

- Выполнение упражнения для демонстрации правильной осанки.
- Демонстрация подвижности голеностопных суставов: сидя на полу, оттянуть максимально носок к полу.
- Демонстрация подвижности позвоночника и эластичности мышц: наклон вперёд из положения стоя, колени прямые.
- Равновесие (колено вперёд) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ног.
- Броски и ловля мяча. Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена рук.

### **2-й вариант**

- Наклоны с касанием пальцами рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцами рук пальцев стопы в положении сидя на полу.
- Серия поворотов «колено вперёд» (не менее пяти в каждую сторону).
- Прыжок толчком с двух ног, согнутых в коленях, и поворотом на 180° (попеременно в каждую сторону).
- Равновесие на одной ноге без опоры, вторая нога вперёд на 90° (попеременно каждой ногой).
- Прыжки через скакалку вперёд и назад (по 10 прыжков подряд в каждую сторону).
- Поворот на 180° во время броска мяча вверх одной рукой и его ловли (попеременно в каждую сторону) двумя руками 10 раз.
- Планка (30 с).

## **Выполнение спортивных упражнений**

Другим вариантом организации контрольного урока может быть демонстрация комбинаций упражнений, выполненных группой (классом). Дополнительно в контрольном уроке смогут представить свои умения обучающиеся, которые занимаются в спортивных школах.

Демонстрация выступления по выбранному виду спорта может служить его рекламным продвижением, популяризацией среди школьников.

Такой подход станет мотивацией обучающихся, занимающихся в спортивных школах, не пропускать урок физической культуры.

Кроме того, такой подход позволит заниматься спортсменам на уроке по индивидуальной образовательной траектории, которая может быть подготовлена совместно педагогом и тренером ученика.

Получение знаков ГТО должно быть дополнительным стимулом занятий по учебному предмету «Физическая культура». В рамках учебного процесса можно использовать опыт учеников, получивших знаки ГТО, для подготовки к сдаче норм другими учащимися.

Это станет психологическим стимулом для многих в решении регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Использование рекомендаций и содержания настоящей программы, результатов обучения учащихся начальной школы по учебному предмету «Физическая культура» позволит учителю обеспечить профилактику заболеваний опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы (ожирения) и создаст условия для лучшей обучаемости школьников и их гармоничного развития.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

### Общая разминка

Гимнастический шаг «Пава». Приставные шаги вперёд на полной стопе.



«Казачок». Шаги с продвижением вперёд на носках и пятках.



«Жираф». Шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе.



«Петушок». Приставные шаги вперёд на полной стопе.

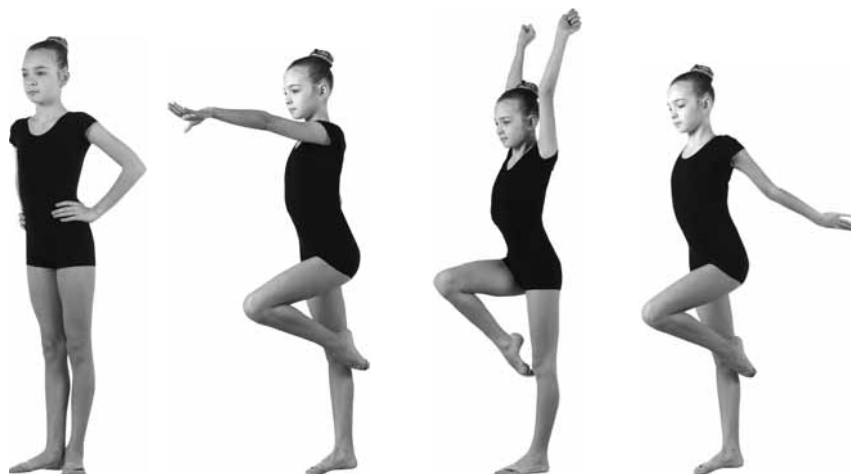




«Конькобежец». Шаги с продвижением вперёд на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне.



«Стрекоза». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.



«Индюшонок». Приставные шаги вперёд (на полной стопе) и круговые движения головой.



«Мячик». Небольшие прыжки в полном приседе.



«Цапля». Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра.



«Страусёнок». Приставные шаги в сторону.



«Качалка». Приставные шаги в сторону и наклоны.



«Оленёнок». Бег по кругу.

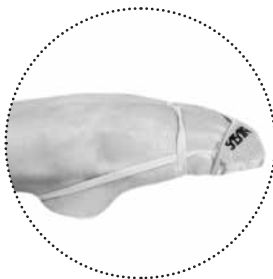


«Оленёнок назад». Бег спиной вперёд.



## Партерная разминка

«Лягушонок» на спине. Упражнение для развития стоп.





«Лягушонок» на животе. Упражнение для развития стоп.



«Крестик». Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп.



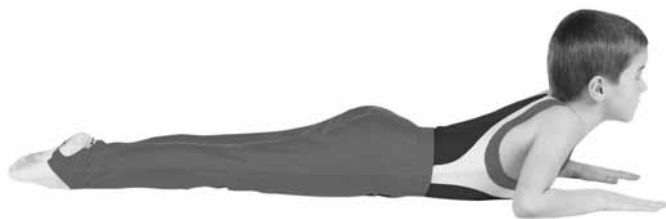
«Тутти». Наклоны туловища вперёд.



«Велосипед». Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса.



«Коробочка». Упражнение для укрепления мышц спины.



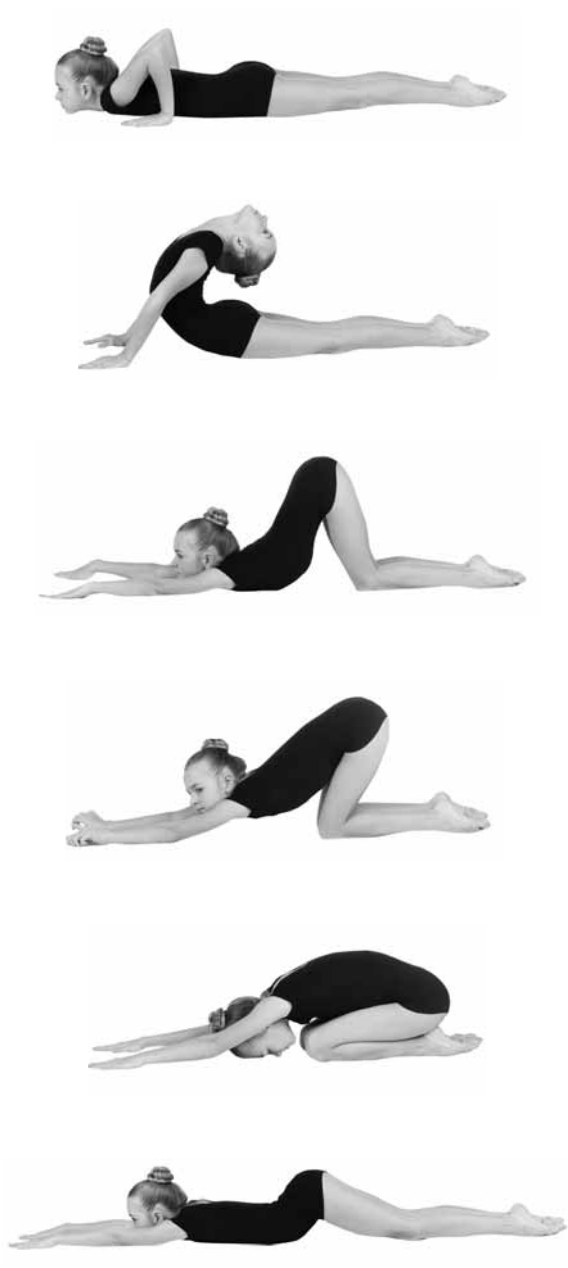
«Берёзка». Упражнение для укрепления мышц спины и брюшного пресса.



«Верёвочка». Упражнение для разогревания мышц спины.



«Киска». Упражнение для развития гибкости позвоночника.





«Рыбка». Упражнение для укрепления мышц спины.



«Мост» из положения лёжа. Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса.



«Неваляшка». Упражнение для укрепления мышц бёдер.



«Угол». Упражнение для мышц брюшного пресса.



«Жеребёнок». Отведение ног назад (или махи назад).



«Ящерка». Подводящее упражнение к выполнению продольных шпагатов.



«Коромысло». Боковой шпагат и наклоны в стороны.



«Крбик». Упражнение для растяжки голеностопного сустава.



«Каракатица». Упражнение для растяжки в боковой шпагат.





«Арлекино». Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп.



## Разминка у опоры

«Цыпочка». Упражнение для укрепления голеностопных суставов.



«Потягушки». Наклоны туловища вперёд, назад и в стороны.



«Часики». Деми плие (франц.) — полуприседы.



«Стрела». Тандю (франц.) — отведение ноги вперёд, назад, в сторону, не отрывая носка от пола.



«Вопросик». Наклон назад из положения стоя.



«Арка». Наклон назад из положения стоя.



«Страусёнок» с поворотом. Приставные шаги в сторону и поворот.





«Пружинка». Прыжки по VI хореографической позиции.



«Флажок» вперёд. Равновесие в опоре на стопу одной ноги.



«Флажок» с наклоном в сторону.



«Флажок» с наклоном вперёд.



## Акробатические упражнения

«Ванька-встанька». Группировка.



«Колобок» в сторону. Кувырок в сторону.



«Колобок» вперёд. Кувырок вперёд.



«Колобок» назад. Кувырок назад.



«Колобок» в сторону с разведением ног в боковой шпагат.  
Кувырок в сторону.





«Мост» из положения сидя. Упражнение для развития мышц живота и спины.



«Мост» из положения стоя и выход из «Моста».



«Колесо». Переворот боком.



## Равновесие

«Пассе». Равновесие. Колено вперёд.



«Пассе». Равновесие. Колено в сторону.



«Арабеск». Равновесие. Прямая нога назад.



«Казак». Равновесие. Нога вперёд горизонтально.



## Повороты

«Пассе». Поворот. Колено вперёд.

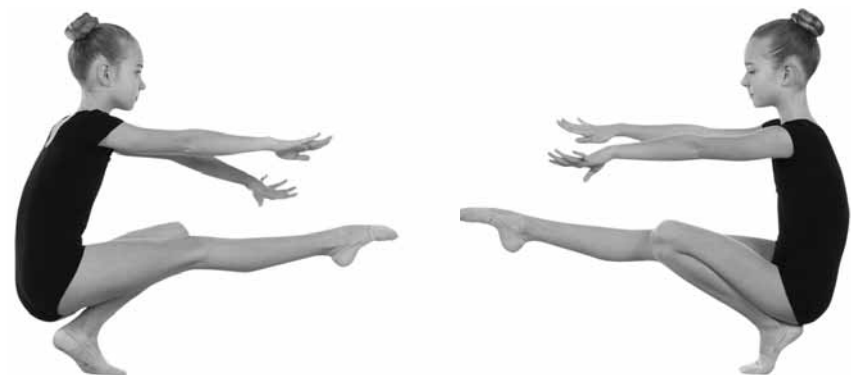


Поворот. Нога вперёд горизонтально.



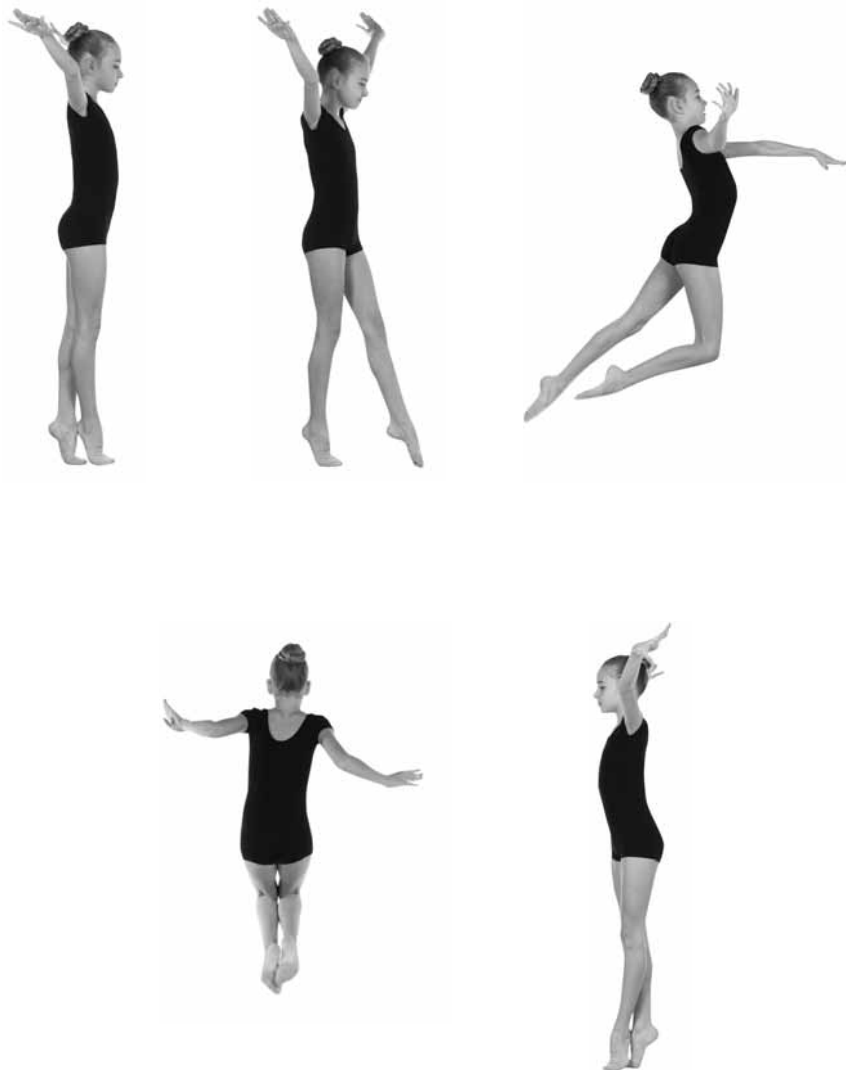


«Казак». Нога вперёд горизонтально в приседе.



## Прыжки

Прыжок. В группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног.



«Кабриоль» вперёд. Прыжок с выбросом ноги вперёд.

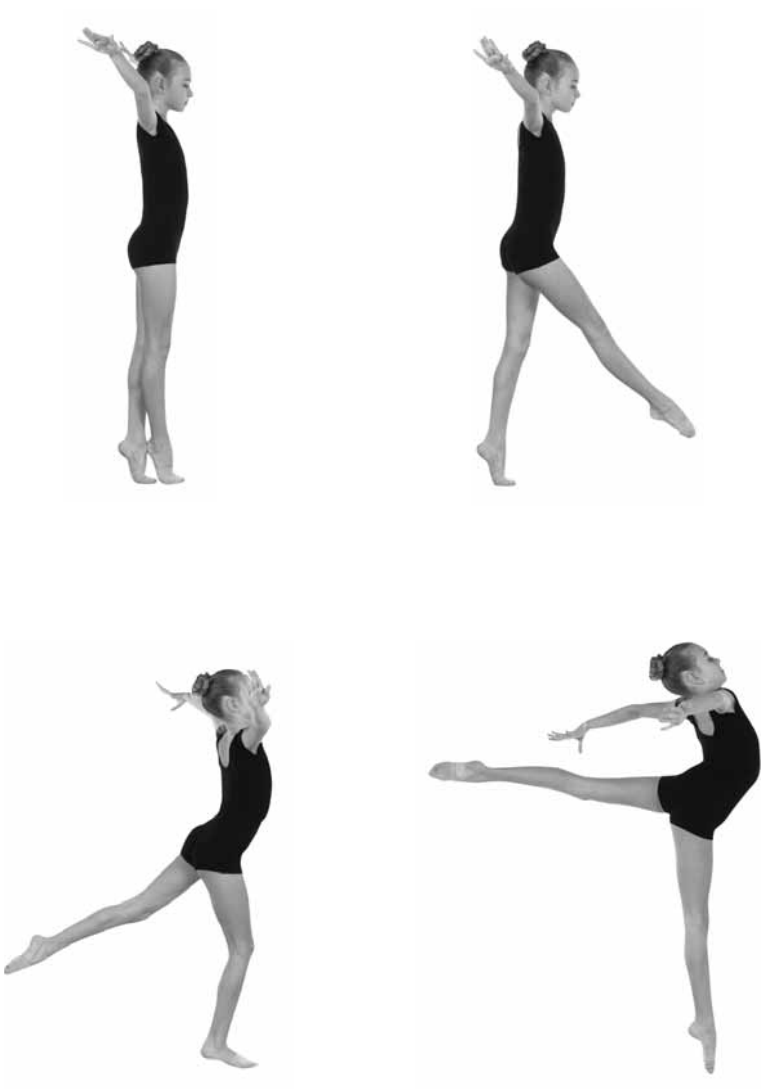


«Кабриоль» назад. Прыжок с выбросом ноги назад.





Прыжок «Арабеск». Прыжок в позиции «полушпагат».

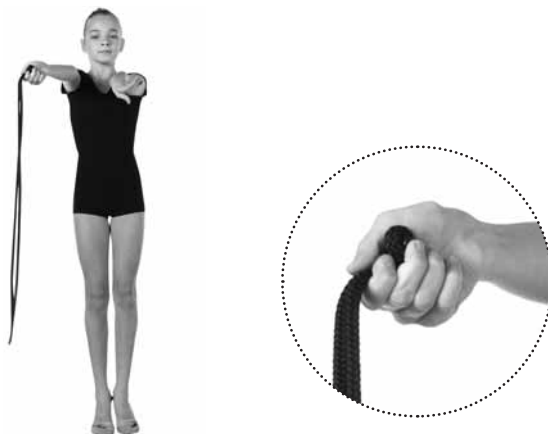


«Подбивной». Прыжок толчком с двух ног.

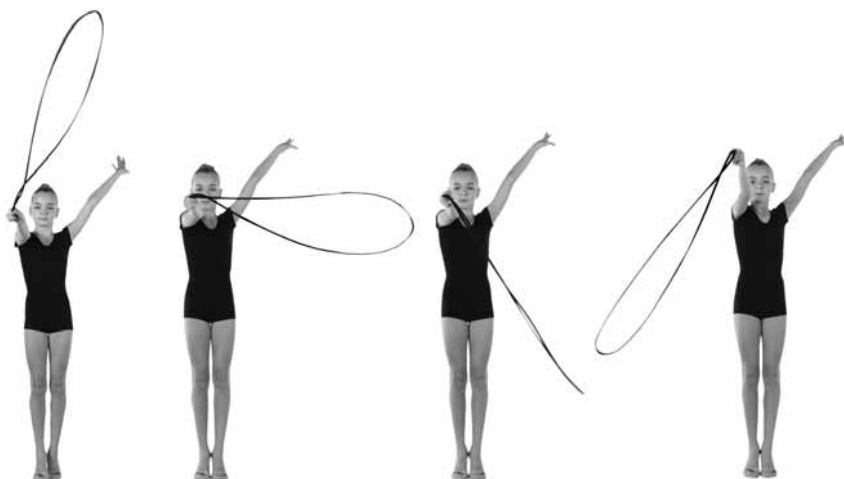


## Работа со скакалкой

Удержание скакалки.

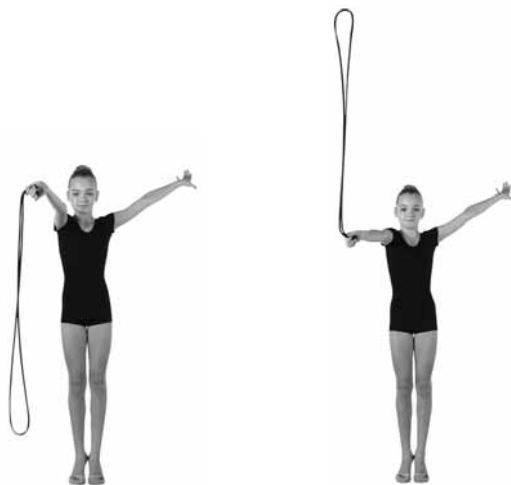


«Зеркало». Вращение скакалки в лицевой плоскости.

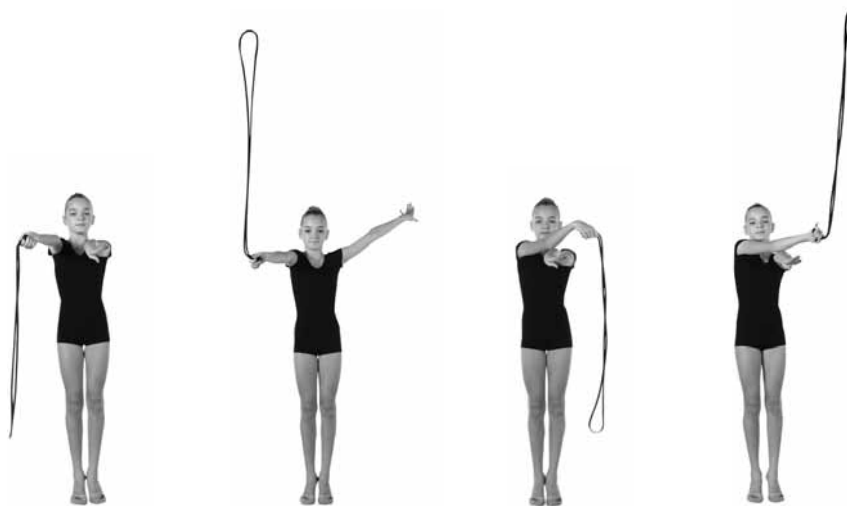




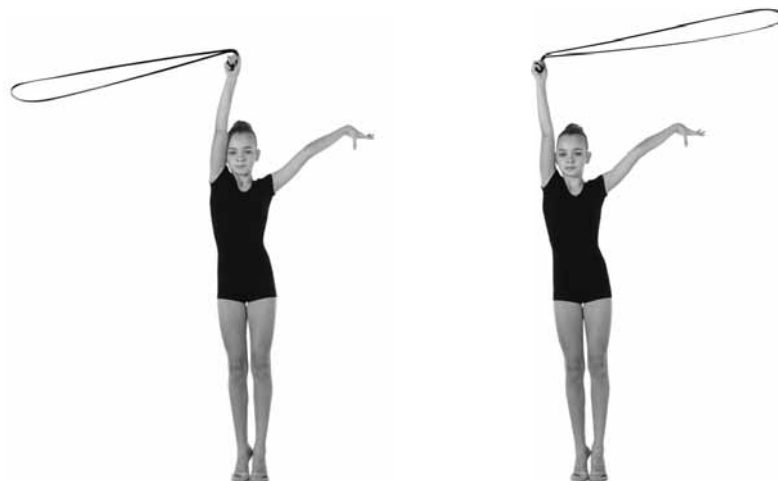
«Стеночка». Вращение скакалки в боковой плоскости.



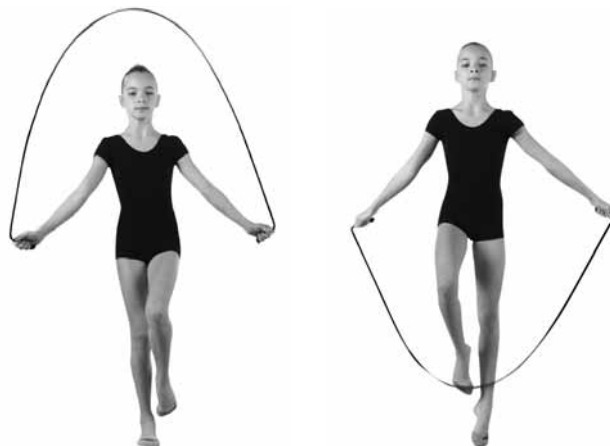
«Восьмёрка». Вращение скакалки в вертикальной плоскости  
справа налево.



«Зонтик». Вращение скакалки в горизонтальной плоскости над головой.



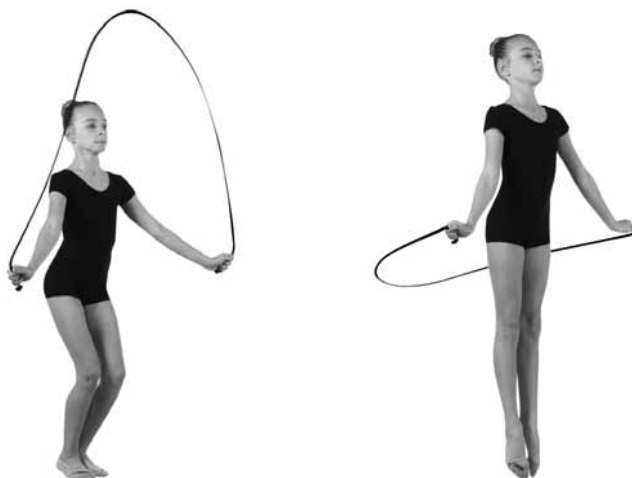
«Воробей вперёд». Подскоки через скакалку.



«Воробей назад». Подскоки через скакалку.



«Астронавт». Прыжки через скакалку.



«Червячок» («Эшаппе»). Ловля скакалки.



## Работа с мячом

Удержание и баланс мяча на ладони.



Передача мяча из руки в руку.



Отбивы: одиночный отбив и серия отбивов.

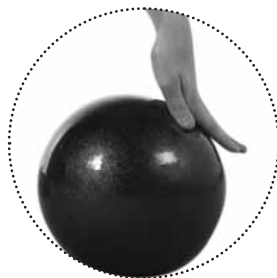


«Горячий колобок». Переброска мяча с ладони на её тыльную сторону.





«Колобок по полу». Перекаты мяча по полу.



«Колобок по рукам». Короткий перекат мяча по двум рукам на грудь.



## Хореографические (танцевальные) шаги

«Зайчик». Шаги с подскоками вперёд и с поворотами.



«Жеребёнок». Шаги галопа в сторону.



«Жеребёнок». Шаги галопа вперёд.



Русский танец «Ковырялочка». Подскоки с постановкой стопы то на носок, то на пятку.



Русский танец «Припадание». Попеременная постановка ног назад с подскоком.



Русский танец «Пяточки». Подскоки с постановкой стопы на пятку.



«Буратино». Шаги польки.



## СОДЕРЖАНИЕ

---

Пример рабочей программы . . . . .	3
Пояснительная записка . . . . .	3
Общая характеристика учебного курса «Физическая культура» . . . . .	5
Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» . . . . .	10
Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане . . . . .	12
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования . . . . .	13
Личностные результаты . . . . .	13
Метапредметные результаты . . . . .	14
Предметные результаты . . . . .	17
Содержание учебного предмета по годам обучения . . . . .	27
1 класс . . . . .	27
2 класс . . . . .	28
3 класс . . . . .	31
4 класс . . . . .	33
Тематическое планирование . . . . .	35
1 класс . . . . .	35
2 класс . . . . .	41
3 класс . . . . .	47
4 класс . . . . .	53
Приложение 1. Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся в общеобразовательной организации на этапе начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» . . . . .	60
Методические рекомендации по реализации программы . . . . .	61
Упражнения по видам разминки . . . . .	63
Общая разминка . . . . .	63
Партерная разминка . . . . .	68
Разминка у опоры . . . . .	74
Акробатические упражнения . . . . .	79
Освоение технических действий . . . . .	82
Равновесие . . . . .	82
Повороты . . . . .	83
Прыжки . . . . .	84

Освоение действий с гимнастическими предметами . . . . .	85
Скакалка . . . . .	85
Мяч . . . . .	89
Хореографические (танцевальные) шаги . . . . .	91
Плавание . . . . .	94
Упражнения для формирования навыков плавания . . . . .	94
Музыкально-сценические игры . . . . .	95
Рольевые игры . . . . .	97
Спортивные эстафеты . . . . .	98
Игры с элементами единоборства . . . . .	102
Игры в выталкивания . . . . .	102
Игры в теснения . . . . .	103
Игры в перетягивания . . . . .	103
Игры за овладение предметом . . . . .	104
Игры в равновесия . . . . .	104
Туристические игры и задания . . . . .	104
Туристические игры . . . . .	104
Туристические задания . . . . .	105
Строевые упражнения . . . . .	105
Основные термины . . . . .	106
Команды . . . . .	106
Расчёты . . . . .	107
Строевой и походный шаги . . . . .	107
Демонстрация полученных результатов . . . . .	108
Тестовые упражнения . . . . .	109
Выполнение спортивных упражнений . . . . .	110
Приложение 2 . . . . .	111





*Учебное издание*

**Винер-Усманова Ирина Александровна**  
**Цыганкова Ольга Дмитриевна**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1—4 классы**

Методическое пособие

Центр гармоничного развития личности и педагогических технологий

Ответственный за выпуск *М. Н. Василенко*

Редактор *М. Н. Василенко*

Художественный редактор *Ю. Н. Кобосова*

Дизайн обложки *Я. Ю. Лисовской*

Технический редактор *А. Е. Мажар*

Компьютерная вёрстка *О. В. Поповой*

Корректор *Н. В. Белозерова*

Подписано в печать 20.02.2022. Формат 70×90/16.  
Гарнитура SchoolBookSanPin. Усл. печ. л. 11,7. Уч.-изд. л. 5,2.

Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

Российская Федерация,

127473, г. Москва, ул. Краснопролетарская,

д. 16, стр. 3, этаж 4, помещение I.

Адрес электронной почты «Горячей линии» — [vopros@prosv.ru](mailto:vopros@prosv.ru)