

ре

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

Принято
Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2021.

Утверждено
Педагогическим советом ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт-Петербурга
№ 58.1 от 30.08.2021.

Рабочая программа
Учебного предмета «Физическая культура»
Для 4 а,б класса
Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна
Срок реализации 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург
2021 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.

ре

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

ре

- метание
- подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

2 раздел: «Гимнастика» - 21 часа

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

3 четверть

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

4 четверть

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 31 ученик. из них 12 мальчиков, 19 девочек. 4 Учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям. (Белова А. Дорохин А. Кузенная А. Печенцов Д. Сафаралиева С.) 1Учащийся освобожден от практических занятий на уроке (Горовенко В.) Уровень физической |
|-----------------------|---|

| | |
|------------------------|--|
| | подготовленности в классе средний. 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 (Атаманцев К. Волога А. Лобанов 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;

ре

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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;

ре

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условия

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 |

ре

| | | |
|------------|-----|---|
| | | 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 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, перекаты, «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, |

ре

| | | | |
|-----|--|-----------|--|
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 | Бег 800м/с. |
| 2 | Вариативная часть | 24 | |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами волейбола | | КУ с мячом (подача и 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 (многосок). | 1 | Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки | Корректировка техники бега Фиксирование результатов |
| 6. | Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину (многосок). 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 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 | 1 | Выполнить упражнения по | Корректировка движений. |

| | | | | |
|-----|--|-------|---|---|
| | расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам». | | команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, 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 | 1 | Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. | Страховка коррекция движений Фронтальный опрос |

| | | | | |
|-----|--|---|--|---|
| | на животе и из упора стоя на коленях. | | Выполнить упражнения, выделить ошибки. | |
| 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 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. 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 вися 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 вися 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 вися на ш/стенке – на оценку. Полоса препятствий. | 1 | Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, | Страховка коррекция движений |

| | | | | |
|----|--|------|---|--------------------------------------|
| | | | выделить ошибки | |
| | 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. 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», «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 | 1 | Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, | Корректировка техники и тактики игры |

| | | | | |
|----|---|-----|--|--------------------------------------|
| | обруч», «Кто дальше бросит». | | выделить ошибки. Соблюдать правила 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 мяча над собой. Игра «Попади в обруч». | 1 | Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры | Корректировка техники и тактики 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. 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. | Корректировка техники и тактики бега |

| | | | Контрольный норматив. | |
|----|---|---|--|--------------------------------------|
| 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 | 1 | Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. | Корректировка техники и тактики бега |

ре

| | | | | |
|--|-----------------|--|------------------------|--|
| | элементами л/а. | | Соблюдать правила игры | |
| | | | | |

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. | | |

ре

| | | | |
|-----|--|------------------|------------------------------|
| | 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 |
| 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 | Практическая работа |
| | | Всего: 36 часов. | 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 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, 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 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, 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 выполнения кувьрка 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. Кувьрок 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 | 1 | Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить | Страховка коррекция движений |

| | | | | |
|----|--|------|--|---|
| | стоя на коленях. Лазанье по гимн. Стенке. | | упражнения, выделить ошибки | |
| 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 | 1 | Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить | Корректировка техники и тактики игры |

| | | | | |
|----|---|------|--|--|
| | оценку. Основная стойка баскетболиста. Эстафета с ловлей и передачами мяча. | | упражнения, выделить ошибки. 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: | 1 | Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить | Корректировка техники и тактики игры |

| | | | | |
|----|---|-----|---|--------------------------------------|
| | «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде». | | упражнения, выделить ошибки. 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. (многосок).. 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. Стигание 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 |
|-----|---------------|---|---|--|

ИТТ 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