

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №386
Кировского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт – Петербурга
(протокол № 1
от «30» 08. 2021 г.)

_____ / _____ /

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора ГБОУ СОШ
№386
Кировского района Санкт – Петербурга
№ 58.1 от «30» 08. 2021 г.

_____ / _____ /

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 1 А,Б класса.

Учитель: Ботвина Наталья Евгеньевна

Срок реализации 2021-2022 учебный год

Санкт-Петербург

2021 год.

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;

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, подвижным играм формам активного отдыха и досуга;

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

Необходимость разработки данной программы направлена на:

Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся материально технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;

Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;

Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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).

Рабочая программа составлена с учетом Базисного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденному приказом Минобрнауки РФ. Федеральный базисный учебный план отводит на изучение предмета «Физическая культура» 102 часа в год.

2. Содержание учебного предмета

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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 спорта

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям 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 выполнения упражнений.

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 комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. (Элементы игры)

Волейбол. элементы игры)

Футбол. (элементы игры)

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, выносливости.

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: перекаты в группировке, стойка на лопатках.

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

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

Спортивные игры

Элементы баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой;

Элементы волейбола - стойка игрока, Прием и передачи мяча.

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

На материале спортивных игр: (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч). Игры с элементами спортивных игр

1 четверть

1 раздел: «Лёгкая атлетика» - 25 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

2 раздел: «Гимнастика» - 22 часа

-акробатика

-лазание. Висы.

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

3 четверть

• 3 раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 31 час

• -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

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	1б класс
Характеристика класса	
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, 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 получат теоретические знания:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции.

Культурно-исторические.

Об особенностях зарождения физической культуры, истории возникновения и развития Олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов в России.

Социально-психологические.

- О общих и индивидуальных основах личной гигиены. О правилах использования закаливающих процедур. Профилактика нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- Естественные. Физиологические основы деятельности систем организма.
- Способы и особенности движений и передвижений человека, роли и значения психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов.
- О физических качествах и общих правилах их тестирования.
- О влиянии возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.
- 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, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов.

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. Знать технику безопасности при проведении занятий и терминологию по гимнастике

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. Подготовка мест занятий. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Терминология по легкой атлетике.

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. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Терминология избранной игры.

Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини- футбола), баскетбола (мини-баскетбола), волейбола (мини-волейбола).

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;
- 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.

5. Критерии и нормы оценки

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	57	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	беседа
1.2	Подвижные игры	18	Тест на сформированность двигательных умений и навыков
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	Тест на сформированность двигательных умений и навыков.
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	Тест на сформированность двигательных умений и навыков
1.5	Кроссовая подготовка	21	Тест на сформированность двигательных умений и навыков
2	Вариативная часть	42	
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола	13	Тест на сформированность двигательных умений и навыков
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	13	Тест на сформированность двигательных умений и навыков
2.3	Подвижные игры	16	Тест на сформированность двигательных умений и навыков
	Итого:	99 часов.	навыков

7. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, содержание	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся.	Вид контроля
	Раздел: Легкоатлетические упражнения	11 ч.		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Ходьба под счёт. Бег с ускорением. п/и «Два мороза»	1	Выполнение ходьбы, правильное сочетание работы рук и ног. Слушать счет учителя. Равномерный бег, выполнять ускорения на отрезках 20м по сигналу учителя. Соблюдать правила игры.	Фронтальный опрос.
2	Строевая подготовка. Ходьба на носочках, на пяточках. Обычный бег. Бег 30м. п/и «Вызов номеров»	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю. Соблюдать правильность выполнения ходьбы. Выполнять бег, слушать команду учителя. Соблюдать правила игры.	Текущий
3	Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег (30м, 60м). п/и «Гуси-лебеди»	1	Выполнять равномерный бег, выполнять ускорения на отрезках 20м по сигналу учителя. Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, слушать команды учителя. Соблюдать	Текущий

			правила игры.	
4	Прыжки на одной, на двух ногах на месте. Ходьба с высоким подниманием бедра. п/и «Вызов номеров»	1	Выполнять прыжки по команде учителя, слушать объяснения учителя. Выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра, слушать команды учителя. Соблюдать правила игры	
5	Строевая подготовка. Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. п/и «Гуси-лебеди».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю. Слушать объяснения учителя, смотреть показ упражнения, соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
6	Строевая подготовка. Изучение техники бега на короткие дистанции (20 м.). Обучение ОРУ.	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю. Смотреть, как выполнять упражнение и слушать учителя. Выполнить упражнение бег на 20м. Уметь выполнить ОРУ.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
7	Строевая подготовка. Закрепление техники бега на короткие дистанции (20 м.). Изучение техники прыжка в длину с места.	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю.	Корректировка техники бега и правильности дыхания Корректировка ошибок при выполнении

			<p>Уметь выполнить бег на короткую дистанцию. Разбор техники прыжка в длину с места. Уметь объяснить ошибки. Уметь выполнить прыжок. И объяснить ошибки.</p>	прыжка.
8	<p>Строевая подготовка. Обучение ОРУ. Бег на 30 м. Закрепление техники бега на короткие дистанции. Закрепление техники прыжка в длину с места.</p>	1	<p>Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю. Самостоятельно выполнить ОРУ. Выполнить бег на короткую дистанцию с соблюдением техники бега. выделить ошибки. Выполнить прыжок с места выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега
9	<p>Строевая подготовка. Обучение ОРУ. Бег на 30 м. Закрепление техники бега на короткие дистанции (3*10 м.). Закрепление техники прыжка в длину с места.</p>	1	<p>Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю. Самостоятельно выполнить ОРУ. Выполнить бег на короткую дистанцию с соблюдением техники бега. выделить ошибки. Выполнить прыжок с места выделить ошибки.</p>	Фиксирование результатов
10	<p>Строевая подготовка. Обучение ОРУ. Изучение техники метания малого мяча в горизонтальную цель.</p>	1	<p>Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо,</p>	Фиксирование результатов

	Развитие скоростных способностей.		уметь произвести расчет по порядку номеров в строю. Самостоятельно выполнить ОРУ. Слушать объяснения учителя, Выполнить упражнение (метание мяча) выделить ошибки. Выполнить бег с ускорениями по команде учителя.	
11	ОРУ. Развивать двигательные качества. П.и Море волнуется раз.	1	Уметь самостоятельно выполнить ОРУ. Выполнять бег с предметами. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
	Раздел: Кроссовая подготовка.	10 ч		
12	ОРУ. Полоса препятствий. Подтягивание п/и «Море волнуется».	1	Уметь самостоятельно выполнить ОРУ. Выполнить упражнения различной сложности (бег, перелазание, прыжок,) Выполнить упражнение на низкой перекладине (подтягивание) 10 раз, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Фронтальный опрос.
13	ОРУ. Челночный бег 3X10. Учить высокому старту. Подтягивание, п/и «Салки».	1	Уметь самостоятельно выполнить ОРУ. Выполнить упражнение «Челночный бег» с соблюдением техники, выделить ошибки. Выполнить упражнение	Текущий

			высокий старт, выделить ошибки. низкой перекладине (подтягивание) 10 раз, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
14	Совершенствование техники высокого старта. Повторить полосу препятствий. П.и. Встречная эстафета.	1	Выполнить упражнение высокий старт, выделить ошибки. Выполнить упражнения различной сложности (бег, перелазание, прыжок,) Соблюдать правила игры	Текущий
15	Совершенствование техники в/ст. Чередование ходьбы и бега. П. и. «Третий лишний.»	1	Выполнить упражнение высокий старт, выделить ошибки. Выполнить упражнение, бег с чередованием ходьбы, по команде учителя. Соблюдать правила игры	
16	Учить медленному бегу. Повторить в/ст., п/и «Встречная эстафета».	1	Выполнить упражнение медленный бег с техникой низкого старта. Выполнить упражнение «Встречная эстафета»	Корректировка техники бега и правильности дыхания
17	Равномерный бег 3 мин. П.и. День и ночь. Воробьи и вороны.	1	Выполнить упражнение бег в медленном темпе. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
18	Строевая подготовка. ОРУ. Развитие выносливости. Бег до 500 м. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо,	Корректировка техники бега и правильности дыхания

			уметь произвести расчет по порядку номеров в строю показать самостоятельно ОРУ. Выполнить упр. бег. Соблюдать правила игры.	
19	Строевая подготовка. ОРУ. Развитие выносливости. Бег до 500 м. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расщитаться на первый, второй. Выполнить равномерный бег в медленном темпе. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега
20	ОРУ. Развитие выносливости. п/и «Третий лишний».	1	Показать самостоятельно ОРУ. Выполнить равномерный бег в медленном темпе. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов
21	ОРУ. Развитие выносливости. п/и «Третий лишний».	1	Показать самостоятельно ОРУ. Выполнить равномерный бег в медленном темпе. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов
	Раздел: Подвижные игры с элементами баскетбола	6 ч.		
22	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка	1	Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить упражнение и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры

	баскетболиста. Броски и ловля мяча. Игра «Из круга выбивай».			
23	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча. Основная стойка баскетболиста. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить упражнение и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
24	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить упражнение и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
25	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить упражнение и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
26	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Игра «Из круга выбивай».	1	Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить упражнение и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
27	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ с мячом. Выполнить упражнение и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики	18 ч.		
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Строевая подготовка. Группировка, леж на животе и из	1	Выполнить ОРУ Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо,	Корректировка техники и тактики игры

	упора стоя на коленях.		уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить упражнение выделить ошибки.	
29	ОРУ. Строевая подготовка. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.	1	Выполнить ОРУ Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить упражнение выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
30	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Закрепление группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на одной ноге. Ходьба по гимн. скамейке.	1	Выполнить ОРУ с мяч Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить упражнение выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
31	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Комплекс ОРУ координационной сложности.	1	Выполнить ОРУ с мяч Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить	Корректировка техники и тактики игры

			упражнение выделить ошибки.	
32	Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполнить ОРУ Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить упражнение выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
33	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполнить ОРУ с обручами, гимн. палка Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить упражнение выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
34	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по гимн. стенке.	1	Выполнить ОРУ с обручами, гимн. палка Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить упражнение выделить	Корректировка техники и тактики игры

			ошибки.	
35	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 с обручами, гимн. Палками. Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить упражнение выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
36	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить ОРУ с гимн. палка Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить упражнение выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
37	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить ОРУ с гимн. палка Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить упражнение выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

38	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перелезание через маты и гимн. скамейку. Прыжки на скакалке. п/и «Гуси-лебеди».	1	Выполнить ОРУ сгимн. палка Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расщитаться на первый, второй Выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
39	Комплекс ОРУ с гимн. палками, мячами. Строевая подготовка. Перелезание через маты и гимн. скамейку. Прыжки на скакалке. Значение гимн. упражнений для сохранения правильной осанки, Развитие силовых способностей и гибкости.	1	Выполнить ОРУ сгимн. Палками Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расщитаться на первый, второй Выполнить упражнение выделить ошибки. Ответить на вопросы по теме: Значение гимн. упражнений для сохранения правильной осанки. Выполнить комплекс силовых упр.	Корректировка техники и тактики игры
40	ОРУ. УГГ. Повторить прыжки на скакалке. п/и «Салки».	1	Выполнить ОРУ, уметь показать упражнение из комплекса УГГ. Выполнить упражнение прыжки на скакалке. Соблюдение правил игры.	

41	Строевая подготовка. Разновидности висов. Прыжки на скакалке. п\и «Пятнашки»	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расщитаться на первый, второй Выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
42	Ору. ОФП. Висы. п/и «Салки»	1	Выполнить ОРУ Выполнить комплекс упражнений на развитие физических качеств. Выполнить упр. висы, выделить ошибки.	
43	ОРУ. Полоса препятствий. п/и «Совушка»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. различной сложности (бег, лазания, прыжки). Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
44	Строевая подготовка. Повторить полосу препятствий. п/и «Выбивной»	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расщитаться на первый, второй. Выполнить упр. различной сложности (бег, лазания, прыжки). Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
45	ОРУ. Эстафеты. Игры по выбору	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения с	Корректировка техники и тактики игры

	детей.		предметами. Соблюдение правил игры.	
	Раздел: Подвижные игры с элементами баскетбола.	10 ч		
46	Правила ТБ на уроках. Повторять стр. упр. Разучить передвижения, остановки прыжком.	1	Ответить на вопросы по соблюдению техники безопасности. Выполнять строевые упр. по команде учителя. Выполнить упражнение выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
47	ОРУ. Способствовать развитию физич. качеств (координация). Обучение держанию мяча, ведению на месте.	1	Выполнить ОРУ. выполнить комплекс упр. на развитие координации движений. Выполнить упражнение: ведение мяча, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
48	ОРУ. Повторить технику ловли мяча. Эстафеты с мячом. п/и «Выбивной».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
49	ОРУ. Учить прыжкам на скакалке с продвижением вперед. Научить бросать большой мяч в цель на расстояние 2,5-3м, п/и «Пауки и мухи»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. прыжки на скакалке. выделить ошибки. Выполнить упр. бросок мяча в цель, выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
50	ОРУ. Совершение бросок мяча в цель с 3м, п/и «Скворечники»,	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бросок	Корректировка техники и тактики игры

	«Передал - садись!»		мяча в цель, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
51	ОРУ. Учить бросать мяч в б/б корзину способом «снизу» с расстояния 2-2,5м. от кольца, п/и «Совушка».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бросок мяча в б/б корзину, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
52	ОРУ. Совершенствование техники броска в корзину способом «снизу», п/и «Дружные пары» эст. «Передай мяч над головой»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бросок мяча в б/б корзину, выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
53	ОРУ. Совершенствование техники ловли мяча. Ознакомить с техникой броска мяча 2я руками от груди, п/и «Гуси-лебеди».	1	Выполнить ОРУ. Отработать технику ловли мяча выполняя упражнение, выделить ошибки. Выполнить упр. бросок мяча двумя руками от груди, выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
54	ОРУ. Повторить технику броска мяча 2я руками от груди. Эстафета с мячом.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бросок мяча двумя руками от груди, выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
55	ОРУ. Совершенствовать технику броска и передачи мяча 2я руками от груди. Разучить техническое ведение мяча. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бросок мяча двумя руками от груди, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

			Выполнить упр. ведение мяча.	
	Раздел: Подвижные игры с элементами волейбола	8 ч		
56	ТБ на уроках. ОРУ. Броски и ловля мяча. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Ответить на вопросы по т/б на уроке. Выполнить упр. выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
57	ОРУ. Броски и ловля мяча. Изучение основной стойки. Броски мяча над собой. Игра «Мяч водящему»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
58	Строевая подготовка. Броски и ловля мяча в движении. Броски мяча над собой. Игра «Мяч в корзину».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
59	ОРУ. Броски и ловля мяча в движении. Броски мяча над собой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
60	ОРУ. Броски и ловля мяча в движении. Броски мяча над собой. Игра «Попади в обруч».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры

61	ОРУ. Броски мяча одной рукой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
62	ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра «Мяч над головой»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить комплекс упр. на развитие координации. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
63	ОРУ. Передача мяча 2-я руками из-за головы. Эстафеты с мячом.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
	Раздел: Подвижные игры	12 ч.		
64	ТБ на уроках. Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Ответить на вопросы по т/б на занятиях. Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
65	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил	Корректировка техники и тактики игры

			игры.	
66	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
67	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
68	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Класс смирно», «Пятнашки», «Волк во рву».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	Корректировка движений.
69	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Совушка», «Два мороза», «Зайцы в огороде».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю,	Корректировка движений.

			команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	
70	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
71	Строевая подготовка. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
72	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Вызов номеров», «Отгадай, чей голосок».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	Корректировка движений.
73	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пустое место»,	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя.	Корректировка техники и тактики игры

	«Гуси-лебеди», «Салки».		поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	
74	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Выбивной», «Мяч по полу».	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
75	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Зайцы в огороде», эстафеты с мячами.	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
	Раздел: Кроссовая подготовка.	10 ч.		
76	ТБ на уроках. Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Ответить на вопросы т/б на уроках. Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду	Корректировка техники и тактики бега

			расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Выполнить упр. равномерный бег. Выполнить упр. броски мяча \, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
77	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Выполнить упр. равномерный бег. Выполнить упр. броски мяча \, выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики бега
78	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнять строевые упр. по команде учителя. поворот налево, направо, уметь произвести расчет по порядку номеров в строю, команду расчитаться на первый, второй Выполнить ОРУ. Выполнить упр. равномерный бег. Выполнить упр. броски мяча \, выделить ошибки. Соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики бега
79	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бег на длинные дистанции.	Корректировка техники и тактики бега

			Выполнить упр. эстафета.	
80	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бег на длинные дистанции. Выполнить упр. эстафета.	Корректировка техники и тактики бега
81	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бег на длинные дистанции. Выполнить упр. эстафета	Корректировка техники и тактики бега
82	ОРУ. Кросс до 800-1000 м. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бег на длинные дистанции. Выполнить дыхательные упр.	Корректировка техники и тактики бега
83	ОРУ. Кросс до 800-1000 м. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений. Двусторонняя игра в футбол. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упр. бег на длинные дистанции. Выполнить дыхательные упр. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
84	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Эстафеты с использованием скакалки. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ Выполнить упр. бег чередуя с ходьбой. Выполнить упр. эстафета с использованием скакалки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
85	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Эстафеты с использованием скакалки. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ Выполнить упр. бег чередуя с ходьбой. Выполнить упр. эстафета с	Корректировка техники и тактики бега

			использованием скакалки. Соблюдение правил игры.	
	Раздел: Легкоатлетические упражнения	8 ч.		
86	ТБ на уроках. ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Смена сторон». Равномерный бег 3 мин.	1	Ответить на вопросы по т/б на занятиях. Выполнить ОРУ в ходьбе. Выполнить упр. прыжок в длину с места, выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
87	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Вызов номеров». Равномерный бег 3 мин.	1	Выполнить ОРУ в ходьбе, выполнить упр. челночный бег, выделить ошибки. Выполнить упр. прыжок с места. выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
88	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки через препятствия. Эстафета «Круговая эстафета». Равномерный бег 3 мин.	1	Выполнить ОРУ в ходьбе, выполнить упр. челночный бег, выделить ошибки. Выполнить упр. прыжок с места. выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
89	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 в ходьбе. Выполнить упр. прыжки, бег с ускорением 10 метров. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега

90	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, прыжки на одной, двух ногах, бег с ускорением. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
91	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, прыжки на одной, двух ногах, бег с ускорением. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
92	ОРУ во время бега. Игра «Салки». Прыжки с поворотами. Эстафеты с бегом на скорость. Медленный бег до 3 мин.	1	Выполнить ОРУ, Соблюдение правил игры. Выполнить прыжки с поворотами. Эстафеты с бегом на скорость. Медленный бег до 3 мин.	Корректировка техники и тактики бега
93	ОРУ во время бега. Игра «Салки». Прыжки с поворотами. Эстафеты с бегом на скорость. Контрольное тестирование. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1	Выполнить ОРУ, Соблюдение правил игры. Выполнить прыжки с поворотами. Эстафеты с бегом на скорость, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
	Раздел: Подвижные игры	6 ч		
94	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Класс смирно», «Пятнашки», «Волк во рву».	1		Корректировка движений.
95	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в	1	Фронтальная, игровая форма.	Корректировка движений.

	огороде».			
96	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».	1	Фронтальная, игровая форма.	Корректировка техники и тактики игры
97	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», « К своим флажкам».	1	Фронтальная, игровая форма.	Корректировка техники и тактики игры
98	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».	1	Фронтальная, игровая форма.	Корректировка движений.
99	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте».	1	Фронтальная, игровая форма.	Корректировка техники и тактики 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	5 часов	Образовательная платформа школы

		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.		(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
	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.	1 час	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 час	Zoom

ПТП 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 теоретического материала.	1 час	Zoom, ютуб
	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 Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5час	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5час	Zoom

ПТТ 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 теоретического материала.	0,5 час	Zoom, ютуб
	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. 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	2шт
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