

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 2022 г.)

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора ГБОУ СОШ №386

Кировского района Санкт-Петербурга

№ 56.1 от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для 3а класса**  
**Учитель Жакежанов Марат Махмутович**  
**Срок реализации 2022-2023 учебный год**

**Санкт-Петербург**  
**2022год.**

## 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 гармоничному 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 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, 2010).

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 курса**

## 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.

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 физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий 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. Игра по упрощенным правилам)

Волейбол. Игра по упрощенным правилам.

Футбол. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

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

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

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

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

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

Спортивные игры

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

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

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

## **1 четверть**

1 раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетика

## **2 четверть**

2 раздел: «Гимнастика» - 21 час

-акробатика

-строевые упражнения

-лазание. Висы.

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

### **3четверть**

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

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

### **4четверть**

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

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м

-метание мяча.

### **3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.**

Характеристика класса	В классе учеников, из них мальчиков, девочек. Учащихся освобожденных от практических занятий на уроке - нет. Уровень физической подготовленности в классе- ? 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, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях. Ребята подвижны и активны, все любят играть в подвижные игры, могут самостоятельно организовать свою деятельность. В процессе урока всегда удается выполнить поставленные цели и задачи.
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода. ИКТ технологии. Технология проблемного обучения

#### **4.Планируемые результаты обучения**

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

**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.

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. 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.

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

Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания.

Осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

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

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

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

**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 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.

**Мета предметными** 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, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## 5. Критерии и нормы оценки

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

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

		умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.
--	--	--

**2. Для письменных ответов(ОБЖ, 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, перекаты, «мост»). Акробатическая комбинация (4 элемента)

			Силовые упражнения.
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	КУ. (бег 30м/с, прыжок в длину с места, метание мяча в цель. Метание мяча на дальность,
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		Командная игра.
	Итого:	102 часа.	

### 7. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающегося	Вид контроля
	Легкоатлетические упражнения	6 ч.		
1	Т\б на уроке строевые упражнения	1	Соблюдают правила	Фронтальный

	повторение техники в\ст. ОРУ. Эстафеты		безопасности на уроке. Повторяют технику в\ст.	опрос.
2	Повторение техники в\ст. ОРУ. Сдача контрольного норматива - бег 30м. Повторить бег на выносливость 3-4 мин.	1	Повторяют технику в\ст. Сдают норматив-30м. Развивают выносливость в беге.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	ОРУ. п\и «Салки», тестовые упражнения – челночный бег 3х10. Повторить технику в\ст, н\ст., технику прыжков с места, п\и «День и ночь»	1	Повторяют технику в\ст., н\ст., прыжков с места.	Корректировка техники бега
4	ОРУ. Прыжки через скакалку, сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег – 4-5мин. п\и «Перестрелка».	1	Прыгают через скакалку, в длину с места.	Фиксирование результатов
5	ОРУ. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег 5 – 6. Повторить технику прыжков в длину с разбега.	1	Метают мяч, прыгают в длину с разбега, выполняют подтягивание.	Корректировка техники бега Фиксирование результатов
6.	Строевая подготовка. ОРУ. УГГ. Совершенствовать технику метания малого мяча. п\и «Салки»	1	Совершенствуют технику метания мяча.	Корректировка техники и тактики бега, метания
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	4 ч		
7	ТБ на уроках. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м) игра «День и ночь»	1	Бегают равномерным темпом, бегают чередуя с ходьбой.	Корректировка техники и тактики бега, метания

8	ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). развитие выносливости. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. Игры.	1	Бегают равномерным темпом, бегают чередуя с ходьбой. Развивают выносливость. Сдают норматив-метание мяча.	Корректировка техники и тактики бега
9	Строевая подготовка. Кросс (500м, 800м). игра «Невод», «Выбивной»	1	Бегают кросс (500м, 800м).	Корректировка техники и тактики бега
10	Строевая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Бегают равномерным темпом, развивают скоростно-силовые качества.	Корректировка движений.
	<b>Подвижные игры</b>	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 техники и тактики игры
13	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
14	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим	1	Бросают в цель. Играют.	Корректировка движений.

	флажкам».			
15.	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – приседания. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».	1	Сдают норматив-приседание. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
16	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
17	Строевая подготовка. 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 движений.
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	12 ч.		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Выполняют правила безопасности на уроке. Выполняют группировки.	Страховка коррекция движений  Фронтальный опрос
20	Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Повторить технику выполнения кувырка вперед, назад. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.	1	Повторяют технику кувырка вперед, назад., совершенствуют группировки.	Страховка коррекция движений,  Фронтальный опрос.
21	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад – на оценку. Повторить технику поднимания туловища из	1	Выполняют кувырок на оценку. Поднимают туловище из упора	Страховка коррекция движений

	упора лежа. Ходьба по гимн. скамейке.		лежа.	Фронтальный опрос
22.	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Комплекс ОРУ координационной сложности.	1	Выполняют перекаты в группировке, перешагивание через мячи, упражнения на координацию.	Страховка коррекция движений
23	Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Поднимания туловища из упора лежа – на оценку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполняют перекаты в группировке, поднимание туловища из упора лежа-на оценку. Ходят по рейке гимн. скамейки.	Страховка коррекция движений
24	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполняют перекаты в группировке, ходьбу по рейке гимн. скамейки.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
25	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перекаты в группировке – на оценку. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по гимн. стенке,	1	Выполняют перекаты в группировке на оценку, ряд упражнений на гимн. скамейке.	Страховка коррекция движений
26	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Лазанье по гимн. Стенке.	1	Выполняют лазанье по гимн. скамейке и стенке.	Страховка коррекция движений

27	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке – на оценку. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполняют упражнения на гимн. скамейке.	Страховка коррекция движений
28	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	На ш/стенке из положения виса поднимают ноги. Выполняют подтягивание на гимн. скамейке.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
29	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Полоса препятствий.	1	Упр.-поднимают ноги на ш/стенке. Проходят полосу препятствий.	Страховка коррекция движений
30	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке – на оценку. Полоса препятствий.	1	Упр.-поднимают ноги на ш/стенке-на оценку. Проходят полосу препятствий.	Страховка коррекция движений
	<b>Баскетбол</b>	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	Соблюдают правила безопасности на уроке. Выполняют стойку баскетболиста, броски и ловлю мяча.	Корректировка техники и тактики игры
32	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча – на оценку. Основная стойка баскетболиста. Эстафета с ловлей и	1	Выполняют стойку баскетболиста, броски и ловлю мяча-на оценку. Изучают	Корректировка техники и тактики игры

	передачами мяча.		правила игры в баскетбол.	
33	ОРУ с малыми мячами. Повторение терминологии и правил игры по баскетболу. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Повторяют правила игры. Развивают 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 передачи мяча партнеру, остановки в движении.	Корректировка техники и тактики игры
35	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Игра «Из круга выбивай».	1	Выполняют передачи и ведение мяча.	Корректировка техники и тактики игры
36	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполняют передачи мяча партнеру. Сдают ведение мяча на оценку.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
	<b>Футбол</b>	4 ч.		
37	ОРУ. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Развивают координацию, точность ударов по воротам. Играют.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
38	ОРУ. Развитие координационных способностей. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы	1	Развивают координацию, точность ударов по	Корректировка техники и тактики игры

	в огороде».		воротам. Играют.	
39	ОРУ. Закрепление техники владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».	1	Закрепляют технику футболиста. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
40	ОРУ. Совершенствование техники владения мячом (на оценку). Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки».	1	Сдают на оценку технику владения мячом. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
	<b>Волейбол</b>	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 в пионербол. Бросают и ловят мяч.	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	Бросают и ловят мяч. Изучают стойку игрока.	Корректировка техники и тактики игры
43	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча в движении (на оценку). Броски мяча над собой. Игра «Мяч в корзину».	1	Броски и ловля мяча в движении на оценку. Бросают мяч над собой.	Корректировка техники и тактики игры
44	ОРУ с малыми мячами. Повторить подачу мяча через сетку. Броски мяча над собой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Бросают мяч над собой. Повторяют подачу.	Корректировка техники и тактики игры
45	ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать технику подачи, передачи мяча. Броски мяча	1	Бросают мяч над собой. Повторяют	Корректировка техники и тактики

	над собой. Игра «Попади в обруч».		подачу и передачи мяча.	игры
46	ОРУ с гимн. палками. Броски мяча одной рукой. Подача мяча – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Сдают подачу мяча на оценку. Выполняют броски одной рукой.	Корректировка техники и тактики игры
	<b>Подвижные игры</b>	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».	1	Играют.	Корректировка техники и тактики игры
49	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину» (на оценку), «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 бега
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	10 ч.		
51	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Выполняют броски набивного мяча двумя руками. Бегают равномерным темпом.	Корректировка техники и тактики бега
52	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива – бег 30м. Повторить технику метания малого мяча.	1	Сдают норматив-бег 30мча. . Повторяют	Корректировка техники и тактики бега

	Игры с использованием прыжков.		технику метания малого мяча.	
53	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.	1	. Повторяют технику метания малого мяча. Бегают в медленном темпе.	Корректировка техники и тактики бега
54	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). сдача контрольного норматива – метания мяча. Эстафеты с элементами л/а.	1	Бегают кросс. Сдают норматив-метание мяча.	Корректировка техники и тактики бега
55	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Бегают кросс. Соревнуются в эстафетах.	Корректировка техники и тактики бега
56	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Бегают кросс. Соревнуются в эстафетах.	Корректировка техники и тактики бега
57	ОРУ. Сдача контрольного норматива - приседания. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений.	1	Сдают норматив- приседание. 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	Выполняют дыхательные упражнения. Бегают кросс 800-1000м.	Корректировка техники и тактики бега
59	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Эстафеты с использованием скакалки.	1	Бегают, чередуя с	Корректировка техники и тактики

	Игры на внимание.		ходьбой. Выполняют эстафеты со скакалками.	бега
60	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. Игры на внимание.	1	Бегают, чередуя с ходьбой. Сдают норматив-прыжки на скакалке.	Корректировка техники и тактики бега
	<b>Легкоатлетические упражнения</b>	6 ч.		
61	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Смена сторон». Равномерный бег 3 мин.	1	Бегают челнок 3х10м. Прыгают в длину с места. Выполняют равномерный бег.	Корректировка техники и тактики бега
62	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Вызов номеров». Равномерный бег 3 мин.	1	Бегают челнок 3х10м. Прыгают в длину с места. Выполняют равномерный бег.	Корректировка техники и тактики бега
63	ОРУ во время ходьбы. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Эстафета «Круговая эстафета». Равномерный бег 3 мин.	1	Сдают норматив-прыжки с места в длину. Выполняют прыжки через препятствия и равномерный бег.	Корректировка техники и тактики бега
64	ОРУ во время ходьбы. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15	1	Прыгают на одной и двух ногах, бегают с	Корректировка техники и тактики

	метров. Подвижные игры с элементами л/а.		ускорением.	бега
65	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Прыгают на одной и двух ногах, бегают с ускорением.	Корректировка техники и тактики бега
66	ОРУ со скакалками Сдача контрольного норматива – прыжки в длину. (многоскок). Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Сдают норматив-прыжки в длину(многоскок). Бегают с ускорением.	Корректировка техники и тактики бега

### Плавание

Период	№ урока	Тема урока	Контроль
1 неделя	1	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плавания.	Практическая работа
	2	Проверка плавательной	Практическая работа

		подготовки способом кроль на груди, кроль на спине, брасс.	
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	Практическая работа

		кроль на спине.	
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	Практическая работа

		соревнованиях	
--	--	---------------	--

### Поурочно-тематическое планирование без учета плавания

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

4	ОРУ. Прыжки через скакалку, сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег – 4-5мин. п/и «Перестрелка».	1	Выполнение ОРУ. Выполнить упражнение выделить ошибки. Контрольный норматив. соблюдение правил игры.	Фиксирование результатов
5	ОРУ. Метание малого меча. Подтягивание. Бег 5 – 6 мин.Повторить технику прыжков в длину с разбега.	1	Выполнение ОРУ. Выполнить упражнение выделить ошибки	Корректировка техники бега Фиксирование результатов
6.	Строевая подготовка. ОРУ. УГГ. Совершенствовать технику метания малого мяча. п\и «Салки»	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнение ОРУ. Выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики метания
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	4 ч		
7	ТБ на уроках. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м) игра «День и ночь»	1	Ответы на вопросы по т/б. Выполнение ОРУ. Выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега.
8	ОРУ. Равномерный бег (6 мин).	1	Выполнение ОРУ.	Корректировка техники и тактики бега

	Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). развитие выносливости. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. Игры.		Выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры. Контрольный норматив.	
9	Строевая подготовка. Кросс (500м, 800м). игра «Невод», «Выбивной»	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
10	Строевая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры.	Корректировка движений.
	<b>Подвижные игры</b>	8 ч		
11	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву».	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры.	Корректировка движений.

12	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
13	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
14	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам».	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры	Корректировка движений.
15.	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – приседания. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
16	Строевая подготовка. ОРУ. Броски	1	Выполнить	Корректировка техники и тактики игры

	в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте».		упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры	
17	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу».	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры	Корректировка техники и тактики игры
18	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. соблюдение правил игры	Корректировка движений.
19	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам».	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
20	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим	1	Выполнить упражнения по	Страховка коррекция движений,

	флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».		команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки	Фронтальный опрос.
21	ОРУ. СУ беговые, прыжковые. Техника челночного бега. Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки	Страховка коррекция движений  Фронтальный опрос
22.	РУ. СУ беговые, прыжковые. Силовые упр. Упр. на ш/ стенке. Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки	Страховка коррекция движений
23	ОРУ. Челночный бег( техника) -КУ. Бег с преодолением препятствий.Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки	Страховка коррекция движений
24	ОРУ. Комплекс силовых упр. Эстафета с предметами.Игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя,	Страховка коррекция движений  Фронтальный опрос

			выполнить упражнение выделить ошибки	
25	, ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перекаты в группировке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Контрольный норматив.	Страховка коррекция движений
26	ОРУ. СУ на развитие гибкости. Группировка. Техника выполнения кувырка вперед, назад.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
27	Комплекс ОРУ . Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад -КУ. Поднимание туловища из упора лежа.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
28	ОФП. Строевая подготовка.Поднимание туловища.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по	Страховка коррекция движений,

	Техника упр. стойка на лопатках.		команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки.	Фронтальный опрос.
29	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Полоса препятствий.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
30	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке – на оценку. Полоса препятствий.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
31	СУ на развитие гибкости. Поднимание туловища - КУ. Элементы акробатической комбинации(техника).	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
32	ОРУ. Упр. с обручем. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по	Корректировка техники и тактики игры

			команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
33	ОРУ. СУ на гибкость. Элементы акроб. Комбинации -КУ. Ходьба по гимна. Скамейке. Лазания, перелазания.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
34	ОФП. СУ на гибкость. Лазания, перелазания, Упр. на равновесие.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
35	Комплекс УГГ. Строевая подготовка. Упр. на равновесие на гимна. Скамейке - КУ. Подтягивание на низкой перекладине.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение	Корректировка техники и тактики игры

			правил игры.	
36	ОРУ. СУ на гибкость. Наклон туловища и.п. - сидя. Лазания, перелазания.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры.  Фронтальный опрос
37	Комплекс УГГ. Строевые упр. Упр. на развитие координации. Упр. на ш/стенке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры.  Фронтальный опрос
38	ОРУ. СУ на развитие ловкости. Упр. с предметами.Лазания, перелазания.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
39	ОРУ. СУ . УПР. на равновесие на гимн. Скамейке. Упр. со скакалками.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя,	Корректировка техники и тактики игры

			выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
40	ОРУ. Комплекс силовых упр. Упр. с обручем.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
41	Комплекс УГГ. Строевые упр. Упр. на развитие координации. Упр. на ш/стенке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
42	ОФП. СУ на гибкость. Лазания, перелазания, Упр. на равновесие.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
43	ОРУ. Упр. с обручем. Ходьба по	1	Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры

	гимнастической скамейке.		Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
44	ОФП. Строевая подготовка. Поднимание туловища. Техника упр. стойка на лопатках.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
45	ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать технику подачи, передачи мяча. Броски мяча над собой. Игра «Попади в обруч».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
46	ОРУ с гимн. палками. Броски мяча одной рукой. Подача мяча – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение	Корректировка техники и тактики игры

			правил игры.	
47	ОРУ. СУ. Строевые упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание, прелазание. Полоса препятствий.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
48	ОРУ. СУ на гибкость. Наклон туловища из положения сидя - КУ. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
49	Т/Б на занятиях подвижными играми. СУ с мячом. Стойка баскетболиста. Ведение мяча. броски мяча. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
50	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя,	Корректировка техники и тактики бега

			выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
51	ОРУ. СУ с мячом. Броски и ловля мяча. Эстафета с мячами.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
52	ОФП. СУ с мячом. Эстафета с мячами. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Контрольный норматив. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
53	ОРУ. СУ с мячом. Броски и ловля мяча. Подвижные игры: " Зайцы в огороде", " Два мороза". "Попади в обруч".	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить	Корректировка техники и тактики бега

			упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
54	ОРУ. СУ с мячом. УПР. в парах. Подвижные игры " Перестрелка" " Из круга выбивай".	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
55	РУ.СУ с мячом. Упр. в парах. Ловля мяча.-КУ. Игра " Кто дальше бросит".	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
56	ОРУ. Упр. с мячом в парах ( броски и ловля мяча) Игры с мячом.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
57	. РУ. СУ с мячом. Ведение мяча со сменой рук, Упр. "Змейка". -КУ.	1	. Выполнить ОРУ. Контрольный	Корректировка техники и тактики бега

	Игра: " Перестрелка", " Салки на болоте"		норматив. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
58	ОРУ. СУ с мячом. В парах. Передача и ловля мяча.-КУ. Игры: " Мяч в корзину", " Мяч водящему".	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
59	ОРУ. Эстафета с мячами. Игры: " Попади в цель", " Салки на болоте",	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
60	ОРУ. Броски и ловля мяча. Игры с мячом.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение	Корректировка техники и тактики бега

			правил игры.	
61	ОРУ. СУ с мячами. Броски и ловля мяча.- КУ. Игры с мячом.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
62	ОРУ. ОФП. Силовые упражнения. Поднимание туловища из положения лежа. - КУ. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
63	ОРУ. СУ с мячом. Сгибание рук в упоре лежа. Прыжки через скакалку. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
64	ОРУ. СУ с мячом. Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по	Корректировка техники и тактики бега

			команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	
65	ОФП. Эстафета с мячами. Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
66	ОФП. Силовые упражнения. Сгибание рук в упоре лежа - КУ. Игры с мячом.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики бега
67	СУ с мячом. Прыжковые упр. Прыжки через скакалку. Игры с мячом.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя, выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры

68	ОРУ. СУ с мячом. упражнения в парах - КУ.Подвижные игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
69	ОРУ. СУ с мячом. Эстафета с мячами.Подвижные игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
70	Бег. ОРУ. Игры на развитие внимания. Развитие ловкости. Подвижные игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
71	ОРУ с малыми мячами.Броски и ловля мяча. Игра" Из круга выбивай"	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
72	ОРУ.СУ с мячом.Броски и ловля мяча. Подвижные игры: " Зайцы в огороде", " Два мороза". "Попади в обруч".	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
73	ОРУ. СУ с мячом. УПР. в парах. Подвижные игры " Перестрелка" " Из круга выбивай".	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
74	ОРУ.СУ с мячом. Упр. в парах. Ловля мяча.-КУ. Игра " Кто	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение	Корректировка техники упр. И правил игры

	дальше бросит".		правил игры.	
75	ОРУ. Упр. с мячом в парах ( броски и ловля мяча) Игры с мячом.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
76	ОРУ. Ведение мяча одной рукой.( со сменой рук). Эстафета с мячами.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
77	ОРУ. СУ с мячом. Ведение мяча со сменой рук, Упр. "Змейка". -КУ. Игра: " Перестрелка", " Салки на болоте".	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
78	ОРУ. СУ с мячом. В парах. Передача и ловля мяча.-КУ. Игры: " Мяч в корзину", " Мяч водящему".	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
79	ОРУ. Эстафета с мячами. Игры: " Попади в цель", " Салки на болоте"	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
80	Т/Б на занятиях л/а. ОРУ. Строевые упр. Техника старта. Беговая эстафета.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры

81	ОРУ. СУ беговые, прыжковые. Разновидности прыжков. Бег по звуковому сигналу.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
82	ОРУ. СУ беговые. Техника старта - КУ. Прыжки на скакалке. Игры с использованием прыжков.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
83	ОРУ. СУ прыжковые. Метание мяча в цель. Эстафета с предметами.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
84	Комплекс УГГ. Разновидности прыжков. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
85	ОРУ. Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета. Игры с элементами л/а.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
86	Беговые упр. Рыжок в длину с места (техника прыжка). Метание мяча в цель. Игры с элементами л/а.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
87	Бег. Прыжки. Многоскок. (техника прыжка) Прыжки на скакалке -	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение	Корректировка техники упр. И правил игры

	КУ.		правил игры.	
88	Бег.ОРУ. Бег с остановкой по звуковому сигналу. Прыжки в длину с места. Игра "Перестрелка"	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
89	ОРУ. СУ . Бег 30 м/с. Метание мяча на дальность( техника метания). Встречная эстафета.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
90	ОРУ. СУ. Бег с ускорениями до 15-20м. Многоскок -КУ.Игры с элементами л/а.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
91	ОРУ. Бег 30 м/с.-КУ. Метание мяча на дальность.(совершенствование техники) Игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
92	Бег. ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Метание мяча - КУ. Игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
93	Бег. ОРУ.Челночный бег( техника бега). Прыжки в длину с разбега. Подвижные игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры

94	ОРУ. Бег на выносливость до 2 мин. Подвижные игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
95	ОРУ. СУ беговые. Медленный бег 500м. Метание мяча - КУ. Игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
96	ОФП. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 800 м. Игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
97	ОРУ. Комплекс силовых упр. Бег на выносливость 800м. Игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
98	ОРУ. СУ беговые, прыжковые, Эстафета круговая. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
99	Бег. ОРУ. Эстафета с предметами. Прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
100	ОФП. Сгибание рук в упоре лежа. Приседания. Подвижные	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение	Корректировка техники упр. И правил игры

	игры.		правил игры.	
101	ОРУ. Бег на длинные дистанции (1000м).	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры
102	Тестирование.	1	выполнить упражнение выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники упр. И правил игры

1 четверть

**2 вариант ПТП при электронном обучении**

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Легкоатлетические упражнения» - <u>6</u> часов</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	Т\б на уроке строевые упражнения повторение техники в/ст. ОРУ. Эстафеты  Повторение техники в/ст. ОРУ. Повторить бег на выносливость 3-4 мин.  ОРУ. п\и «Салки», тестовые упражнения – челночный бег 3x10. Повторить технику в/ст, н/ст., технику прыжков с места, п\и «День и ночь»  ОРУ. Прыжки через скакалку, Бег – 4-5мин. п\и «Перестрелка».  ОРУ. Метание малого меча. Подтягивание. Бег 5	<b>5 часов</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		– 6.Повторить технику прыжков в длину с разбега.  Строевая подготовка. ОРУ. УГГ. Совершенствовать технику метания малого мяча. п\и «Салки»		
	<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Кроссовая подготовка» - __4__ часа</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	ТБ на уроках. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м) игра «День и ночь»  ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). развитие выносливости. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. Игры.  Строевая подготовка. Кросс (500м, 800м). игра «Невод», «Выбивной»  Строевая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>3 часа</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	<b>Самостоятельный</b>	<b>Тестовые задания по темам,</b>		Платформы:

	<b>контроль знаний</b>	<b>интерактивные задания на платформах.</b>		Я класс Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Подвижные игры» - <u>8</u> часов</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	<p>Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – приседания. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте».</p>	<b>7 часов</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу».		
		Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».		
	<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

**2 вариант ПТП при электронном обучении 2 четверть**

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - <u>5</u> часов</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Повторить технику выполнения кувырка вперед, назад. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.  ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад – на оценку. Повторить технику поднимания туловища из упора лежа. Ходьба по гимн. скамейке.	<b>4 часа</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Комплекс ОРУ координационной сложности.  Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Поднимания туловища из упора лежа – на оценку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.		
	<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - 7 часов</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.		<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.  Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перекаты в группировке – на оценку. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по гимн. стенке,	<b>6 часов</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		<p>Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Лазанье по гимн. Стенке.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке – на оценку. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.</p> <p>Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.</p> <p>Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Полоса препятствий.</p> <p>Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке – на оценку. Полоса препятствий.</p>		
	<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>	<b>0,5 часа</b>	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Баскетбол» - __6 часов</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>

		тем теоретического материала.		
	<b>Теоретический материал</b>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка баскетболиста. Броски и ловля мяча. Игра «Из круга выбивай».</p> <p>ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча – на оценку. Основная стойка баскетболиста. Эстафета с ловлей и передачами мяча.</p> <p>ОРУ с малыми мячами. Повторение терминологии и правил игры по баскетболу. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.</p> <p>ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.</p> <p>ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Игра «Из круга выбивай».</p> <p>ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.</p>	<b>5 часов</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на</b>		Платформы: Я класс

		<b>платформах.</b>		Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Футбол» - __4__ часа</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	<p>ОРУ. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».</p> <p>ОРУ. Развитие координационных способностей. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».</p> <p>ОРУ. Закрепление техники владения мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».</p> <p>ОРУ. Совершенствование техники владения мячом (на оценку). Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки».</p>	<b>3 часа</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	<b>Самостоятельный</b>	<b>Тестовые задания по темам,</b>	<b>0,5 часа</b>	Платформы:

	<b>контроль знаний</b>	<b>интерактивные задания на платформах.</b>		Я класс Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>		<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Волейбол» - <u>4</u> часа</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по пионерболу. Броски и ловля мяча. Эстафета с ловлей и передачами мяча.  ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча. Изучение основной стойки. Броски мяча над собой. Игра «Мяч водящему»  ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча в движении (на оценку). Броски мяча над собой. Игра «Мяч в корзину».  ОРУ с малыми мячами. Повторить подачу мяча через сетку. Броски мяча над собой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	<b>3 часа</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)
	<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps

	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

**2 вариант ПТП при электронном обучении 4 четверть**

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Подвижные игры» - __8 часов</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	<p>Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-прыжки на скакалке. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пятнашки», «Волк во рву».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Лисы и куры», «Кто дальше бросит».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива-подъем туловища из положения лежа. Подвижные игры: «Точный расчет», «Прыгающие воробышки», «К своим флажкам».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный</p>	<b>7 часов</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		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».		
	<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>		Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Кроссовая подготовка» - <u>4</u> часа</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	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.	<b>3 часа</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		Бег до 500 м. Подвижные игры с элементами л/а.  ОРУ с мячами. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.		
	<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>	<b>0,5 часа</b>	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>		<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>Zoom</b>

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Легкоатлетические упражнения» - __10 часов</b>				
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>0,5 часа</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
	<b>Теоретический материал</b>	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.	<b>9 часа</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		<p>Строевая подготовка. ОРУ с предметами. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега. Эстафета «Круговая эстафета».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «Вызов номеров».</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Сдача контрольного норматива-прыжок в длину с разбега. Эстафета «Смена сторон».</p> <p>ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Смена сторон». Равномерный бег 3 мин.</p> <p>ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Вызов номеров». Равномерный бег 3 мин.</p> <p>ОРУ во время ходьбы. Сдача контрольного норматива – прыжки в длину с места. Прыжки через препятствия. Эстафета «Круговая эстафета». Равномерный бег 3 мин.</p> <p>ОРУ во время ходьбы. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.</p>		
	<p><b>Самостоятельный контроль знаний</b></p>	<p><b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b></p>		<p>Платформы: Я класс Решу ВПР</p>

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

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

№	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	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт
13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт

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

Дистанционные технологии: