

ре

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 386
Кировского района Санкт-Петербурга

Принято
Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт-Петербурга
Приказ № 56.1 от 31.08.2022г.

Утверждено
Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 17 от 31.08.2022г.

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»
Для 4 б класса
Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна
Срок реализации 2022-2023 учебный год

Санкт-Петербург
2022 год.

1. пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность

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

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

Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; Содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

Развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

Овладение школой движения;

Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

Формирование элементарных представлений о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных качеств;

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

Обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательности, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, историй первых Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

О физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного и опрятного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение , 2010).

2.Содержание учебного курса

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов.
Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и висы на перекладине.

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Игра по правилам. в пионербол.

Футбол. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливо

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: по гимнастической стенке, скамейке, Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из виса.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, подача и прием мяча. Игра в пионербол.

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма;

1 четверть, раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

ре

2четверть

2 раздел: «Гимнастика» - 21 часа

- акробатика
- строевые упражнения
- лазание. Висы.
- ОРУ с предметами и без
- подвижные игры

3четверть

3 раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов

- подвижные игры на основе баскетбола
- подвижные игры на основе мини-футбола
- подвижные игры на основе волейбола

4четверть

4 раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа

- подвижные игры
- бег с ускорением
- челночный бег
- бег 60м, 30м
- метание мяча.

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

Характеристика класса	В классе 30 учащихся. Из них 13 девочек и 17 мальчиков. 5 учащихся имеют подготовительную группу здоровья (Воробьева С, Десятников А, Крыльцова М, Литвин Р, Цвирко С) Уровень физической подготовленности в классе выше среднего. Класс не способен к длительному произвольному вниманию. На уроках необходимо развивать интерес обучающихся к предмету, Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут
-----------------------	---

	провоцировать конфликты, нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока (Амосов А, Васильев Д, Вакарин М, Десятников А,) Реакция на задания, замечания, – положительная. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры, могут самостоятельно организовать свою игровую деятельность. В процессе урока всегда удастся выполнить поставленные цели и задачи.
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения

4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Учащиеся получают теоретические знания:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля. (в процессе урока):

Культурно-исторические.

Об особенностях зарождения физической культуры, истории возникновения и развития Олимпийских игр.

Социально-психологические.

О общих и индивидуальных основах личной гигиены. О правилах использования закаливающих процедур.

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Естественные. Физиологические основы деятельности систем организма.

Способы и особенности движений и передвижений человека.

О физических качествах и общих правилах их тестирования.

О влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции.

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений.

Учащиеся научатся:

Двигательные действия и навыки

Гимнастика с основами акробатики.

Ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма. Выполнять строевые упражнения.

Принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами.

Лазать по гимнастической лестнице, канату и др. на расстояние 4 метра.

Выполнять кувырок вперед и назад.

Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня.

Ходить по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов.

Выполнять висы и упоры.

Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее назад и вперед.

В положении наклона туловища вперед касаться пальцам рук пола.

Страховать во время занятий. Помогать в подготовке мест занятий.

Кроссовая подготовка. Легкоатлетические упражнения.

Бегать в равномерном темпе до 10 мин. по пересеченной местности, на выносливость.

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках.

С максимальной скоростью бегать до 60 метров по дорожке стадиона.

Стартовать из различных позиций.

Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после разбега.

Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из препятствий.

Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега.

Метать предметы и мячи на дальность и в цель с места и разбега из разных исходных положений.

Толкать, метать набивной мяч из различных положений

Правила и организация соревнований. Помощь в судействе. Страховка во время занятий.

Подвижные и спортивные игры.

индивидуальные и групповые игры с мячом:

Играть в мини-футбол, мини-баскетбол, мини-гандбол, пионербол, «перестрелку» и другие подвижные игры.

Владеть мячом, держать его, выполнять броски и передачи, ловить мяч, осуществлять ведение мяча.

Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.

Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола.

-Проводить самостоятельные занятия по развитию основных качеств, коррекции осанки и телосложения.

-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

ре

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

5. Критерии и нормы оценки

1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

2. Для письменных ответов (доклады, рефераты) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более

ре

		одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

6. Разделы тематического планирования

№ п/п	Название раздела		
		Количество часов	контроль
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	беседа
1.2	Подвижные игры	18	КУ. Командная игра.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	КУ гимнастические (кувырок, стойка на лопатках, перекуты, «мост», Акробатическая комбинация (4 элемента) Силовые упражнения.
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	КУ. (бег 30м/с, прыжок в длину с места, метание мяча в цель. Метание мяча на дальность,
1.5	Кроссовая подготовка	21	Бег 800м/с.
2	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола		КУ с мячом (подача и

ре

			прием мяча)
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола		КУ с мячом (ведение мяча, передача мяча)
2.3	Подвижные игры Итого:	102 часа.	Командная игра.

7.Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Виды деятельности обучающихся	Вид контроля
	Легкоатлетические упражнения	6 ч.		
1	Т\б на уроке строевые упражнения повторение техники в\ст. ОРУ. Эстафеты	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Фронтальный опрос.
2	Повторение техники в/ст. ОРУ. Сдача контрольного норматива - бег 30м. Повторить бег на выносливость 3-4 мин.	1	. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	ОРУ. п\и «Салки», тестовые упражнения – челночный бег 3x10. Повторить технику в/ст, н/ст., технику прыжков с места, п\и «День и ночь»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега

4	ОРУ. Прыжки через скакалку, сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег – 4-5мин. п/и «Перестрелка».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов
5	ОРУ. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег 5 – 6мин. Повторить технику прыжков в длину (многоскок).	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники бега Фиксирование результатов
6.	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину (многоскок). Совершенствовать технику метания малого мяча. п\и «Салки»	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега, метания
	Кроссовая подготовка.	4 ч		
7	ТБ на уроках. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м) игра «День и ночь»	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега, метания
8	ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). развитие выносливости. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
9	Строевая подготовка. Кросс (500м, 800м). игра «Невод», «Выбивной»	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения,	Корректировка техники и тактики бега

			выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	
10	Строевая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка движений.
	Подвижные игры	8 ч		
11	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Соблюдать правила игры	Корректировка движений.
12	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
13	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
14	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения,	Корректировка движений.

			выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
15.	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – приседания. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
16	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
17	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
18	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	1	Фронтальный, игровой вид деятельности.	Корректировка движений.
	Гимнастика с элементами акробатики	12 ч.		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос

20	Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Повторить технику выполнения кувырка вперед, назад. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
21	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад – на оценку. Повторить технику поднимания туловища из упора лежа. Ходьба по гимн. скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
22.	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Комплекс ОРУ координационной сложности.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
23	Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Поднимания туловища из упора лежа – на оценку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
24	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
25	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перекаты в группировке – на оценку. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения,	Страховка коррекция движений

	гимн. стенке,		выделить ошибки	
26	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Лазанье по гимн. Стенке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
27	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. . Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке – на оценку. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
28	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
29	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Полоса препятствий.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
30	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке – на оценку. Полоса препятствий.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
	Баскетбол	6 ч.		

31	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка баскетболиста. Броски и ловля мяча. Игра «Из круга выбивай».	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
32	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча – на оценку. Основная стойка баскетболиста. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
33	ОРУ с малыми мячами. Повторение терминологии и правил игры по баскетболу. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
34	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
35	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Игра «Из круга выбивай».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

			Соблюдать правила игры.	
36	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
	Футбол	4 ч.		
37	ОРУ. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
38	ОРУ. Развитие координационных способностей. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
39	ОРУ. Закрепление техники владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
40	ОРУ. Совершенствование техники владения мячом (на оценку). Подвижные	1	Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры

	игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки».		Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
	Волейбол	6 ч		
41	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по пионерболу. Броски и ловля мяча. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
42	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча. Изучение основной стойки. Броски мяча над собой. Игра «Мяч водящему»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
43	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча в движении (на оценку). Броски мяча над собой. Игра «Мяч в корзину».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
44	ОРУ с малыми мячами. Повторить подачу мяча через сетку. Броски мяча над собой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
45	ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать технику подачи, передачи мяча. Броски мяча над собой. Игра «Попади в обруч».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

			Соблюдать правила игры	
46	ОРУ с гимн. палками. Броски мяча одной рукой. Подача мяча – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
	Подвижные игры	4 ч.		
47	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
48	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
49	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину» (на оценку), «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
50	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры

			Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
	Кроссовая подготовка.	10 ч.		
51	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
52	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива – бег 30м. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
53	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
54	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). сдача контрольного норматива – метания мяча. Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики бега

55	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
56	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
57	ОРУ. Сдача контрольного норматива - приседания. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив	Корректировка техники и тактики бега
58	ОРУ. Кросс до 800-1000 м. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений. Двусторонняя игра в футбол. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
59	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Эстафеты с использованием скакалки. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
60	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
	Легкоатлетические упражнения	6 ч.		

61	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Смена сторон». Равномерный бег 3 мин.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
62	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Вызов номеров». Равномерный бег 3 мин.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
63	ОРУ во время ходьбы. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Эстафета «Круговая эстафета». Равномерный бег 3 мин.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
64	ОРУ во время ходьбы. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
65	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
66	ОРУ со скакалками Сдача контрольного норматива – прыжки в длину. (многоскок).. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега

ре

--	--	--	--	--

Плавание

№	Тема урока	Всего часов	Форма контроля
1.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание. Элементарные гребковые движения руками. Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Игры.	3	Практическая работа
2.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание. Элементарные гребковые движения руками. Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Игры.	3	Практическая работа
3.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Контроль умения задерживать дыхание, погружая голову в воду. Оценка техники лежания на груди. Элементарные гребковые движения руками. Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе.	3	Практическая работа Зачет Практическая работа
4.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение лежания и скольжения на груди и на спине. Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе. Игры.	3	Практическая работа
5.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение лежания и скольжения на груди и на спине. Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе. Изучение работы рук и ног в согласовании с дыханием кролем на спине. Игры.	3	Практическая работа
6.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Контроль умения выполнять работу ног кролем на груди. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе. Изучение работы рук и ног в согласовании с дыханием кролем на спине. Игры.	3	Практическая работа Зачет

ре

7.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе. Изучение работы рук и ног в согласовании с дыханием кролем на спине. Игры	3	Практическая работа
8.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе. Изучение работы рук и ног в согласовании с дыханием кролем на спине. Изучение техники плавания кролем на спине и на груди в полной координации. Игры.	3	Практическая работа
9.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе. Контроль умения работы рук и ног в согласовании с дыханием кролем на спине. Изучение техники плавания кролем на спине и на груди в полной координации. Игры.	3	Практическая работа
10.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение техники плавания кролем на спине и на груди в полной координации. Изучение техники стартов и поворотов. Игры.	3	Практическая работа
11.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение техники плавания кролем на спине и на груди в полной координации. Изучение техники стартов и поворотов. Игры.	3	Практическая работа
12.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение техники плавания кролем на спине и на груди в полной координации. Изучение техники стартов и поворотов. Контроль умения проплыть дистанцию 100 метров.	3 Всего: 36 часов.	Практическая работа зачет

7. Поурочно-тематическое планирование без учета плавания

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол- во часов	Виды деятельности обучающихся	Вид контроля
	Легкоатлетические упражнения	6 ч.		
1	Т\б на уроке строевые упражнения повторение техники в\ст. ОРУ. Эстафеты	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Фронтальный опрос.
2	Повторение техники в/ст. ОРУ. Сдача контрольного норматива - бег 30м. Повторить бег на выносливость 3-4 мин.	1	. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	ОРУ. п\и «Салки», тестовые упражнения – челночный бег 3х10. Повторить технику в/ст, н/ст., технику прыжков с места, п\и «День и ночь»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега
4	ОРУ. Прыжки через скакалку, сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег – 4-5мин. п/и «Перестрелка».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов
5	ОРУ. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег 5 – 6мин. Повторить технику прыжков в длину (многоскок).	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники бега Фиксирование результатов
6.	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину (многоскок). Совершенствовать технику метания малого мяча. п\и «Салки»	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега, метания
	Кроссовая подготовка.	4 ч		

7	ТБ на уроках. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м) игра «День и ночь»	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега, метания
8	ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). развитие выносливости. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
9	Строевая подготовка. Кросс (500м, 800м). игра «Невод», «Выбивной»	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
10	Строевая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие скоростно- силовых качеств.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка движений.
	Подвижные игры	8 ч		
11	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Соблюдать правила игры	Корректировка движений.
12	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
13	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить	Корректировка техники и тактики игры

	дальше бросит».		ОРУ. Соблюдать правила игры	
14	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка движений.
15.	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – приседания. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
16	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
17	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
18	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	1	Фронтальный, игровой вид деятельности.	Корректировка движений.
	Гимнастика с элементами акробатики	12 ч.		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
20	Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Повторить технику	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде	Страховка коррекция движений,

	выполнения кувырка вперед, назад. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.		учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Фронтальный опрос.
21	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад – на оценку. Повторить технику поднимания туловища из упора лежа. Ходьба по гимн. скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
22.	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Комплекс ОРУ координационной сложности.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
23	Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Поднимания туловища из упора лежа – на оценку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
24	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
25	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перекаты в группировке – на оценку. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по гимн. стенке,	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
26	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Лазанье по гимн.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений

	Стенке.			
27	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. . Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке – на оценку. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
28	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
29	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Полоса препятствий.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
30	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке – на оценку. Полоса препятствий.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
	Баскетбол	6 ч.		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка баскетболиста. Броски и ловля мяча. Игра «Из круга выбивай».	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
32	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча – на оценку. Основная стойка баскетболиста.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

	Эстафета с ловлей и передачами мяча.		Соблюдать правила игры.	
33	ОРУ с малыми мячами. Повторение терминологии и правил игры по баскетболу. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
34	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
35	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Игра «Из круга выбивай».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
36	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
	Футбол	4 ч.		
37	ОРУ. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
38	ОРУ. Развитие координационных способностей. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча»,	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

	«Зайцы в огороде».		Соблюдать правила игры	
39	ОРУ. Закрепление техники владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
40	ОРУ. Совершенствование техники владения мячом (на оценку). Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
	Волейбол	6 ч		
41	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по пионерболу. Броски и ловля мяча. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
42	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча. Изучение основной стойки. Броски мяча над собой. Игра «Мяч водящему»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
43	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча в движении (на оценку). Броски мяча над собой. Игра «Мяч в корзину».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
44	ОРУ с малыми мячами. Повторить подачу мяча через сетку. Броски мяча над собой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
45	ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать технику подачи, передачи мяча. Броски	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

	мяча над собой. Игра «Попади в обруч».		Соблюдать правила игры	
46	ОРУ с гимн. палками. Броски мяча одной рукой. Подача мяча – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
	Подвижные игры	4 ч.		
47	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
48	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
49	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину» (на оценку), «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
50	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
	Кроссовая подготовка.	10 ч.		
51	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Броски набивного мяча двумя руками.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать	Корректировка техники и тактики бега

	Игры с использованием прыжков.		правила игры	
52	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива – бег 30м. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
53	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
54	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). сдача контрольного норматива – метания мяча. Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики бега
55	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
56	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
57	ОРУ. Сдача контрольного норматива - приседания. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив	Корректировка техники и тактики бега
58	ОРУ. Кросс до 800-1000 м. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений. Двусторонняя игра в футбол. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
59	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до	1	Выполнить ОРУ. Выполнить	Корректировка техники и тактики бега

	150 м. Эстафеты с использованием скакалки. Игры на внимание.		упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
60	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
	Легкоатлетические упражнения	6 ч.		
61	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Смена сторон». Равномерный бег 3 мин.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
62	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Вызов номеров». Равномерный бег 3 мин.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
63	ОРУ во время ходьбы. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Эстафета «Круговая эстафета». Равномерный бег 3 мин.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
64	ОРУ во время ходьбы. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
65	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега

66	ОРУ со скакалками Сдача контрольного норматива – прыжки в длину. (многоскок).. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
67	СУ с мячом. Подача мяча через сетку.Броски и ловля мяча.Эстафета с мячами.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
68	ОФП. СУ с мячом. Совершенствование техники подачи мяча через сетку.. Комплекс силовых упр. Игра "Пионербол".	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
69	ОРУ во время бега. СУ прыжковые. Игра "Салки" Эстафеты.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
70	Бег. ОРУ. СУ с мячом. Комплекс упр. на развитие ловкости. Броски и передачи мяча. Подвижные игры: " Перестрелка", " Мяч водческому".	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
71	Бег. ОРУ. СУ с мячом. Эстафета с предметами. Техника владения мячом. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
72	ОРУ с малыми мячами.Броски и ловля мяча. Игра" Из круга выбивай"	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
73	ОРУ. СУ с мячом. УПР. в парах. Подвижные игры " Перестрелка" " Из круга выбивай".	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры

74	ОРУ.СУ с мячом. Упр. в парах. Ловля мяча.-КУ. Игра " Кто дальше бросит".	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
75	ОРУ. Упр. с мячом в парах (броски и ловля мяча) Игры с мячом.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
76	ОРУ. Ведение мяча одной рукой.(со сменой рук). Эстафета с мячами.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
77	ОРУ. СУ с мячом. Ведение мяча со сменой рук, Упр. "Змейка". -КУ. Игра: " Перестрелка", " Салки на болоте".	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
78	ОРУ. СУ с мячом. В парах. Передача и ловля мяча.-КУ. Игры: " Мяч в корзину", " Мяч водящему".	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
79	ОРУ. Эстафета с мячами. Игры: " Попади в цель", " Салки на болоте"	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
80	Т/Б на занятиях л/а. ОРУ. Строевые упр. Техника старта. Беговая эстафета.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
81	ОРУ. СУ беговые, прыжковые. Разновидности прыжков. Бег по звуковому сигналу.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
82	ОРУ. СУ беговые. Техника старта - КУ. Прыжки на скакалке.Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
83	ОРУ. СУ прыжковые.Метание мяча в	1	Выполнить упражнения,	Корректировка техники упражнений и правил игры

	цель. Эстафета с предметами.		выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
84	Комплекс УГГ. Разновидности прыжков. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
85	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета. Игры с элементами л/а.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
86	Беговые упр. Рыжок в длину с места (техника прыжка). Метание мяча в цель. Игры с элементами л/а.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
87	Бег. Прыжки. Многоскок.(техника прыжка) Прыжки на скакалке -КУ.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
88	Бег.ОРУ. Бег с остановкой по звуковому сигналу. Прыжки в длину с места. Игра "Перестрелка"	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
89	ОРУ. СУ . Бег 30 м/с. Метание мяча на дальность(техника метания). Встречная эстафета.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
90	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями до 15-20м. Многоскок -КУ.Игры с элементами л/а.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
91	ОРУ. Бег 30 м/с.-КУ. Метание мяча на дальность.(совершенствование техники) Игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
92	Бег. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча - КУ. Игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать	Корректировка техники упражнений и правил игры

			правила игры	
93	Бег. ОРУ. Челночный бег(техника бега). Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
94	ОРУ. Бег на выносливость до 2 мин. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
95	ОРУ. СУ беговые. Медленный бег 500м. Метание мяча - КУ. Игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
96	ОФП. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 800 м. Игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
97	ОРУ. Комплекс силовых упр. Бег на выносливость 800м. Игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
98	ОРУ. СУ беговые, прыжковые, Эстафета круговая. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
99	Бег. ОРУ. Эстафета с предметами. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
100	ОФП. Сгибание рук в упоре лежа. Приседания. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
101	ОРУ. Бег на длинные дистанции (1000м).	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры

ре

102	Тестирование.	1	Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники упражнений и правил игры
-----	---------------	---	---	--

ПТП при электронном обучении физическая культура 1 четверть

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - 8_часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: -Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике - Строевая подготовка - Бег на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). - Метания малого мяча на дальность. - Прыжка в длину с места, с разбега.	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб

ре

	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Техника бега на длинные дистанции. - Развитие выносливости.	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» 2 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - т/б на занятиях спортивными играми. - Удары в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол.	1час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 час	Zoom

ИТТ при электронном обучении физическая культура 2 четверть

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль – «Гимнастика с элементами акробатики» - 18 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем	1 час	Zoom, ютуб

ре

		теоретического материала.		
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Инструктаж по технике безопасности на уроке по гимнастике - Строевая подготовка - ОРУ, СУ на развитие гибкости - элементы акробатической комбинации - Упр. на гимнастической скамейке. - лазания, перелазания. ОФП.	14 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	1 час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль – «Подвижные игры» - 4 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Правила безопасности на уроках подвижных игр. -СУ с мячом. - ведение мяча - передачи мяча. -	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 час	Платформы: Я класс

ре

				Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5час	Zoom

ПТП при электронном обучении физическая культура 4 четверть

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкая атлетика» - 8_часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: -Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике - Строевая подготовка - Бег на короткие дистанции (20м,30 м,60 м). - Метания малого мяча на дальность. - Прыжка в длину с места, с разбега.	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем	0,5 час	Zoom, ютуб

ре

		теоретического материала.		
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - Техника бега на длинные дистанции. - Развитие выносливости.	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	1 час	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Спортивные игры» 2 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Параграфы в учебнике. Презентации по темам: - т/б на занятиях спортивными играми. - Удары в ворота, отбор мяча в движении в игре футбол.	1час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 час	Zoom

8. Перечень методических, учебно-методических материалов, литературы, материально-техническое обеспечение.

№	Наименование	количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха.	

ре

	1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение, 2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт.
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	Спортивные зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.
31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

Дистанционные технологии:

Платформы: Я класс. Решу ВПР

pe