

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

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт-Петербурга
(протокол №17 от «31 » августа 2022г.)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора ГБОУ СОШ №386
Кировского района Санкт-Петербурга
№ 56.1 от «31 » августа 2022 г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 2 а класса
Учитель Жакежанов Марат Махмутович
Срок реализации 2022-2023 учебный год

Санкт - Петербург
2022 год.

1.Пояснительная записка

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 оснащённостью учебного процесса, региональными условиями и видами 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).

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, ватсап и т.д.

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 спортом.

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, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

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

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 баскетбола)

Волейбол (элементы волейбола)

Футбол (элементы футбола).

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.

Легкая атлетика: Бег, прыжки.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность на заданное расстояние.

Организующие 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: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. 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, 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;

Волейбол - стойка игрока, передвижение, броски мяча над головой.

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

1 четверть

1 раздел: «Лёгкая атлетика» -

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

2 четверть

2 раздел: «Гимнастика» -

-акробатика

-строевые упражнения

-лазание. Висы.

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

3 четверть

3 раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» -

- 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» -

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

3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	2а класс
Характеристика класса	В классе учеников, из них мальчиков, девочек. Учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям (). Учащихся освобожденных от практических занятий на уроке нет. Уровень физической подготовленности в классе- ?. 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. 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. Технология проблемного обучения

4. Планируемые результаты обучения

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

Учащийся получит возможность научиться:

Основам знаний о физической культуре, умениям и навыкам, приемам закаливания, способам 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 на физическое развитие.

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

Учащийся научится:

Двигательным действиям и навыкам.

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. Подготовка мест 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.
Научатся играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.
Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания. Техника безопасности при проведении соревнований.
Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини- футбола).
Проводить самостоятельные занятия по развитию основных качеств, коррекции осанки и телосложения.
Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

В рабочей программе программный материал делится на две части базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, подвижным играм, футболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических знаний можно выделять время как в процессе урока, так и отдельный час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков по окончании начальной школы учащийся должен показывать уровень физической подготовленности не ниже средних результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Личностные, метапредметные 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.

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.
- 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.

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.
- 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.
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками.
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.

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 (рефераты по ФК) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

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

6. Разделы тематического планирования

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

1.5	Кроссовая подготовка	21	Бег 800м/с.
2	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола		КУ с мячом (подача и 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	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции (30 м.). Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места.	1	Соблюдают правила безопасности на уроке. Бегают на короткие дистанции. Меняют направление движения при беге. Прыгают в длину с места.	Фронтальный опрос.
2	Строевая подготовка. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции (30 м.). Сдача контрольного норматива-бег 30 м. Прыжок в длину с места, через мячи.	1	Бегают на короткие дистанции, сдают норматив, прыгают в длину с места.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Челночный бег 3* 15.	1	Бегают челноком, прыгают в длину	Корректировка техники бега

	Прыжок в длину с места, с поворотом на 180.		с места, с поворотами на 180.	
4	Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета «Круговая эстафета».	1	Сдают норматив-прыжок в длину с места. Прыгают в длину с разбега.	Корректировка техники и тактики бега Фиксирование результатов
5	Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «Вызов номеров».	1	Метают малый мяч на дальность. Соревнуются в эстафетах.	Фиксирование результатов
6.	Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с разбега. Эстафета «Смена сторон».	1	Метают мяч на дальность. Сдают норматив-прыжок в длину с разбега.	Корректировка техники бега Фиксирование результатов
	Кроссовая подготовка.	4 ч		
7	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Техника бега на длинные дистанции.	1	Закрепляют технику метания мяча. Осваивают технику бега на длинные дистанции.	Корректировка техники и тактики бега, метания
8	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива метания малого мяча на дальность. Бег на длинные дистанции (400-500 м.).	1	Сдают тест-метание малого мяча на дальность. Осваивают технику бега на длинные дистанции.	Корректировка техники и тактики бега, метания
9	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Бег до 500 м. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Развивают выносливость в беге до 500 м.	Корректировка техники и тактики бега
10	ОРУ с мячами. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Бегают длинные дистанции.	Корректировка техники и тактики бега
	Подвижные игры	8 ч		
11	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву».	1	Сдают норматив-прыжки на скакалке.	Корректировка движений.

12	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».	1	Бросают в цель. Играют.	Корректировка движений.
13	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
14	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-подъем туловища из положения лежа. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам».	1	Сдают норматив. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
15.	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».	1	Играют.	Корректировка движений.
16	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте».	1	Бросают в цель. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
17	Строевая подготовка (на оценку). ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
18	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
	Гимнастика с элементами акробатики	12 ч.		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Выполняют правила по технике безопасности. Выполняют виды группировок.	Корректировка движений.
20	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, малым мячом. Строевая подготовка. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.	1	Закрепляют технику группировок. Выполняют стойку на носках.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос

21	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях (на оценку). Стойка на одной ноге. Ходьба по гимн. скамейке.	1	Выполняют группировки на оценку. Выполняют стойку на одной ноге и ходьбу по гимн. скамейке.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
22.	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Обучение технике кувырка вперед, назад.	1	Выполняют перекаты в группировке, перешагивание через мячи. Изучают технику кувырка.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
23	Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Закрепление техники кувырка вперед, назад. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполняют перекаты в группировке. Закрепляют технику кувырка. Ходят по рейке гимн. скамейки.	Страховка коррекция движений
24	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Закрепление техники кувырка вперед, назад. Ходьба по рейке гимнастической скамейки (на оценку).	1	. Закрепляют технику кувырка. Ходят по рейке гимн. скамейки.	Страховка коррекция движений
25	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической стенке.	1	Выполняют упражнения на гимн. скамейке и гимн. стенке.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
26	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Сдача техники выполнения кувырка вперед, назад на оценку. Лазанье по гимн. стенке и канату.	1	Сдают технику кувырка на оценку. Лазают по гимн. стенке и канату.	Страховка коррекция движений
27	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполняют подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Страховка коррекция движений
28	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игры по выбору.	1	Выполняют подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	Страховка коррекция движений
29	Комплекс ОРУ с гимнастическими	1	Перелезают через маты и гимн.	Страховка

	палками, Строевая подготовка. Перелезание через маты и гимна. скамейку. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.		скамейку. Выполняют упр. в равновесии на гимна. скамейке.	коррекция движений, Фронтальный опрос.
30	Комплекс ОРУ Строевая подготовка. Перелезание через маты и гимна. скамейку. Повороты на гимна. скамейке. Значение гимна. упражнений для сохранения правильной осанки. п/и «перестрелка».	1	Перелезают через маты и гимна. скамейку. Выполняют упр. в равновесии на гимна. скамейке.	Страховка коррекция движений
	Подвижные игры с элементами баскетбола	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	Выполняют правила безопасности на уроке. Осваивают технику стойки баскетболиста, бросков и ловли мяча.	Корректировка техники и тактики игры
32	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча. Основная стойка баскетболиста. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Осваивают технику стойки баскетболиста, бросков и ловли мяча. Изучают правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
33	ОРУ с малыми мячами. Повторение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча (на оценку).	1	Осваивают технику стойки баскетболиста, бросков и ловли мяча. Изучают правила игры. Выполняют упражнения на координацию.	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	Выполняют остановки при движении по сигналу. Отрабатывают технику передачи мяча.	Корректировка техники и тактики игры
35	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Игра «Из круга выбивай».	1	Отрабатывают технику передачи и ведения мяча.	Корректировка техники и тактики игры
36	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой (на оценку). Эстафета с	1	Отрабатывают технику передачи и ведения мяча.	Корректировка техники и тактики игры

	ловлей и передачами мяча.			
	Подвижные игры	4 ч.		
37	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
38	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
39	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит». Сдача контрольного норматива-подъем ног из положения виса на ш/стенке.	1	Играют. Сдают норматив.	Корректировка техники и тактики игры
40	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
	Подвижные игры с элементами волейбола	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	Изучают правила игры. Выполняют броски и ловлю мяча.	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	Выполняют броски и ловлю мяча. Изучают стойку игрока.	Корректировка техники и тактики игры
43	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча в движении. Броски мяча над собой. Игра «Мяч в корзину».	1	Выполняют броски и ловлю мяча.	Корректировка техники и тактики игры
44	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча в движении (на оценку). Броски мяча над собой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполняют броски и ловлю мяча на оценку.	Корректировка техники и тактики игры

45	ОРУ с гимн. палками. Броски и ловля мяча в движении. Броски мяча над собой. Игра «Попади в обруч».	1	Выполняют броски и ловлю мяча в движении и над собой.	Корректировка техники и тактики игры
46	ОРУ с гимн. палками. Броски мяча одной рукой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполняют броски одной рукой.	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	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
48	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде». Сдача контрольного норматива-приседания.	1	Играют. Сдают норматив.	Корректировка техники и тактики игры
49	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
50	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	1	Играют.	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	Бегают в равномерном, медленном темпе. Выполняют броски набивного мяча.	Корректировка техники и тактики бега
52	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Сдача контрольного норматива-отжимание. Игры с использованием прыжков.	1	Сдают норматив-отжимание. Бегают в медленном темпе.	Корректировка техники и тактики бега
53	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Бегают в равномерном, медленном темпе. Выполняют броски набивного мяча.	Корректировка техники и тактики бега
54	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500	1	Бегают длинные дистанции.	Корректировка техники и тактики

	м.). Эстафеты с элементами л/а.			бега
55	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а. Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке.	1	Бегают длинные дистанции. Сдают норматив-прыжки на скакалке.	Корректировка техники и тактики бега
56	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Бегают длинные дистанции.	Корректировка техники и тактики бега
57	ОРУ. Кросс до 800-1000 м. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений.	1	Бегают кросс. Выполняют дыхательные упражнения.	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	Бегают кросс. Выполняют дыхательные упражнения. Играют.	Корректировка техники и тактики бега
59	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Сдача контрольного норматива-прыжки в длину с места. Игры на внимание.	1	Бегают, чередуя с ходьбой. Сдают норматив-прыжок в длину с места.	Корректировка техники и тактики бега
60	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Эстафеты с использованием скакалки. Игры на внимание.	1	Бегают, чередуя с ходьбой. Соревнуются в эстафетах.	Корректировка техники и тактики бега
	Легкоатлетические упражнения	8 ч.		
61	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с разбега. Эстафета «Смена сторон». Равномерный бег 3 мин.	1	Бегают челноком. Прыгают в длину с разбега. Бегают равномерным темпом.	Корректировка техники и тактики бега
62	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Сдача контрольного норматива-прыжки в длину с разбега. Эстафета «Вызов номеров». Равномерный бег 3 мин.	1	Бегают челноком, равномерным темпом 3 мин. Сдают норматив-прыжок в длину с разбега.	Корректировка техники и тактики бега
63	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки через препятствия.	1	Бегают равномерным темпом, челноком 3х10. Прыгают через	Корректировка техники и тактики

	Эстафета «Круговая эстафета». Равномерный бег 3 мин.		препятствия.	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	Прыгают на одной и двух ногах. Бегают с ускорением.	Корректировка техники и тактики бега
65	ОРУ со скакалками. Метание мяча. Сдача контрольного норматива-бег 30м. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Метают мяч. Сдают норматив-30м.	Корректировка техники и тактики бега
66	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Прыгают на одной и двух ногах. Бегают с ускорением.	Корректировка техники и тактики бега
67	ОРУ во время бега. Игра «Салки». Прыжки с поворотами. Эстафеты с бегом на скорость. Медленный бег до 3 мин.	1	Прыгают с поворотами. Бегают в медленном темпе.	Корректировка техники и тактики бега
68	ОРУ во время бега. Игра «Салки». Прыжки с поворотами. Эстафеты с бегом на скорость. Контрольное тестирование. Двусторонняя игра в мини-футбол.	1	Прыгают с поворотами. Сдают контрольное тестирование.	Корректировка техники и тактики бега
69	ОРУ. СУ. Игры: "Играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "Из круга выбивай".	1	Бегают, чередуя с ходьбой. Выполняют броски мяча одной, двумя руками.	Корректировка движений

Плавание

Период	№ урока	Тема урока	Контроль
1 неделя	1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плавания.	Практическая работа
	2	Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.	Практическая работа
2 неделя	3	Техника работы ног, рук способом кроль на груди.	Практическая работа
	4	Техника работы ног, рук способом кроль на груди.	Практическая работа
3 неделя	5	Инструктаж ТБ Техника работы рук, ног способом кроль.	Практическая работа
	6	Согласование работы рук, ног с дыханием способом кроль на груди.	Практическая работа
4 неделя	7	Плавание способом кроль на груди в целом.	Практическая работа
	8	Плавание способом кроль на груди в целом.	Практическая работа
5 неделя	9	Техника работы рук, ног способом кроль на спине.	Практическая работа

	10	Техника работы рук, ног способом кроль на спине.	Практическая работа
6 неделя	11	Согласование работы рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	Практическая работа
	12	Согласование работы рук, ног с дыханием способом кроль на спине.	Практическая работа
7 неделя	13	Плавание способом кроль на спине в целом.	Практическая работа
	14	Плавание способом кроль на спине в целом.	Практическая работа
8 неделя	15	Техника работу рук, ног способом брасс.	Практическая работа
	16	Техника работу рук, ног способом брасс.	Практическая работа
9 неделя	17	Согласование работы рук, ног с дыханием способом брасс.	Практическая работа
	18	Согласование работы рук, ног с дыханием способом брасс.	Практическая работа
10 неделя	19	Плавание способом брасс в целом.	Практическая работа

	20	Плавание способом брасс в целом.	Практическая работа
11 неделя	21	Техника согласования работы и совместных действий в командных состязаниях.	Практическая работа
	22	Техника согласования работы и совместных действий в командных состязаниях	Практическая работа

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	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции (30 м.). Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить строевые упражнения. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Фронтальный опрос.
2	Строевая подготовка. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции (30 м.). Сдача контрольного норматива-бег 30 м. Прыжок в длину с места, через мячи.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Челночный бег 3* 15.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ.	Корректировка техники бега

	Прыжок в длину с места, с поворотом на 180.		Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	
4	Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета «Круговая эстафета».	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега Фиксирование результатов
5	Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «Вызов номеров».	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Фиксирование результатов
6.	Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с разбега. Эстафета «Смена сторон».	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники бега Фиксирование результатов
	Кроссовая подготовка.	4 ч		
7	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Техника бега на длинные дистанции.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега, метания
8	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива метания малого мяча на дальность. Бег на длинные дистанции (400-500 м.).	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега, метания
9	ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Бег до 500 м. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега

10	ОРУ с мячами. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
	Подвижные игры	8 ч		
11	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву».	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка движений.
12	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка движений.
13	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
14	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-подъем туловища из положения лежа. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам».	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
15.	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка движений.
16	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры

	место», «Точный расчет», «Салки на болоте».		Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	
17	Строевая подготовка (на оценку). ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
18	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
19.	ОРУ. СУ беговые.Разновидности прыжков. Прыжки в длину с места.Игра " Пустое место" " Зайцы в домике".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
20	ОРУ. СУ беговые. Разновидности прыжков. Многоскок. Игры:" Зайцы в домике". " Два мороза".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
21.	ОРУ. СУ беговые . Бег по звуковому сигналу.(старт, остановка). Игры с элементами л/а.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
22.	ОФП. Сгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка движений.
23	ОРУ. СУ. Прыжок с места - КУ.	1	Выполнить строевые	Корректировка движений.

	Упражнения на ш/ стенке. Подвижные игры.		упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	
24.	ОРУ. СУ. Техника Челночного бега. Многоскок -КУ. Игры: " Третий лишний", "Зайцы в домике".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка движений.
25.	Т/Б на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ с обручами, Строевая подготовка. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанья, перелезания.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка движений.
26.	Комплекс ОРУ . Строевая подготовка. Группировка.Перекаты в группировке. Лазанья, перелезания.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка движений.
27.	Комплекс ОРУ . Строевая подготовка. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка движений.
28.	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Игры по выбору.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка движений.
29.	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перекаты -КУ. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.	1 1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки Корректировка движений.	Корректировка движений. Корректировка движений.
30.	Комплекс ОРУ Строевая подготовка. Перелезание через маты и гимн.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль)	Корректировка движений.

	скамейку. Повороты на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. п/и «перестрелка».		Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	
31.	ОРУ. СУ на развитие гибкости. Техника кувырка вперед. Игра "Третий лишний".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка движений.
32.	Комплекс УГГ. Строевые упр. Кувырок вперед (техника). Упр. с обручем.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка движений.
33.	ОРУ. Комплекс упр на гибкость. Техника упр. "Стойка на лопатках". Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники выполнения
34.	ОРУ. Техника кувырка вперед - КУ. "Стойка на лопатках" соверш. Техники. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники выполнения
35.	ОРУ. Строевые упражнения. Комплекс силовых упр. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники выполнения
36.	ОРУ. Упр. на гибкость. Ходьба по рейке гимнастической скамейки на равновесие. Стойка на лопатках - КУ. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка техники выполнения
37.	Строевая подготовка. ОРУ. Упр. на ш/стенке. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры

38.	Строевая подготовка. ОРУ. Упр. на гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
39.	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», Сдача контрольного норматива-подъем ног из положения виса на ш/стенке.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
40	Строевая подготовка. ОРУ. Упр на гимн. Скамейке - КУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
41.	ОРУ. Упр. с мячами. Лазания, перелазания. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
42.	ОРУ с малыми мячами. Подъем ног на ш/стенке -КУ. Лазания, перелазания. Игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
43	ОРУ. Упр. с обручем. Сгибание рук в упоре лежа - КУ. Прыжки на скакалке. Игры "Зайцы в домике". "Третий лишний"	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
44.	ОРУ. Комплекс УГГ. Строевые упр. Лазания на животе по гимн. Скамейке. Перелазания по рейкам ш/стенки. Игра "День и ночь"	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры

45	ОРУ. СУ на гибкость. Силовые упр. Подтягивания на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
46	ОРУ . Наклон туловища и.п.- сидя. Подтягивания на низкой перекладине. Игры: " Зайцы в домике", "Пятнашки".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
47.	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
48.	Строевая подготовка. ОРУ. Прыжки на скакалке. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде». Сдача контрольного норматива-приседания.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
49	Т/Б на занятиях по подвижным играм.Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
50	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
51	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры

52.	Строевая подготовка. ОРУ в движении. СУ с мячами. Броски и ловля мяча. Игры с мячами.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
53	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
54	ОРУ. СУ с мячом. Броски и ловля мяча - КУ. Игра " Из круга выбивай".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
55	ОРУ. СУ с мячом в парах. Ведение мяча. Игры с мячом.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
56.	ОРУ. Упр. в парах. Передача мяча. Эстафета с мячами.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
57.	ОРУ. Упр. в парах. Передача и ловля мяча - КУ. Игры с мячом.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
58.	ОРУ. Ведение мяча со сменой рук – КУ. Броски мяча. Игра» Попади в корзину».	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры

59.	ОРУ. Игры на развитие внимания. Упр с мячом. Броски мяча вверх. Эстафета с предметами.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
60	ОРУ.Су с мячом. Упр. "Змейка". Броски мяча вверх Игра "Пятнашки".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
61.	ОРУ во время ходьбы. Силовые упр. Упр. с мячом "Змейка". Встречная эстафета с мячом.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
62.	ОРУ. Упр. в парах. Передача мяча от груди. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
63	ОРУ. СУ с мячом в парах. Передача мяча из-за головы. Игра "Зайцы в домике" " Деньи ночь".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
64.	ОРУ. Игры на развитие ловкости и внимания. Броски мяча в цель.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
65.	ОРУ. Эстафета с мячами. Игры: " Попади в цель", "Волк во рву". " Кто дальше".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры

66.	Строевые упр. Упр. с набивными мячами. Игры: " Перестрелка", "Третий лишний".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
67	Строевые упр. Упр с мячом в парах. Игра" Попади в обруч".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
68	ОРУ. Эстафета с предметами. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
69.	ОРУ. СУ. Игры: "Играй, мяч не теряй", "Мяч водящему", "Из круга выбивай".	1	Выполнить строевые упражнения. (контроль) Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники выполнения и правил игры
70	ОРУ. Эстафета с предметами. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
71	Строевые упр. Упр с мячом в парах. Игра" Попади в обруч".	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
71	Строевые упр. Упр. с набивными мячами. Игры: " Перестрелка", "Третий лишний".	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры

72.	ОРУ с мячом. Упр. в парах. Ловля мяча - КУ. Игра "Кто дальше кинет мяч".	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
73	ОРУ. СУ с мячом. Упр. в парах. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
74	ОРУ с мячом. Упр. в парах. Ловля мяча - КУ. Игра "Кто дальше кинет мяч".	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
75	ОРУ. Упр. с мячом в парах. (броски и ловля мяча) Игры с мячом.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
76	ОРУ. Ведение мяча одной рукой. (со сменой рук). Эстафета с мячами.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
77	ОРУ. СУ с мячами. Ведение мяча со сменой рук. Упр. "змейка" - КУ. Игра "Перестрелка".	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
78	ОРУ. СУ с мячом. Передача и ловля мяча. - КУ. Игры с мячом.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры

79	ОРУ.Эстафета с мячами. Игры "Попади в цель", "Салки на болоте".	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
80	Т/Б на занятиях л/а.ОРУ. Строевые упр.Техника старта.Беговая эстафета.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
81	ОРУ. СУ беговые, прыжковые.Разновидности прыжков. Бег по звуковому сигналу.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
82	ОРУ.СУ беговые,техника старта – КУ.Прыжки на скакалке. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
83	ОРУ. СУ прыжковые.Метание мяча в цель.Эстафета с предметами.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
84	Комплекс УГГ.Разновидности прыжков.Прыжки на скакалке.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
85	Бег, ОРУ.Техника передачи эстафетной палочки.Встречная эстафета.Игры с элементами л/а.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры

86	Беговые упр. Прыжок в длину с места. (техника прыжка).Метание мяча в цель. Игры с элементами л/а.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
87	Бег. Прыжки. Многогоскок.(техника прыжков) Прыжки на скакалке - КУ.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
88	Бег. ОРУ. Бег с остановкой по звуковому сигналу. Прыжки в длину с места.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
89.	ОРУ.Бег 30 м/с.Метание мяча на дальность.(техника метания).ОФП.Встречная эстафета.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
90	Бег, ОРУ.Силовые упр. Бег с ускорением 15-20метрв.Многогоскок - КУ.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
91	ОРУ.Бег 30м/с.-КУ.Метание мяча на дальность(совершенствование техники метания). Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
92	Бег. ОРУ. Челночный бег (техника бега)юПрыжки в длину с разбега(техника прыжка). Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры

93	Бег. ОРУ. Бег с преодолением препятствий.Метание мяча -КУю Игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
94	ОРУ. СУ беговые,прыжковые. Комплекс ОФП.Бег на выносливость до 2 мин. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
95	ОРУ. Комплекс ОФП.Прыжки.Медленный бег 800м. Игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
96	ОФП. Прыжки.Бег на выносливость 800м. Игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
97	ОРУ. СУ беговые, прыжковые. Эстафета круговая. Метание мяча на дальность.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
98	ОРУ. Комплекс силовых упр. Бег с ускорением. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
99	Бег. ОРУ. Силовые упр.Эстафеа с предметами.Прыжки на скакалке.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры

100	ОФП.Силовые упр. Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
101	ОРУ. Бег на длинные дистанции.Подвижные игры.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры
102	Тестирование.	1	Выполнить строевые упражнения. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники выполнения и правил игры

1 четверть

2 вариант ПТП при электронном обучении

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкоатлетические упражнения» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции (30 м.). Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места. Строевая подготовка. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции (30 м.). Прыжок в длину с места, через мячи. Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Челночный бег 3* 15. Прыжок в длину с места, с поворотом на 180.	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета «Круговая эстафета». Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «Вызов номеров». Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с разбега. Эстафета «Смена сторон».		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 часа	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 4 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Техника бега на длинные дистанции. Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива метания малого мяча на дальность. Бег на длинные дистанции (400-500 м.). ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Бег	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		до 500 м. Подвижные игры с элементами л/а. ОРУ с мячами. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom
	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Подвижные игры» -8 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву». Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит». Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-подъем туловища из положения лежа. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет»,	7 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		«Отгадай, чей голосок». Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте». Строевая подготовка (на оценку). ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 5 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, малым мячом. Строевая подготовка. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях (на оценку). Стойка на одной ноге. Ходьба по гимн. скамейке. ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекувырки в группировке. Перешагивание через мячи. Обучение технике кувырка вперед, назад. Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекувырки в группировке. Закрепление техники кувырка вперед, назад. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 часа	Zoom

2 четверть

2 вариант ПТП при электронном обучении

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 7 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0.5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал		6 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps

	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Подвижные игры с элементами баскетбола» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0.5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка баскетболиста. Броски и ловля мяча. Игра «Из круга выбивай». ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча. Основная стойка баскетболиста. Эстафета с ловлей и передачами мяча. ОРУ с малыми мячами. Повторение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча (на оценку). ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча. ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Игра «Из круга выбивай». ОРУ с баскетбольными мячами. Передача	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой (на оценку). Эстафета с ловлей и передачами мяча.		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		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 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит». Сдача контрольного норматива-подъем ног из положения виса на ш/стенке. Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom

	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom
--	--------------------------	---	--	-------------

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Подвижные игры с элементами волейбола» - 4 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0.5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит». Сдача контрольного норматива-подъем ног из положения виса на ш/стенке. Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

2 вариант ПТП при электронном обучении 4 четверть

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Подвижные игры» - 8 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые	0,5 часа	Zoom, ютуб

		электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.		
	Теоретический материал	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву». Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит». Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-подъем туловища из положения лежа. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок». Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте». Строевая подготовка (на оценку). ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу». Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	7 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.		Платформы: Я класс Решу ВПР

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

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - 4 часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Закрепление техники метания малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. Техника бега на длинные дистанции. Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива метания малого мяча на дальность. Бег на длинные дистанции (400-500 м.). ОРУ с мячами. Развитие выносливости. Бег до 500 м. Подвижные игры с элементами л/а. ОРУ с мячами. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom
	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Легкоатлетические упражнения» -10 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор	0,5 часа	Zoom, ютуб

		тем теоретического материала.		
	Теоретический материал	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике. Строевая подготовка. Техника бега на короткие дистанции (30 м.). Бег с изменением направления. Прыжок в длину с места. Строевая подготовка. ОРУ. Техника бега на короткие дистанции (30 м.). Сдача контрольного норматива-бег 30 м. Прыжок в длину с места, через мячи. Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Челночный бег 3* 15. Прыжок в длину с места, с поворотом на 180. Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета «Круговая эстафета». Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «Вызов номеров». Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с разбега. Эстафета «Смена сторон». ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Смена сторон». Равномерный бег 3 мин. ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Вызов	9 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

--	--	--

		номеров». Равномерный бег 3 мин. ОРУ во время ходьбы. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Эстафета «Круговая эстафета». Равномерный бег 3 мин. ОРУ во время ходьбы. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме		Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально – техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.

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	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.	Спортивный зал (игровой)	1ед.
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и	1ед.

	оборудования	
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: