

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 4 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, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

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

Овладение школой движения;

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

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

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

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

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

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

Знать:

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

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

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

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

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

О физических качествах и общих правилах и способах их тестирования;

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

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

Уметь:

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

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные занятия;

Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

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

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 технологическим средствам 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.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР).

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.
Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике.
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.
Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.

Упражнения и висы на перекладине.
Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Спортивные игры. Баскетбол. Игра по упрощенным правилам.
Волейбол. Игра по правилам. в пионербол.
Футбол. Игра по упрощенным правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.
Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливо

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

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

Лазание и перелазание: по гимнастической стенке, скамейке, Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочередно переменной правой и левой ногой.

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

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

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

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

Спортивные игры

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

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

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

1 четверть, раздел: «Лёгкая атлетика»

-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

4 четверть

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.

Характеристика класса	В классе ученика, из них мальчиков, девочек. Учащихся освобожденных от практических занятий – нет. Уровень физической подготовленности в классе- ? Отношение к уроку позитивное, дисциплина благоприятная, но есть учащиеся, которые могут нарушать дисциплину и требуют индивидуального подхода в процессе урока (). Преобладающие типы запоминания в классе образный, эмоциональный и механический. В связи с этим в процессе урока информация подается в виде наглядной демонстрации образов с использованием живых интересных примеров и разъясняется важность и необходимость информации. Реакция на задания, замечания, оценки – положительные. Учащиеся активно принимают участие в соревнованиях, в сдаче норм ГТО. 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.
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.
-Проводить самостоятельные занятия по развитию основных качеств, коррекции осанки и телосложения.
-Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями.

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета

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

– умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

– умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

– умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются

следующие умения:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

– проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

– оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, 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 Итого:	102 часа.	Командная игра.

7. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Вид контроля
	Легкоатлетические упражнения	6 ч.		
1	Т\б на уроке строевые упражнения повторение техники в\ст. ОРУ. Эстафеты	1	Соблюдают технику безопасности на уроке. Повторяют в/старт.	Фронтальный опрос.
2	Повторение техники в/ст. ОРУ. Сдача контрольного норматива - бег 30м. Повторить бег на выносливость 3-4 мин.	1	Повторяют в/старт, бег на выносливость. Сдают норматив-бег 30м.	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	Бегают челнок 3x10м. Повторяют технику в/старта, 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 на оценку. Бегают кросс.	Фиксирование результатов
5	ОРУ. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег 5 – 6мин. Повторить технику прыжков в длину (многоскок).	1	Метают малый мяч ,прыгают в длину многоскок, подтягиваются, бегают кросс.	Корректировка техники бега Фиксирование результатов
6.	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину (многоскок). Совершенствовать технику метания малого мяча. п/и «Салки»	1	Сдают норматив-прыжок в длину многоскок. Закрепляют технику метания малого мяча.	Корректировка техники и тактики бега, метания
	Кроссовая подготовка.	4 ч		
7	ТБ на уроках. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м) игра «День и ночь»	1	Бегают равномерным темпом, и 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	Развивают выносливость в кроссе. Сдают норматив-метание малого мяча.	Корректировка техники и тактики бега
9	Строевая подготовка. Кросс (500м, 800м). игра «Невод», «Выбивной»	1	Бегают кросс. Играют.	Корректировка техники и тактики бега
10	Строевая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-	1	Бегают кросс. Развивают	Корректировка

	силовых качеств.		физические качества.	движений.
	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 через скакалку. Играют.	Корректировка движений.
12	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Зайцы в огороде».	1	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 флажкам».	1	Бросают в цель. Играют.	Корректировка движений.
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	Бросают в цель. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
17	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель»,	1	Играют.	Корректировка техники и

	«Мяч по полу».			тактики игры
18	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	1	Играют.	Корректировка движений.
	Гимнастика с элементами акробатики	12 ч.		
19	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	Соблюдают технику безопасности на уроке. Выполняют строевые упр., разновидности группировок.	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. Совершенствование группировки и стойки на носках.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
21	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад – на оценку. Повторить технику поднимания туловища из упора лежа. Ходьба по гимн. скамейке.	1	Сдают технику кувырка вперед, назад на оценку. Повторяют технику поднимания туловища из упора лежа и ходьбу по гимн. скамейке.	Страховка коррекция движений 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	Страховка коррекция движений

			координацию.	
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, ходьбу по рейке гимн. скамейки. Сдают на оценку поднимание туловища из упора лежа.	Страховка коррекция движений
24	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполняют строевые упражнения, 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	Сдают перекаты в группировке на оценку. Выполняют упражнения на гимн. скамейке и стенке.	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 упражнения на гимн. скамейке и стенке, комплекс строевых упражнений.	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	Сдают упражнение в равновесии на гимн. скамейке на оценку. Выполняют подтягивание по гориз. скамейке.	Страховка коррекция движений
28	Комплекс ОРУ с гимн. палками.	1	Выполняют подтягивание	Страховка

	Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.		по гориз. скамейке., подъем ног из положения виса на ш/стенке.	коррекция движений, Фронтальный опрос.
29	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Полоса препятствий.	1	Выполняют подъем ног из положения виса 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	Выполняют подъем ног из положения виса на ш/стенке на оценку, проходят полосу препятствий.	Страховка коррекция движений
	Баскетбол	6 ч.		
31	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка баскетболиста. Броски и ловля мяча. Игра «Из круга выбивай».	1	Проходят инструктаж по ТБ. 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 передачами мяча.	1	Изучают правила игры. Сдают броски и ловлю на оценку. Выполняют стойку игрока.	Корректировка техники и тактики игры
33	ОРУ с малыми мячами. Повторение терминологии и правил игры по баскетболу. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и	1	Повторяют правила игры. Выполняют остановку в движении по звуковому сигналу.	Корректировка техники и тактики игры

	передачами мяча.			
34	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполняют остановку в движении по звуковому 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 мяча, и ведение мяча одной рукой.	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. Сдают ведение мяча одной рукой на оценку.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
	Футбол	4 ч.		
37	ОРУ. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Развивают координацию. Отрабатывают удары в ворота.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
38	ОРУ. Развитие координационных способностей. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».	1	Развивают координацию. Отрабатывают удары по мячу и остановку мяча.	Корректировка техники и тактики игры
39	ОРУ. Закрепление техники владения	1	Закрепляют технику	Корректировка

	мячом: удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».		владения мячом. Играют.	техники и тактики игры
40	ОРУ. Совершенствование техники владения мячом (на оценку). Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки».	1	Сдают технику владения мячом на оценку. Играют.	Корректировка техники и тактики игры
	Волейбол	6 ч		
41	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по пионерболу. Броски и ловля мяча. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Изучают правила игры в пионербол. 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	Изучают стойку игрока. Выполняют броски и ловлю мяча.	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	Сдают броски и ловлю 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 мяча.	Корректировка техники и тактики игры
45	ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать технику подачи, передачи мяча. Броски мяча над собой. Игра «Попади в обруч».	1	Совершенствуют технику подачи и передачи мяча. Бросают мяч над собой.	Корректировка техники и тактики игры
46	ОРУ с гимн. палками. Броски мяча одной рукой. Подача мяча – на оценку.	1	Бросают мяч одной рукой.	Корректировка

	Эстафета с ловлей и передачами мяча.		Сдают технику подачи на оценку.	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».	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	Сдают игровое упражнение на оценку. 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 медленном темпе. Бросают набивной мяч двумя руками. Играют.	Корректировка техники и тактики бега
52	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива – бег 30м. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.	1	Сдают норматив-бег 30м. Повторяют технику метания малого мяча.	Корректировка техники и тактики бега
53	Строевая подготовка. ОРУ в движении.	1	Бегают медленным темпом	Корректировка

	Равномерный, медленный бег до 3 мин. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.		до 3 мин. Повторяют технику метания малого мяча.	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. Выполняют элементы л/а эстафетах.	Корректировка техники и тактики бега
56	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Бегают кросс. Выполняют элементы л/а 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. Играют.	Корректировка техники и тактики бега
59	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Эстафеты с использованием скакалки. Игры на внимание.	1	Бегают, чередуя с ходьбой. Совершенствуют прыжки через скакалку.	Корректировка техники и тактики бега
60	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Сдача контрольного норматива – прыжки на скакалке. Игры на внимание.	1	Бегают, чередуя с ходьбой. Сдают норматив-прыжки через скакалку.	Корректировка техники и тактики бега

	Легкоатлетические упражнения	6 ч.		
61	ОРУ во время ходьбы. Челночный бег 3*10 м. Прыжки в длину с места. Эстафета «Смена сторон». Равномерный бег 3 мин.	1	Бегают челнок 3x10м. Прыгают в длину с места. Бегают равномерным темпом.	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 3x10м. Прыгают в длину с места. Бегают равномерным темпом.	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-прыжок в длину с места. Прыгают через препятствия. Бегают равномерно 3 мин.	Корректировка техники и тактики бега
64	ОРУ во время ходьбы. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Прыгают на одной и двух ногах. Бегают с ускорением.	Корректировка техники и тактики бега
65	ОРУ со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	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	Бегают с ускорением. Сдают норматив-прыжки в длину (многоскок).	Корректировка техники и тактики бега

--	--	--	--	--

Плавание

№	Тема урока	Всего часов	Форма контроля
1.	<p>Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП.</p> <p>Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание.</p> <p>Элементарные гребковые движения руками.</p>	3	Практическая работа

	Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Игры.		
2.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Упражнения по освоению с водой, упражнения на дыхание. Элементарные гребковые движения руками. Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Игры.	3	Практическая работа
3.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Контроль умения задерживать дыхание, погружая голову в воду. Оценка техники лежания на груди. Элементарные гребковые движения руками. Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе.	3	Практическая работа Зачет Практическая работа
4.	Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП. Изучение лежания и скольжения на груди и на спине. Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской. Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе. Игры.	3	Практическая работа
5.	Теоретические сведения о гигиене пловца,		

	<p>техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП.</p> <p>Изучение лежания и скольжения на груди и на спине.</p> <p>Изучение работы ног и рук кролем на груди с доской.</p> <p>Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе.</p> <p>Изучение работы рук и ног в согласовании с дыханием кролем на спине. Игры.</p>	3	Практическая работа
6.	<p>Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП.</p> <p>Контроль умения выполнять работу ног кролем на груди.</p> <p>Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе.</p> <p>Изучение работы рук и ног в согласовании с дыханием кролем на спине. Игры.</p>	3	Практическая работа Зачет
7.	<p>Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП.</p> <p>Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе.</p> <p>Изучение работы рук и ног в согласовании с дыханием кролем на спине. Игры</p>	3	Практическая работа
8.	<p>Теоретические сведения о гигиене пловца, техника безопасности в раздевалке, душе, на воде. ОФП, СФП.</p> <p>Изучение работы рук кролем на груди с задержкой дыхания, на выдохе.</p>	3	Практическая работа

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

на груди в полной координации. Изучение техники стартов и поворотов. Контроль умения проплыть дистанцию 100 метров.	Всего: 36 часов.	зачет
---	------------------	-------

7. Поурочно-тематическое планирование без учета плавания

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

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

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

			Соблюдать правила игры	
15.	Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – приседания. Подвижные игры: «Третий лишний», «Меткий расчет», «Отгадай, чей голосок».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
16	Строевая подготовка. ОРУ. Броски в цель. Подвижные игры: «Пустое место», «Точный расчет», «Салки на болоте».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
17	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Волк во рву», «Метко в цель», «Мяч по полу».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
18	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Пятнашки», «Прыгающее воробышки», «Кто дальше бросит».	1	Фронтальный, игровой вид деятельности.	Корректировка движений.
19	ОРУ. Строевые упр. Техника метания мяча. Прыжки с места. Бег с преодолением препятствий. Игры с элементами л/а	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Корректировка движений.
20	ОФП. Бег с чередованием ходьбы до 150 м. Техника передачи эстафетной палочки. Беговая эстафета	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка движений.

21	ОФП. Бег с чередованием ходьбы до 150 м. Техника передачи эстафетной палочки. Беговая эстафета	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка движений.
22	ОРУ. СУ. Челночный бег 3x10. Приседания. Беговая эстафета	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
23	ОРУ в ходьбе. Челночный бег 3x10. Прыжки на скакалке. Эстафета с предметами	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
24	СУ беговые, прыжковые. Бег 60 м-КУ. Техника метания мяча на дальность. П/и	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега, метания
25	ОРУ. Строевые упр. Бег с ускорениями. Метание мяча на дальность-совершенствование техники. Техника прыжка в длину с разбега	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега, метания
	Гимнастика с элементами акробатики	12 ч.		
26	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие	1	Ответить на вопросы по	Страховка коррекция движений

	упражнения с набивным мячом. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях.		т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Фронтальный опрос
27	Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Повторить технику выполнения кувырка вперед, назад. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
28	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад – на оценку. Повторить технику поднимания туловища из упора лежа. Ходьба по гимн. скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос
29	ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Комплекс ОРУ координационной сложности.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
30	Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Поднимания туловища из упора лежа – на оценку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
31	Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения,	Страховка коррекция движений Фронтальный опрос

			выделить ошибки	
32	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перекаты в группировке – на оценку. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по гимн. стенке,	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
33	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Лазанье по гимн. Стенке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
34	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. . Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке – на оценку. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
35	Комплекс ОРУ с гимн. палками. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.
36	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на ш/стенке. Полоса препятствий.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	Страховка коррекция движений
37	Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения виса на	1	Выполнить ОРУ.	Страховка коррекция движений

	ш/стенке – на оценку. Полоса препятствий.		Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки	
	Баскетбол	6 ч.		
38	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм. ОРУ с малыми мячами. Основная стойка баскетболиста. Броски и ловля мяча. Игра «Из круга выбивай».	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
39	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по баскетболу. Броски и ловля мяча – на оценку. Основная стойка баскетболиста. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
40	ОРУ с малыми мячами. Повторение терминологии и правил игры по баскетболу. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
41	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Остановка в движении по звуковому сигналу. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры

			Соблюдать правила игры.	
42	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой. Игра «Из круга выбивай».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
43	ОРУ с баскетбольными мячами. Передача мяча партнеру. Ведение мяча одной рукой – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
	Футбол	4 ч.		
44	ОРУ. Развитие координационных способностей. Отработка ударов в ворота. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры. Фронтальный опрос
45	ОРУ. Развитие координационных способностей. Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
46	ОРУ. Закрепление техники владения мячом: удары по мячу ногой, остановка	1	Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры

	мяча ногой, отбор мяча. Подвижные игры: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».		Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
47	ОРУ. Совершенствование техники владения мячом (на оценку). Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
	Волейбол	6 ч		
48	ОРУ с малыми мячами. Изучение терминологии и правил игры по пионерболу. Броски и ловля мяча. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
49	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча. Изучение основной стойки. Броски мяча над собой. Игра «Мяч водящему»	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
50	ОРУ с малыми мячами. Броски и ловля мяча в движении (на оценку). Броски мяча над собой. Игра «Мяч в корзину».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
51	ОРУ с малыми мячами. Повторить подачу мяча через сетку. Броски мяча	1	Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры

	над собой. Эстафета с ловлей и передачами мяча.		Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
52	ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать технику подачи, передачи мяча. Броски мяча над собой. Игра «Попади в обруч».	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
53	ОРУ с гимн. палками. Броски мяча одной рукой. Подача мяча – на оценку. Эстафета с ловлей и передачами мяча.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
	Подвижные игры	4 ч.		
54	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Салки на болоте».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
55	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Зайцы в огороде».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
56	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч в корзину» (на оценку), «Попади в обруч», «Кто дальше бросит».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики игры

			Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	
57	Строевая подготовка. ОРУ. Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки», «Школа мяча».	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
	Кроссовая подготовка.	10 ч.		
58	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Броски набивного мяча двумя руками. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
59	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Сдача контрольного норматива – бег 30м. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
60	Строевая подготовка. ОРУ в движении. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Повторить технику метания малого мяча. Игры с использованием прыжков.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега

61	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). сдача контрольного норматива – метания мяча. Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики бега
62	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
63	ОРУ. Бег на длинные дистанции (500 м.). Эстафеты с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики бега
64	ОРУ. Сдача контрольного норматива - приседания. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Контрольный норматив	Корректировка техники и тактики бега
65	ОРУ. Кросс до 800-1000 м. Подвижные игры. Выполнение дыхательных упражнений. Двусторонняя игра в футбол. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
66	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Эстафеты с использованием скакалки. Игры на внимание.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
67	ОРУ. Бег с чередованием с ходьбой до 150 м. Сдача контрольного норматива –	1	Выполнить ОРУ.	Корректировка техники и тактики бега

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

73	ОРУ со скакалками Сдача контрольного норматива – прыжки в длину. (многоскок).. Бег с ускорением от 10 до 15 метров. Подвижные игры с элементами л/а.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
74	СУ с мячом. Подача мяча через сетку. Броски и ловля мяча. Эстафета с мячами.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
75	ОФП. СУ с мячом. Совершенствование техники подачи мяча через сетку.. Комплекс силовых упр. Игра "Пионербол".	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
76	ОРУ во время бега. СУ прыжковые. Игра "Салки" Эстафеты.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
77	Бег. ОРУ. СУ с мячом. Комплекс упр. на развитие ловкости. Броски и передачи мяча. Подвижные игры: "Перестрелка", "Мяч водящему".	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры
78	Бег. ОРУ. СУ с мячом. Эстафета с предметами. Техника владения мячом. Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики игры

79	Т/Б на уроках по легкой атлетике. ОРУ. Строевые упр. Беговые и прыжковые упр. Техника высокого и низкого старта. Бег 30 м/с, Игры.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
80	Бег. ОРУ. Техника старта - КУ. Комплекс силовых упр. Беговая эстафета.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
81	Бег. СУ беговые, прыжковые. Метание мяча в цель. Бег с препятствиями. Игры.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
82	Бег. СУ беговые, прыжковые. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
83	Бег. СУ беговые, прыжковые. Техника метания мяча. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники метания и прыжка в длину с места.

84	ОРУ. СУ. Прыжки на скакалке. Прыжок в длину с места - КУ. Силовые упр. Беговая эстафета.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
85	ОРУ. СУ беговые, прыжковые. Бег с ускорениями. Приседания. Игры с элементами л/а.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
86	ОРУ. Строевые упр. Техника метания мяча. Прыжки с места. Бег с преодолением препятствий. Игры с элементами л/а.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники метания и прыжка в длину с места.
87	ОФП. Бег с чередованием ходьбы до 150 м. Техника передачи эстафетной палочки. Беговая эстафета.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики эстафетного бега
88	ОФП. Бег с чередованием ходьбы до 150 м. Техника передачи эстафетной палочки. Беговая эстафета.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики эстафетного бега

89	ОРУ. СУ. "Челночный бег" 3X10 м. Приседания. Беговая эстафета.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
90	ОРУ в ходьбе. "Челночный бег" 3X10м.Прыжки на скакалке. Эстафета с предметами.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
91	СУ беговые, прыжковые. Бег 60 м/с - КУ. Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники метания мяча
92	ОРУ. Строевые упр. Бег с ускорениями. Метание мяча на дальность соверш. Техники. Техника прыжка в длину с разбега.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники метания и прыжка в длину с разбега.
93	ОРУ. Метание мяча на дальность. Отработка техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники метания и прыжка в длину с разбега.

94	Бег с преодолением препятствий. Челночный бег - КУ. Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
95	ОРУ. СУ. Комплекс ОФП. Многобег. Техника выполнения. Бег на выносливость до 3 мин.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
96	ОРУ. СУ беговые. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость (500-800м)	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
97	ОРУ. Разновидности прыжков. Многобег - КУ. Медленный бег до 3 мин. Игры.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники бега и прыжков
98	ОРУ. СУ беговые. Кроссовая подготовка. Бег на выносливость (500-800м)	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега

99	ОРУ. Строевые упр. Эстафета беговая с предметами. Подвижные игры.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
100	СУ беговые. Бег на выносливость (800-1000м)	1	Выполнить упражнения по команде учителя. выполнить ОРУ. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
101	СУ беговые. Бег 1000м/с - КУ. Подвижные игры.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Выполнить упражнения, выделить ошибки. Соблюдать правила игры	Корректировка техники и тактики бега
102	Подвижные игры. Тестирование.	1	Выполнить ОРУ. Сдача контрольного норматива. Соблюдать правила игры	Правила игры. Фронтальный опрос

2 вариант ПТП при электронном обучении 1 четверть

	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	<p>Т\б на уроке строевые упражнения повторение техники в\ст. ОРУ. Эстафеты</p> <p>Повторение техники в\ст. ОРУ. Повторить бег на выносливость 3-4 мин.</p> <p>ОРУ. п\и «Салки», тестовые упражнения – челночный бег 3x10. Повторить технику в\ст, н\ст., технику прыжков с места, п\и «День и ночь»</p> <p>ОРУ. Прыжки через скакалку, сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег – 4-5мин. п/и «Перестрелка».</p> <p>ОРУ. Метание малого мяча. Подтягивание. Бег 5 – 6мин. Повторить технику прыжков в длину (многоскок).</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину (многоскок). Совершенствовать технику метания малого мяча. п\и «Салки»</p>	4 часа	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	0,5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	1 час	Zoom

Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - <u>4</u> часа			

1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	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. Игры. Строевая подготовка. Кросс (500м, 800м). игра «Невод», «Выбивной» Строевая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	3 часа	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 «Подвижные игры» - <u>8</u> 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	6 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

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

2 вариант ПТП при электронном обучении 2 четверть

Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Гимнастика с элементами акробатики» - <u>6</u> часов			

1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Общеразвивающие упражнения с набивным мячом. Строевая подготовка. Группировка, лежа на животе и из упора стоя на коленях.</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Строевая подготовка. Повторить технику выполнения кувырка вперед, назад. Совершенствование группировки, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках.</p> <p>ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад – на оценку. Повторить технику поднимания туловища из упора лежа. Ходьба по гимн. скамейке.</p> <p>ОРУ с мячами. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Перешагивание через мячи. Комплекс ОРУ координационной сложности.</p> <p>Комплекс ОРУ координационной сложности. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Поднимания туловища из упора лежа – на оценку. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Комплекс ОРУ с обручами, гимн. палками. Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p>	5 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	Контрольная работа в онлайн режиме		Zoom

	контроль			
--	-----------------	--	--	--

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «гимнастика с элементами акробатики» - 6 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	<p>Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Перекаты в группировке – на оценку. Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по гимн. стенке,</p> <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 вися на ш/стенке. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке.</p> <p>Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем ног из положения вися на ш/стенке. Полоса препятствий.</p> <p>Комплекс ОРУ. Строевая подготовка. Подъем</p>	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		ног из положения виса на ш/стенке – на оценку. Полоса препятствий.		
	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 «Баскетбол» - <u>6</u> часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	<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</p>	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		<p>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>		
	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 «Футбол» - _4_ часа				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	<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>	3 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		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».		
		ОРУ. Совершенствование техники владения мячом (на оценку). Подвижные игры: «Мяч водящему», «Прыгающие воробышки».		
	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 «Волейбол» - <u>5</u> часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	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».	4 часа	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		ОРУ с малыми мячами. Повторить подачу мяча через сетку. Броски мяча над собой. Эстафета с ловлей и передачами мяча. ОРУ с гимн. палками. Совершенствовать технику подачи, передачи мяча. Броски мяча над собой. Игра «Попади в обруч».		
	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 «Легкоатлетические упражнения» - 8 часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	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, сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места. Бег – 4-5мин. п/и «Перестрелка». ОРУ. Метание малого меча. Подтягивание. Бег 5 – 6мин. Повторить технику прыжков в длину (6 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		<p>многогоскок).</p> <p>Строевая подготовка. ОРУ. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину (многогоскок). Совершенствовать технику метания малого мяча. п\и Салки»</p> <p>«Повторение техники в/ст. ОРУ. Повторить бег на выносливость 3-4 мин.</p> <p>ОРУ. п\и «Салки», тестовые упражнения – челночный бег 3x10. Повторить технику в/ст, н/ст., технику прыжков с места, п\и «День и ночь»</p>		
	Самостоятельный контроль знаний	Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.	0,5 часа	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
	Консультация	Вопросы по теме	0,5 часа	Zoom
	Итоговый контроль	Контрольная работа в онлайн режиме	0,5 часа	Zoom

	Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
Модуль «Кроссовая подготовка» - _6_ часов				
1.	Введение	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	0,5 часа	Zoom, ютуб
	Теоретический материал	<p>ТБ на уроках. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м) игра «День и ночь»</p> <p>Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-100м) игра «День и ночь»</p> <p>ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). развитие выносливости. Сдача контрольного норматива –</p>	5 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		метание малого мяча на дальность. Игры ОРУ. Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-90м, ходьба-90м). развитие выносливости. Игры. Строевая подготовка. Кросс (500м, 800м). игра «Невод», «Выбивной» Строевая подготовка. Равномерный бег (7 мин). Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.		
	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 «Подвижные игры» - _10_ 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».	8 часов	Образовательная платформа школы (облачный диск)

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

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: