

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 154 Приморского района Санкт-Петербурга  
197350, Санкт-Петербург, Шуваловский проспект, дом 37, корпус 2, строение 1  
e-mail: [primschool-154@obr.gov.spb.ru](mailto:primschool-154@obr.gov.spb.ru), сайт: [www.school154.ru](http://www.school154.ru)

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 154  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 06.08.2021 № 02

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы № 154  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 09.08.2021 № 40-од

СОГЛАСОВАНА  
Методическим объединением педагогов  
Протокол заседания  
от 06.08.2021 № 01

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат 3074980051AD47BF4E7E7E08CC938CB1  
Владелиц Михайлова Юлия Валерьевна  
Действителен с 24.06.2021 по 22.09.2022

## РАБОЧАЯ ПОГРАММА

начального общего образования  
по физической культуре  
для обучающихся 1 «Б» класса

Разработчик: Селиверстова М.Н..

2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

### **Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт второго поколения (приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009г);
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014.
- Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе и общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год;
- Учебный план ГБОУ школы № 154 на 2021-2022 учебный год;

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физической качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшения осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
  - развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
  - обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
  - содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
  - приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
  - развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Реализация рабочей программы осуществляется с использованием учебно-методического пособия

Лях, В. И. Физическая культура : учебник для 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2021.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### **Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является:**

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

### **Межпредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

### **Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является:**

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического роста (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Класс	Количество часов в неделю	Количество учебных недель в год	Количество часов в год
1	2	33	66
2	2	34	68
3	2	34	68
4	2	34	68

### ПРЕМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ в 1 классах

№ п\п	Разделы программы	Количество часов
01.10.21	Основы знаний о физической культуре	<b><i>В процессе урока</i></b>
2.	Подвижные и спортивные игры	<b>27</b>
3.	Гимнастика с элементами акробатики	<b>13</b>
4.	Легкоатлетические упражнения	<b>13</b>
5.	Кроссовая подготовка	<b>3</b>
6.	Тренажеры ТИСА ( Вариативная часть)	<b>9</b>
Количество часов в неделю		2
Количество учебных недель		34
<b>ИТОГО</b>		<b>66</b>

## ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п\п	Тема
1.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями
2.	Возникновение физической культуры у древних людей
3.	Возникновение первых спортивных соревнований
4.	Правильная осанка и способы сохранения
5.	Понятия утренней зарядки, разминка, тренировка.
6.	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью
7.	Появление мяча, упражнений и игр с мячом
8.	Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие
9.	Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные
10.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)
11.	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения
12.	Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол
13.	Режим дня и личная гигиена
14.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями
15.	Закаливание организма: воздушными и солнечными ваннами, купание в естественных водоемах

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

#### ***Бег:***

С высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед,) из различных исходных положений из разным положением рук.

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег 30 м, 60 м, 1 000 м на результат.

#### ***Прыжки:***

На месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места, запрыгивание на горку гимнастических матов и спрыгивание с нее, в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. В высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту способом «перешагивание» на результат.

#### ***Броски:***

Большого мяча(1кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Бросок набивного мяча 1 кг на результат.

***Метание:***

Малого мяча правой и левой рукой из-за головы стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Метание теннисного мяча в вертикальную цель и на дальность на результат.

## **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ**

***Организующие команды и приемы:***

- построение в шеренгу и колонну;
- выполнение основной стойки по команде «Смирно!»;
- выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;
- размыкание в шеренге и колонне на месте;
- построение в круг колонной и шеренгой;
- повороты на месте направо и налево по команде «Направо!» и «Налево!»;
- размыкание приставным шагом в шеренге;
- размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге;
- повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»;
- перестроение по двое в шеренге и колонне;
- передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

***Акробатические упражнения:***

- упоры ( присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы ( на пятках, углом);
- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке( с помощью);
- перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью);
- перекаты из упора присев назад и боком;
- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев;
- мост из положения лежа на спине;
- акробатические композиции;
- прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

***Гимнастические упражнения прикладного характера:***

- передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз , горизонтально лицом и спиной к опоре;
- ползание и переползание по пластунски;
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания перемахом правой и левой ногой, переползание;
- хождение по наклонной гимнастической скамейке;
- упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью);

- лазание по канату (3 м) в два и три приема;
- передвижения и повороты на гимнастическом бревне;

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### ***Раздел «Гимнастика с основами акробатики»:***

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройти бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

### ***Раздел «Легкая атлетика»:***

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Найди свое место», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Защиты укреплений», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишки, поймай ленту», «Метатели», «Эстафеты».

### ***Раздел «Спортивные игры»:***

#### **Футбол:**

- удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места с одного-двух шагов;
- по мячу катящемуся навстречу;
- удар ногой с разбега по неподвижному и катящему мячу в горизонтальную (полосу шириной 1.5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса длиной 2 м, длиной 7-8 м) мишень;
- ведение мяча между предметами и с обводкой предметов;
- эстафеты с ведением мяча, передачей мяча партнеру;
- игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»;
- подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись», «Передай мяч головой».

#### **Баскетбол:**

- ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы;
- броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч внизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); - передача мяча (с низу, от груди, от плеча);
- прием мяча снизу двумя руками;
- передача мяча сверху двумя руками вперед вверх;

- нижняя прямая подача;
- бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки;
- эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину;
- подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта», «Брось-поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»;
- игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбола»).

#### **Волейбол:**

- прием мяча снизу двумя руками;
- передача мяча сверху двумя руками вперед вверх;
- нижняя прямая подача;
- передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу);
- передача мяча после небольших перемещений вправо, влево, вперед в парах на месте и в движении правым (левым) боком;
- игра в «Пионербол»;
- подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

### ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ по базовым видам и внутри разделов

#### На материале гимнастики с основами акробатики.

##### ***Развитие гибкости:***

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

##### ***Развитие координации:***

- преодоление простых препятствий;
- передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе;
- ходьба по гимнастической скамейке и низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями;
- воспроизведение заданной игровой позы;
- игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя);
- жонглирование малыми предметами;
- преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, прелезание через горку гимнастических матов;
- комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами;



- равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия;
- упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие;
- упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;
- передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

#### ***Формирование осанки:***

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

#### ***Развитие силовых способностей:***

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

### **На материале легкой атлетики.**

#### ***Развитие координации:***

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

#### ***Развитие быстроты:***

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

#### ***Развитие выносливости:***

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;
- повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха);

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

**Развитие силовых способностей:**

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

### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Если ребёнок имеет освобождение от физических упражнений, оцениваются его занятия в виде опроса, тестов, докладов.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушения ритма, неправильное исходное положение, заступ при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого.:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнений.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 1 классах оценка не ставится, лишь при выполнении упражнений учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

### УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПРИМЕРНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ 2- 4 КЛАССОВ

Квалификационные испытания	2 класс	3 класс	4 класс
----------------------------	---------	---------	---------

		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1.	Бег 30 м (с)	М	6,0	6,7	Задание выполнено ниже 4 баллов	5,8	6,3	Задание выполнено ниже 4 баллов	5,6	6,0	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	6,3	6,9		6,0	6,4		6,0	6,2	
2.	Бег 60 м (с)	М						10,6	11,2	Задание выполнено ниже 4 баллов	
		Д						10,8	11,6		
3.	Бег 1 000 м (мин,с)	М	5,50	6,50	Задание выполнено ниже 4 баллов	5,20	6,20	Задание выполнено ниже 4 баллов	5,10	6,00	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	6,30	7,15		6,00	7,00		5,40	6,10	
4.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	М	9,2	10,0	Задание выполнено ниже 4 баллов	9,0	9,8	Задание выполнено ниже 4 баллов	8,8	9,6	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	9,6	10,5		9,4	10,0		9,2	10,0	
5.	Прыжок в длину с места (см)	М	140	120	Задание выполнено ниже 4 баллов	150	125	Задание выполнено ниже 4 баллов	155	135	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	135	115		140	125		150	130	
6.	Прыжок в длину с разбега (м)	М	280	260	Задание выполнено ниже 4 баллов	300	280	Задание выполнено ниже 4 баллов	310	290	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	260	240		280	250		290	260	
7.	Прыжок в высоту с разбега (см)	М	75	70	Задание выполнено ниже 4 баллов	80	75	Задание выполнено ниже 4 баллов	85	80	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	70	65		75	70		80	75	
8.	Подтягивание в висах (раз)	М	15	10	Задание выполнено ниже 4 баллов	20	15	Задание выполнено ниже 4 баллов	20	15	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	11	6		15	10		15	10	
9.	Метание в цель (раз)	М	3	2	Задание выполнено ниже 4 баллов						
		Д	3	2							
10.	Метание на дальность (м)	М	15	12	Задание выполнено ниже 4 баллов	18	15	Задание выполнено ниже 4 баллов	21	18	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	12	10		15	12		18	15	
11.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы из положения стоя (м)	М				6	4	Задание выполнено ниже 4 баллов	8	6	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д				5	3		6	4	
12.	Пресс за 30 с (раз)	М	21	18	Задание выполнено ниже 4 баллов	23	21	Задание выполнено ниже 4 баллов	25	21	Задание выполнено ниже 4 баллов
		Д	21	18		23	20		25	20	
13.	Наклон на гибкость		+7	+3	Задание выполнено ниже 4 баллов	+10	+7	Задание выполнено ниже 4 баллов	+10	+7	Задание выполнено ниже 4 баллов

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся

В результате освоения программного материала по физической культуре выпускники начальной школы должны:

#### Знать:

- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

#### **Уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
  - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
  - играть в подвижные игры;
  - демонстрировать уровень физической подготовленности;
  - вести дневник самонаблюдения;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
  - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях. оку в зале ученики допускаются только в сменной обуви, в спортивной форме.
5. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой, рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются классному руководителю. В исключительных случаях, возможно принести записку от родителей ( для освобождения ребенка от некоторых упражнений).
6. Все освобождённые от урока должны присутствовать на уроке, соблюдать дисциплину (не мешать проведению урока, не приносить посторонние предметы (телефон, игры), не разговаривать), наблюдать за ходом урока, по- возможности выполнять посильные упражнения, помогать учителю в судействе.
- 7.Оценки по физкультуре ученик получает:
- за практические занятия (работу и активность на уроке, сдачу нормативов и контрольных упражнений);
  - за знание теории (рефераты по теме, зачётные работы, тесты, презентации и др.).
8. Учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти (полугодии), в году. Оценки можно получить за знание теории (рефераты, презентации, сообщения по теме в рамках школьной программы, согласованной с учителем, выпуск стенгазеты и др.). Сроки выполнения и сдачи каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неудовлетворительно).
9. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.
10. Ученики обязаны выполнять на уроке все требования учителя, соблюдать технику безопасности.
- 11. В случае плохого самочувствия или травмы немедленно сообщить об этом учителю.

–

– **Уроки с использованием Тренажерно-информационной системы «ТИСА»**

- Занятия включают корректирующие и развивающие упражнения на фоне модулирования мягких природных и биологических колебательных процессов (ММП и БКП) колебаний с частотой от 10 до 130 Гц с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.
- Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких и т.д. Специально подобранные упражнения тренируют координацию, в результате улучшается равновесие и устойчивость при движении у детей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

– **Задачи, решаемые при помощи технологии «ТИСА»:**

- 
- Профилактика и коррекция плоскостопия и нарушений осанки;
  - Нормализация мышечного тонуса;
  - Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
  - Тренировка функций равновесия, вестибулярного аппарата, улучшение биохимического двигательного паттерна и координации движений;
  - Увеличение гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах;
  - Улучшение вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке;
  - Улучшение функции дыхания;
  - Развитие мелкой и крупной моторики;
  - Укрепление нервной системы.
-

## Описание материально-технической базы

### 1. Дополнительная литература

1. Лях, В. И. Программы образовательных учреждений. 1-1 классы комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И.Лях, А.А. Зданевич.- М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И. Тесты физического воспитания школьников: пособие для учителя/ В.И.Лях. - М: ООО «Фирма «Издательство АСТ»».1998.
3. Лях, В. И. Физическая культура : учебник для 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2021.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., переб.- М.: Просвещение, 2006.
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга для учителя физической культуры \ Л. Б. Кофман. –М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы \ Н. В. Школьникова. М. В. Тарасова – М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы \ В. И. Ковалько. – М.: Вако. 2006

### 2. Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку. ru – режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей.- Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
6. Прошколу.Ru – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
7. Педсовет.org.- Режим доступа: <http://pedsovet.org>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 Б КЛАСС

№ п\п	Тема урока	Тип урока	Кол-во часов	Решаемые проблемы	Планируемые результаты (предметные знания)	Вид контроля	Дата проведения	
1.	Объяснений понятий «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение построений в шеренгу, колонну. Обучение понятий «основная стойка», «смирно», «вольно». Подвижная игра «Найди свое место»	вводный	1	Как вести себя в спортивном зале и на спортивной площадке? Цели: познакомить с содержанием и организацией уроков ФК, с правилами поведения в спортзале и спортплощадке; учить слушать и выполнять команды «Смирно!», «Вольно!», построение в шеренгу	Научатся: -соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять действия по образцу; - выполнять построение в шеренге; - выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий		
2.	Обучение построения в шеренгу, в колонну. Обучение понятию низкого старта. Разучивание игры «День и Ночь	Изучение нового материала	1	Что такое строй, шеренга? Какой должна быть спортивная форма? Цели: учить выполнять команды «Смирно!», «Равняйся!»; построение в шеренгу, колонну по одному Учить принимать положение низкого старта	Научатся: -выполнять команды на построения и перестроения; - выполнять повороты на месте; - выполнять комплекс утренней гимнастики	Текущий		
3.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокого старта». Игра «Салки с домом»	Комбинированный	1	Что такое колонна? Цели: повторить построение в шеренгу, учить построению в колонну; учить положение «высокого старта»	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять беговую разминку; - выполнять бег с высокого старта	Текущий		
4.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: <b>челночный бег 3 x 10</b> . Игра «Паук и бабочки»	Комбинированный	1	Что такое челночный бег? Корректировка техники бега. Цели: учить правильной технике бега; учить бегу с изменением направления движения	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); -технически правильно выполнять поворот в челночном беге	Контроль двигательных качеств (челночный бег 3 x 10 м )		
5.	Обучение прыжкам вверх и в	Изучение	1	Как прыгать в длину?	Научатся:	Текущий		

	длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	нового материала		Цели: учить выполнять атлетические упражнения - прыжки вверх и в длину с места, соблюдать правила безопасности во время приземления	-выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - контролировать пульс			
6.	Объяснение понятия «физическая культура в жизни человека». Совершенствование выполнения строевых упражнения. Игра «Жмурки»	Комбинированный	1	Какая польза от физической культурой? Цели: учить правильно выполнять строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали	Научатся: -характеризовать роль и значения уроков ФК для укрепления здоровья; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий		
7.	Ознакомление с историей физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный	1	Как выполнять метание малого мяча (мешочка) на дальность? Цели: познакомить с особенностями физической культуры древних народов	Научатся: -технически правильно выполнять метание предмета; -выполнять организующие строевые команды и приемы	Текущий		
8.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: <b>метание теннисного мяча на дальность</b> . Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Правила выполнения метания. Цели: учить выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности и очередности; учить выполнять упражнения разной направленности	Научатся: -выполнять упражнение, добиваясь конечного результата; -организовать и проводить эстафету; -соблюдать правила взаимодействия с игроками команды	Контроль двигательных качеств (метание)		
9.	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: <b>прыжок в длину с места</b>	Комбинированный	1	Что такое важно важные способы передвижения человека? Цели: познакомить с различными способами передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание; учить выполнять упражнения под заданный ритм и темп	Научатся: -организовать и проводить подвижные игры в помещении; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)		
10.	Объяснение значения режим дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	Комбинированный	1	Каким должен быть режим дня? Цели: учить выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	Научатся: -организовать и проводить подвижные игры; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников	Текущий		
11.	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание подвижной игры «Два Мороза».	Комбинированный	1	Что такое физические качества человека? Цели: развивать выносливость при выполнении игровых упражнений	Научатся: -организовать и проводить подвижные игры -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		



	Игра «Удочка»							
12.	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Медленный бег 1 мин. Выполнение наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики»	Комбинированный	1	Как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях? Цели: развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражнений	Научатся: -самостоятельно подбирать темп и ритм своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры	Текущий		
13.	Объяснение правил поведения и техники безопасности в гимнастическом зале. Обучение работы на Тренажерах ТИСА. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	Комбинированный	1	Как вести себя на уроках в гимнастическом зале? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения на тренажерах ТИСА	Научатся: -работать на тренажерах -соблюдать безопасность на тренажерах	Текущий		
14.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: <b>подъем туловища за 30 сек.</b> Разучивание подвижной игры «Кто быстрее схватит?»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств?  Цели: выполнять построение и перестроение; учить правильно выполнять подъем туловища из положения лежа	Научатся: -выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени; -выполнять организующие строевые команды и приемы;	Контроль двигательных качеств (подъем туловища за 30 секунд)		
15.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Тренажеры ТИСА Разучивание игры «Совушка»	Комбинированный	1	Правила выполнения упражнения (вис на гимнастической стенке). Работа на тренажерах ТИСА Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической стенке; учить выполнять прямой хват при выполнении «виса»	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы; -организовывать и проводить подвижные игры в помещении; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
16.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение техники выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	Комбинированный	1	Как технически грамотно выполнить перекаты? Цели: познакомить с простейшими элементами акробатики; учить выполнять перекаты в группировке; развивать координационные способности	Научатся: -выполнять акробатические упражнения; -организовывать и проводить подвижные игры в помещении; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
17.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	Комбинированный	1	Правила выполнения упражнений акробатики (стойка на лопатках) Цели: учить выполнять упражнения акробатики только под контролем учителя	Научатся: -выполнять акробатические упражнения; -добиваться достижения конечного результата	Текущий		
18.	Обучение технике выполнения	Изучение	1	Как развивать гибкость тела?	Научатся:	Текущий		

	упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях	нового материала		Цели: учить выполнять упражнения поточной тренировки	-выполнять акробатические упражнения; -строиться в шеренгу по кругу и размыкаться в шеренге на вытянутые руки			
19.	Разучивание ходьбе на носках по линии, гимнастической скамейке. Контроль двигательных качеств: <b>наклон вперед из положения стоя</b>	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать двигательные качества? Цели: учить правильно выполнять наклон вперед; учить выполнять ходьбу на носках разными способами	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости; -выполнять упражнения по образцу учителя	Контроль двигательных качеств (наклон вперед из положения стоя)		
20.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, гимнастической скамейке. Обучение правилам игры на внимание «Класс, смирно!»	Применение знаний и умений	1	Каковы правила выполнения лазанья? Цели: учить выполнять лазанье разными способами	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации; -выполнять игровые упражнения по команде учителя	Текущий		
21.	Контроль двигательных качеств: <b>подтягивание на низкой перекладине из виса лежа</b> . Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как совершенствовать подтягивание из виса лежа? Цели: учить выполнять прямой хват при подтягивании; закрепить навыки в акробатические упражнения перекаты, «стойку на лопатках»	Научатся: -выполнять упражнения для развития силы; - организовать и проводить игровые упражнения;	Контроль двигательных качеств (подтягивание в висе лежа)		
22.	Совершенствовать упражнения в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву» Тренажеры ТИСА	Изучение нового материала	1	Как совершенствовать упражнения в равновесии? Цели: развивать координацию, ловкость, внимание при выполнении акробатических и игровых упражнения	Научатся: - выполнять упражнения в для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	Текущий		
23.	Обучение технике выполнения виса на перекладине и гимнастической стенке. Тренажеры Тиса. Разучивание подвижной игры «Тараканчики»	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении виса на перекладине? Цели: развивать координационные способности, силу, и ловкость при выполнении виса на перекладине	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Текущий		
24.	Объяснение значения физкультминутки для укрепления здоровья, принципов их построения. Обучение кувыркам вперед поточным методом.	Комбинированный	1	Роль физкультурной деятельности оздоровительной направленности. Цели: развивать координационные способности при выполнении акробатики	Научатся: - выполнять упражнения для развития ловкости и координации	Текущий		
25.	Совершенствование упражнений акробатики:	Комбинированный	1	Развитие гибкость. Цели: учить выполнять упражнения	Научатся: - выполнять упражнения для	Текущий		

	наклоны вперед, сидя на полу, «мост», полушпагат.			для развития гибкости	развития гибкости и координации			
26.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Тренажеры ТИСА	Изучение нового материала	1	Правила выполнения упражнений с предметами. Цели: развивать координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастическими палками	Научатся: - выполнять упражнения с предметом; - выполнять команды на построение и перестроение	Текущий		
27.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка»	Изучение нового материала	1	Какие действия в игре чаще приводят к травмам? Цели: учить выполнять правила игры, контролировать свои действия, и наблюдать за действиями своих игроков	Научатся: - выполнять парные упражнения; - организовать и проводить подвижные игры	Текущий		
28.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	Комбинированный	1	Как выполнять кувырок вперед? Цели: учить технике выполнения кувырка вперед	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения в равновесии; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
29.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко» Тренажеры ТИСА	Изучение нового материала	1	Какова этапность при обучении со скакалкой? Цели: учить выполнять прыжки со скакалкой, соблюдать правила безопасности при приземлении	Научатся: - выполнять прыжки со скакалкой; - соблюдать правила безопасности; - приземляться, смягчая прыжок	Текущий		
30.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Разучивание координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед	Изучение нового материала	1	Организационные приемы лазанья по гимнастической стенке. Цели: учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастической стенке; - выполнять акробатические элементы (кувырки)	Текущий		
31.	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки	Комбинированный	1	Организованные приемы лазанья на гимнастической стенке. Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической стенке, соблюдая правила безопасности	Научатся: - выполнять упражнения на гимнастической стенке; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	Текущий		
32.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	Изучение нового материала	1	Из каких этапов состоит полоса препятствий? Цели: развивать двигательные качества, выносливость, быстроту во время преодоления полосы препятствий	Научатся: - самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; - соблюдать правила безопасности	Текущий		
33.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие	Комбинированный	1	Какова этапность обучения вращению обруча? Цели: учить технике вращения	Научатся: - вращать обруч разными способами;	Текущий		

	выносливости в круговой тренировке			обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки	-распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки			
34.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Тренажеры ТИСА	Комбинированный	1	Какие упражнения используются для развития гибкости? Цели: учить выполнять упражнения для развития гибкости; совершенствовать лазанье по гимнастической стенке	Научатся: - правильно выполнять «шпагат»; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	Текущий		
35.	Обучение упражнений для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	Изучение нового материала	1	С помощью каких упражнений можно развивать координацию и равновесие? Цели: учить выполнять упоры и равновесия разными способами; развивать двигательные качества. Выносливость. Быстроту при проведении подвижных игр	Научатся: - самостоятельно подбирать физические упражнения различной целевой направленности; -организовать и проводить подвижные игры	Текущий		
36.	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка» Тренажеры ТИСА	Изучение нового материала	1	Какие подвижные игры можно выполнять с помощью гимнастических снарядов и инвентаря? Цели: учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды.	Научатся: - регулировать физическую нагрузку во время физкультурных занятий; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игровых упражнений	Текущий		
37.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	Комбинированный	1	Какие качества развиваются при выполнении полосы препятствий? Цели: учить выполнять упражнения акробатики, соблюдать правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелезание по гимнастической стенке	Научатся: - самостоятельно научатся контролировать качество выполнения упражнений; - выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов и инвентаря	Текущий		
38.	Совершенствование и усложнение полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке	Применение знаний и умений	1	Как развивать выносливость, ловкость и координацию? Цели: учить выполнять упражнения на гимнастической скамейке разными способами; развивать координационные способности при выполнении упражнений акробатики	Научатся: - выполнять акробатические упражнения с помощью гимнастических снарядов; -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений	Текущий		
39.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь»	Комбинированный	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: учить выполнять прыжки на одной ноге, со скалкой и в обруч, соблюдая правила безопасности	Научатся: - выполнять прыжки на одной и двух ногах, разными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	Текущий		

40.	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»»	Применение знаний и умений	1	Как использовать полученные навыки в процессе обучение? Цели: закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепление учебного материала	Научатся: - самостоятельно организовывать и проводить разминку; -соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
41.	Развитие двигательных качеств, выносливости, и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	Применение знаний и умений	1	Как проводить веселые старты? Цели: закрепить навыки выполнения основных видов движений; выполнять командные действия в эстафете для закрепления учебного материала, соблюдая правила безопасности	Научатся: - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физической культурой	Текущий		
42.	Обучение броскам мяча способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка» Тренажеры Тиса	Комбинированный	1	Способы выполнения бросков мяча в корзину. Цели: учить правильной технике выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху»	Научатся: - выполнять бросок мяча в кольцо; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
43.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонка мячей в колоннах»	Комбинированный	1	Как правильно выполнять бросок мяча в корзину после ведения? Цели: учить правильной технике бросков мяча в кольцо после ведения; совершенствовать координацию, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	Научатся: - выполнять броски мяча в кольцо разными способами; -взаимодействовать со сверстниками по правилам игры с мячом	Текущий		
44.	Обучение броскам мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	Комбинированный	1	Какие бывают игры с мячом через сетку? Цели: учить правильной технике бросков и ловли мяча через сетку	Научатся: - выполнять броски мяча через сетку и ловить высоко летящий мяч	Текущий		
45.	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами»	Изучение нового материала	1	Способы выполнения бросков набивного мяча. Цели: учить правильной технике броска набивного мяча из-за головы	Научатся: - выполнять броски набивного мяча из-за головы; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Текущий		
46.	Контроль за развитием двигательных качеств: <b>броски набивного мяча из-за головы</b> 1кг. Игры «Удочка»	Проверка и коррекция знаний	1	Как вести контроль за развитием двигательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения броска набивного мяча из-за головы	Научатся: - технически правильно выполнять бросок набивного мяча из-за головы	Контроль за развитием двигательных качеств (броски набивного мяча)		
47.	Контроль за развитием двигательных качеств: <b>броски малого мяча в</b>	Проверка и коррекция знаний	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: совершенствовать	Научатся: - грамотно использовать технику метания мяча;	Контроль за развитием двигательных		

	<b>горизонтальную цель.</b> Разучивание игры «Быстрая передача»			координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом	- соблюдать правила безопасного поведения	качеств (теннисного мяча)		
48.	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как взаимодействовать при выполнении упражнений в группировке? Цели: учить выполнять общеразвивающие упражнения в группировке	Научатся: - выполнять общеразвивающие упражнения в группировке различными способами	Текущий		
49.	Обучение акробатики у стены. Разучивание игры с мячом «Передал -садись» Тренажеры Тиса	Комбинированный	1	Какова этапность обучения стойки на руках? Цели: учить выполнять на руках стойку у стены	Научатся: - технически грамотно выполнять стойку на руках у стены	Текущий		
50.	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие –скоростно силовых качеств во время круговой тренировки	Комбинированный	1	Упражнения акробатики. Цели: совершенствовать координационные способности, силу и ловкость при выполнении упражнений акробатики	Научатся: - выполнять акробатические комбинации на высоком техническом уровне, соблюдая правила безопасного поведения	Текущий		
51.	Контроль за развитием двигательных качеств: <b>подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.</b> Игра «Коньки-горбунки»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как развивать силу и выносливость? Цели: закреплять навык подтягивания из виса лежа; развивать силовые качества	Научатся: - выполнять прямой хват при подтягивании; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Контроль двигательных качеств (подтягивание из виса лежа)		
52.	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и зайцы»	Применение знаний, умений	1	Способы развития равновесия. Цели: развить равновесие во время выполнения упражнений акробатически	Научатся: - выполнять упражнения для развития равновесия	Текущий		
53.	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место» Тренажеры Тиса	Изучение нового материала	1	Как развивать силу и ловкость? Цели: учить выполнять упражнения с гантелями различными способами	Научатся: - выполнять упражнения с гантелями различными способами	Текущий		
54.	Контроль за развитием двигательных качеств: <b>наклон вперед из положения стоя.</b> Подвижная игра «Правильный номер»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Какие упражнения развивают гибкость? Цели: закреплять навык выполнения наклонов вперед	Научатся: - выполнять упражнения для развития гибкости различными способами	Контроль двигательных качеств (гибкость)		
55.	Контроль за развитием двигательных качеств: <b>поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.</b> Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на скорость	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 сек)		
56.	Разучивание игровых действий	Применение	1	Развитие координационных	Научатся:	Текущий		

	с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	знаний, умений		способностей. Цели: выполнить командные действия в эстафете для закрепления материала	- соблюдать правила безопасного поведения при выполнении упражнений акробатики			
57.	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь» Медленный бег 2 мин.	Применение знаний, умений	1	Каковы правила развития выносливости? Цели: развитие выносливости во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, при выполнении подвижных игр	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Текущий		
58.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств	Комбинированный	1	При каком виде бега применяется низкий старт? Цели: совершенствовать технику низкого старта: учить бегу с ускорением	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств; - грамотно использовать технику низкого старта при выполнении бега	Текущий		
59.	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»	Применение знаний, умений	1	Как выполняется прыжок в длину с разбега? Цели: учить правильной технике прыжка в длину с разбега	Научатся: - технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасности	Текущий		
60.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	Применение знаний, умений	1	Скоростные и силовые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий	Научатся: - выполнять бег, преодолевая различные препятствия	Текущий		
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: <b>бег на 30 м</b>	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанции	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением	Контроль двигательных качеств (бег 30 м)		
62.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	Применение знаний, умений	1	Каковы правила метания теннисного мяча? Как правильно поставить руку при метании? Цели: учить правильной постановки руки при метании мяча в цель и метании на дальность	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (метание теннисного мяча с правильной постановкой руки)	Текущий		
63.	Контроль за развитием двигательных качеств: <b>поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.</b> Игра «Правильный номер с мячом»	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как контролировать развитие двигательных качеств? Цели: учить поднимать туловище из положения лежа на скорость	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - организовывать и проводить подвижные игры	Контроль двигательных качеств (поднимание туловища за 30 сек)		
64.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы	Применение знаний, умений	1	Скоростные и силовые качества. Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на	Научатся: - выполнять бег, преодолевая различные препятствия	Текущий		

	препятствий			дистанцию и выполнения упражнений полосы препятствий				
65.	Контроль за развитием двигательных качеств: <b>бег на 30 м</b>	Проверка и коррекция знаний и умений	1	Как работать над распределением сил на дистанции? Цели: развивать скоростно-силовые качества во время бега на дистанции	Научатся: - равномерно распределять свои силы во время бега с ускорением	Контроль двигательных качеств (бег 30 м )		
66.	Подвижные игры по выбору детей. Медленный бег 2 мин.	Применение знаний, умений	1	Какие игры мы изучили за год? Цели: повтор игр и правил игр.	Научатся: – выбирать игры и договариваться	Текущий		