

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
муниципального образования город-курорт Геленджик
имени Адмирала Холостякова

ПРИКАЗ

от 31 августа 2021 г.

№ 213/1 -ОД

**О проведении контрольного тестирования
по предмету «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году**

В соответствии с планом работы МБОУ СОШ №1 им. Адмирала Холостякова на 2021-2022 учебный год графиком внутреннего контроля, в целях оценки предметных результатов освоения обучающимися основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по предмету «Физическая культура» в начальной школе приказываю:

1. Утвердить график проведения контрольного тестирования по предмету «Физическая культура» в 2021-2022 учебном году в 4а, 4б, 4в, 4г классах.
2. Заместителю директора УМР Л.В.Галицкой:
 - 2.1 Организовать проведения контрольного тестирования в соответствии с графиком (Приложение 1)
 - 2.2 Ознакомить учителя физкультуры Е.В.Сметанину с графиком и подготовить контрольно-измерительные материалы для тестирования.
 - 2.3 Итоги контрольного тестирования довести до сведения педагогического коллектива.
3. Учителю физической культуры Е.В. Сметаниной;
 - 3.1 Провести контрольное тестирование в соответствии с графиком.
 - 3.2 Предоставить справки о результатах контрольного тестирования заместителю директора по УМР Л.В.Галицкой.

4. Классным руководителям 4а класса Л.Е.Элефтерьяди, 4б класса Н.В. Козлович, 4в класса А.А. Кравцовой и 4г класса С.В. Салтовец ознакомить обучающихся и их родителей (законных представителей) с графиком проведения контрольного тестирования по предмету «Физическая культура».

5.Руководителю методического объединения учителей искусства, технологии, ОБЖ и физической культуры Савва Т.Ю. обсудить на заседании ШМО результаты контрольного тестирования и принять меры по устранению недостатков.

6.Контроль приказа оставляю за собой.

Директор

Е.В. Фешкова

С приказом ознакомлены:

Л.В.Галицкая

Е.В.Сметанина

Л.Е. Элефтерьяди

Н.В. Козлович

С.В. Салтовец

А.А.Кравцова

Т.Ю. Савва



Приложение 1
к приказу директора
МБОУ СОШ №1
им. Адмирала Холостякова
от «31»августа 2021г. №213/1-ОД
«О проведении контрольного тестирования
по предмету «Физическая культура»
в 2021-2022 учебном году

График поведения контрольного тестирования
по предмету «Физическая культура» 4а, 4б, 4в, 4г классах:

Класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
4а	20.10.2021	20.12.2021	21.03.2022	04.05.2022
4б	20.10.2021	20.12.2021	21.03.2022	04.05.2022
4в	20.10.2021	20.12.2021	21.03.2022	04.05.2022
4г	20.10.2021	20.12.2021	21.03.2022	04.05.2022

Директор:



Е.В. Фешкова

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 муниципального образования город-курорт Геленджик имени Адмирала Холостякова

Классный журнал

Учебный год: 2021/2022

Период: 1.09.21 - 31.08.22

Класс: 4а

Домашние задания: Выданные на текущем уроке



Классный руководитель: Элефтерьяди Людмила Евгеньевна

Дата	Что пройдено на уроке	Домашнее задание	Другие задания	Тип задания
1.09.21	Вводный урок. ОРУ. «Понятие о физической культуре». Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Игра «Колдунчики».	Ходьба, бег.	Вводный урок. ОРУ. «Понятие о физической культуре». Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Игра «Колдунчики».	Работа на уроке
3.09.21	«Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки с домками». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комплекс№1	«Ходьба. Бег. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки с домками». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Работа на уроке
6.09.21	Сочетание различных видов ходьбы. История возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Комплекс№1	Сочетание различных видов ходьбы. История возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Работа на уроке
8.09.21	Бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Салки с домками», «Салки - дай руку».	Бег, ходьба.	Бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Салки с домками», «Салки - дай руку».	Ответ на уроке
10.09.21	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку», «Колдунчики». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс№1	Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку», «Колдунчики». Развитие скоростно-силовых качеств.	Ответ на уроке
13.09.21	Челночный бег. Игра «Флаг на башне». Развитие выносливости. ВФСК «ГТО».	Комплекс№1	Челночный бег. Игра «Флаг на башне». Развитие выносливости. ВФСК «ГТО».	Работа на уроке
15.09.21	ОРУ. Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Прыжки на скакалке	ОРУ. Режим дня и личная гигиена. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Работа на уроке
17.09.21	Бег с ускорением. Игра «Ловля обезьян». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс№1	Бег с ускорением. Игра «Ловля обезьян». Развитие скоростно-силовых качеств.	Практическая работа
20.09.21	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Ловишка».	Комплекс№1	«Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Ловишка».	Работа на уроке
22.09.21	Совершенствование навыков бега, игра «Вышибалы». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Комплекс№1	Совершенствование навыков бега, игра «Вышибалы». Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Работа на уроке
24.09.21	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, игра «Горячая линия».	Комплекс№1	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, игра «Горячая линия».	Работа на уроке
27.09.21	Совершенствование навыков бега, развития скоростно-силовых качеств, игра «Волк во рву».	Прыжки на скакалке	Совершенствование навыков бега, развития скоростно-силовых качеств, игра «Волк во рву».	Работа на уроке
29.09.21	Совершенствование навыков в прыжках, «Командные собачки».	Комплекс№1	Совершенствование навыков в прыжках, «Командные собачки».	Работа на уроке
1.10.21	Совершенствование навыков метаний на дальность и точность, игра «Бросай далеко, собирай быстрее», «Защита стойки».	Комплекс№1	Совершенствование навыков метаний на дальность и точность, игра «Бросай далеко, собирай быстрее», «Защита стойки».	Работа на уроке
4.10.21	Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Вышибалы с кеглями».	Комплекс№1	Совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Вышибалы с кеглями».	Ответ на уроке
6.10.21	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. ОРУ. Подвижная игра Упражнения на внимание.	Комплекс№1	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. ОРУ. Подвижная игра Упражнения на внимание.	Работа на уроке
8.10.21	ОРУ. Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	Комплекс№2	ОРУ. Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	Работа на уроке
11.10.21	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Комплекс№2	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Работа на уроке
13.10.21	ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Комплекс№2	ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Практическая работа
15.10.21	ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Баскетбол».	Комплекс№2	ОРУ. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Баскетбол».	Работа на уроке
18.10.21	«Мини-баскетбол», мини-футбол, соревнования среди учащихся	Комплекс№2	«Мини-баскетбол», мини-футбол, соревнования среди учащихся	Работа на уроке
20.10.21	Контрольная работа. Основные физические качества. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	Комплекс№1	ОРУ. Основные физические качества. Игра «Слушай сигнал».	Контрольная работа
22.10.21	Зарождение Олимпийских игр. ОРУ. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Штурм».	Комплекс№1	Зарождение Олимпийских игр. ОРУ. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Игра «Штурм».	Работа на уроке
25.10.21	ОРУ. Строевая подготовка. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Марш с закрытыми глазами».	Комплекс№2	ОРУ. Строевая подготовка. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Марш с закрытыми глазами».	Работа на уроке
27.10.21	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Будь осторожен!».	Комплекс№2	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Будь осторожен!».	Работа на уроке
29.10.21	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Удочка».		«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Удочка».	Работа на уроке

За 1 четверть дано 26 часов, по плану 26,1ч. (уч.недель: 8,7 по 3ч. в неделю)

8.11.21	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Парашютисты».	Комплекс№1 Комплекс№2	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Парашютисты».	Работа на уроке
10.11.21	Стойка на лопатках. Игра «Мяч в туннеле».	Упражнения на гибкость	Стойка на лопатках. Игра «Мяч в туннеле».	Работа на уроке
12.11.21	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комплекс№1	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Работа на уроке
15.11.21	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Ловля обезьян с мячом».	Комплекс№2	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Ловля обезьян с мячом».	Работа на уроке
17.11.21	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Комплекс№2	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Работа на уроке
19.11.21	Перелезание через гимнастического козла. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Комплекс№3	Перелезание через гимнастического козла. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания.	Работа на уроке
22.11.21	Лазание по гимнастической стенке. Лазание и перелезание через горку матов, через коня. Игра «Горячая линия».	Комплекс№3	Лазание по гимнастической стенке. Лазание и перелезание через горку матов, через коня. Игра «Горячая линия».	Работа на уроке
24.11.21	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Комплекс№2	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Работа на уроке
26.11.21	Строевая подготовка. Группировка. Игра «Парашютисты». Развитие координационных способностей.	Комплекс№3	Строевая подготовка. Группировка. Игра «Парашютисты». Развитие координационных способностей.	Работа на уроке
29.11.21	Гимнастика с основами акробатики: «Салки с домками», «Бой петухов».	Комплекс№3	Гимнастика с основами акробатики: «Салки с домками», «Бой петухов».	Работа на уроке
1.12.21	Гимнастика с основами акробатики: «Салки с домками», «Парашютисты».	Комплекс№3	Гимнастика с основами акробатики: «Салки с домками», «Парашютисты».	Работа на уроке
3.12.21	Гимнастика с основами акробатики: «Горячая линия», «Мяч в туннеле».	Комплекс№2	Гимнастика с основами акробатики: «Горячая линия», «Мяч в туннеле».	Работа на уроке
6.12.21	Веселые старты: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами».	Комплекс№1	Веселые старты: «Веревочка под ногами», «Эстафета с обручами».	Работа на уроке
8.12.21	ОРУ. Игры «Командные хвостики», Эстафеты.	Комплекс№3	ОРУ. Игры «Командные хвостики», Эстафеты.	Работа на уроке



№	Фамилия	Декабрь					Январь										Февраль										Март										
		10	13	15	17	20	Итог. 2 четв.	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31	2	4	7	9	11	14	16	18	21	25	28	2	4	5	7	9	11	14	16	18
1	Батыров Ахмад	5	5	5	5	5	5	Н	5	5	5	5	5	5	5	5	2				5	5	5	5	5	5	5	2					5	5	4	5	
2	Будаев Давид	5	5		4	5	5		5	5	5	5	Н	Н	Н					5	5	5	5	5	5	5					5	5	Н	Н	Н	5	
3	Булянок Дмитрий	5			5	5	5		5	5	5	5		5		Н	Н		5				5	5	5	5					5	5	5	5	5	5	
4	Витвицкая Вера		5		5	4	5		5	5	4		5		Н	Н							4	5	5						5	5	5	5	5	5	
5	Воловик Анастас	5	5		5	5	5		5	5	5	5		5	5				5	5	5	5	5	5	5	5					5	5	5	5	5	5	
6	Глущенко Ксения	5	5		5	5	5		5	5	5	5		5	5				5	5	4		5	5	5	5	5				5		Н	Н	5	5	
7	Гомцян Оганес	4	5		4	4	4		5		4	Н	Н		4	5					Н	4		5	4	5					5	5	4	5	5	5	
8	Гринюк Макар	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5		5	5					5	5	5	5	5	5	5					5	5	4	5	5	5	
9	Демичирева Иоанна	4	5		5	5	5		5	5	5	5		5	Н	Н	Н			Н		5	5	5	5	5					5	5	5	5	5	5	
10	Денисова Ева	5	5		5	5	5		5	5	4		5		Н	Н				Н	5	5	4	5	5						5		Н		5	5	
11	Джусупова Милана	5	5	5	5	5	5		5	5	5		Н	5	5	Н			5	5	5	5	5	5	5	5					4	5	5	5	5	Н	
12	Загибайлов Глеб (удалён)	Н	5	4	4	5	4		4	5	Н	5	Н	Н	Н	Н	Н	Н		Н	Н	Н	Н	2	Н	4				5	Н	4			Н	3	
13	Казанджи Илья	5			5	5	5		5	5	5	5		5	5	Н	Н	5	5		Н	5	5	5	5					5	5	5	5	5	5	5	
14	Квитко Владислав	5	5	5	Н	5	5		5	5	5	Н		Н	5	Н				5	5	5	5	5	5	5					5	5	5	5	5	5	
15	Коновалова Кира	5	5		5	5	5		5	Н	5	5	5		5	5				5	5	5	5	5	5	5					5	5	5	5	5	5	
16	Кочканиди Андрей	2	4			4	4		4		5	5	4		5	5					5	5	5	5	5						4	5	4	5	5	5	
17	Красильникова Арина	5				5	5		5	5	5	5		5	5	Н	Н			5	5	5	5	5	5	5					5	5	5	5	5	5	
18	Краснова Марина	4	4		4	5	4		4	Н	5	4		Н	5	Н			5			4	5	4		2	Н	4			Н	4	4	Н	Н	Н	
19	Кудинов	4	5		4	5	5		5	5	4	5		5		Н			5	5	5	5	5	3	4					5	5	4	5	5	5		
20	Купчик Мария	4	4		4	4	4		4		5		Н		5	5				5	5	5	5	5	5	5					5	5	4	5	5	5	
21	Ламбрианиди Дарина	5	5			5	5		5	Н	5		4	4		4	5				5	4	4	Н	5	Н	5	Н			4	5		Н	5	5	
22	Лефтерова Ева	5	5		4	5	5		5		5	5	4		5	5	Н	Н		5		4			4						2	5	5	5	4	5	
23	Милоненко Арина		2	4	4	4	4		4		4	5		Н	Н	Н	Н					2	4	2	4	5	5				4	4	5	3			
24	Москвитина Светлана		5		5	5		Н	Н		5	5	5	5		5		Н	Н		5	5	5	5	5	Н	5			5	5	5	5	5	5	5	
25	Нургалиева Алла	4	4	5	5	5	5	5	5		5	4	5		5		Н	Н		5			4	5	4	5	5				5	5	5	4	5	4	
26	Палазариди Климентий	Н		5	5	5	5		5	5	5	5		5	5		Н				Н	Н	5	Н	5	5	5				5	5			Н		
27	Пелагеина Ульяна	5	5		5	5	5		5	5	5			5		Н	Н	5	5	5		5	5	5	5	5					5	5	Н	Н	Н	Н	
28	Пилиев Георгий	3				4	5		4		4	4	5		2	5				5	4		5	5	Н	Н	5				Н				4		
29	Писецкая София	5	5	5	5	4	5		5	5	5	5		Н	5	Н	Н			5			Н	Н	5	5					5	4			3		
30	Плотникова Лиана	5	5		5	5	5		5	Н	Н	Н			Н	Н	Н				Н	Н	Н	Н	5	Н	5	5			5	5	5	5	3		
31	Путинцева Алла	Н		4	5	5	5		5	Н	Н	Н	5	5	5		Н	Н		5		Н	5	5	5	5	5				5	5	5	5	5	5	
32	Пятницкая Кира (удалён)	5	5		4	4	5		5	5	4	5	4		Н		Н	Н		5	5		5	5	5	5	5				5						
33	Рамазанова Айиша	5	5		4	5	5		5	5	5	5		Н	5	Н	Н			5	5	5	5	5	5	5	5				5	5			5	5	
34	Синенко Николай	4	4		4	5	5		4		3	4		Н	Н	Н				5			5	4	4	4	2				4	2	5	5	5	5	
35	Фалов Владимир	5	4		4	5	5		4		3	5		5	5				5	5		5	5	4	4					2	2	5	2	5	5		
36	Чайка Илья	5	5		4	5	5		5	Н	5	5	5		Н		Н	Н		5			5	5	Н	Н					5	5	5	5	5	5	
37	Шапалов Вадим	5	5			5	5		5		5	5	5		3	Н	5			5	5	Н	К	Н	К	5	5	5				5				5	5



Дата	Что пройдено на уроке	Домашнее задание	Другие задания	Тип задания
10.12.21	ОРУ. Эстафеты с обручами, скакалками, мячами. История возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Комплекс№2	ОРУ. Эстафеты с обручами, скакалками, мячами. История возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Работа на уроке
13.12.21	ОРУ. Игры «Антивышибалы», «Волк во рву».	Комплекс№2	ОРУ. Игры «Антивышибалы», «Волк во рву».	Работа на уроке
15.12.21	ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс№3	ОРУ. Игры «Антивышибалы», «Волк во рву».	Работа на уроке
17.12.21	Техника безопасности. Ведение мяча правой, левой рукой, стоя на месте и в шаге.	Комплекс№2	Техника безопасности. Ведение мяча правой, левой рукой, стоя на месте и в шаге.	Работа на уроке
20.12.21	Контрольный урок. Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Игра «Вышибалы через сетку».	Комплекс№2	Бросок мяча, Ловля мяча на месте. Игра «Вышибалы через сетку».	Контрольная работа
22.12.21	Ловля - передача мяча в движении. Ведение б/мяча правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Передача мяча в колоннах.	Комплекс№1	Ловля - передача мяча в движении. Ведение б/мяча правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Передача мяча в колоннах.	Работа на уроке
24.12.21	Бросок мяча снизу. Ловля - передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал -садись».	Комплекс№3	Бросок мяча снизу. Ловля - передача мяча сверху на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Передал -садись».	Работа на уроке
27.12.21	ОРУ. Мини-баскетбол, соревнования между учащимися.	Комплекс№3	ОРУ. Мини-баскетбол, соревнования между учащимися.	Работа на уроке
За 2 четверть дано 22 часа, по плану 21,9ч. (уч.неделя: 7,3 по 3ч, в неделю)				
10.01.22	Техника безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.	Комплекс№3	Техника безопасности на уроках Самбо. Краткая история зарождения борьбы Самбо в России.	Работа на уроке
12.01.22	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ФВСК «ГТО».	Комплекс№3	Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека. Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ФВСК «ГТО».	Работа на уроке
14.01.22	Освоение группировки.Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	Комплекс№3	Освоение группировки.Перекаты в группировке: вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	Работа на уроке
17.01.22	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	Комплекс№3	Группировка при перекате назад из седа, из упора присев, из полуприседа, из основной стойки.	Работа на уроке
19.01.22	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спине, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью) самостраховка на спину перекатом из упора присев.	Комплекс№3	Приемы самостраховки: конечное положение самостраховки на спине, самостраховка на спину перекатом из седа (с помощью) самостраховка на спину перекатом из упора присев.	Работа на уроке
21.01.22	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью) «перетягивание через черту».	Комплекс№1	Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки, самостраховка на бок перекатом из седа (с помощью) «перетягивание через черту».	Работа на уроке
24.01.22	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	Комплекс№2	Самостраховки на бок перекатом из упора присев (с помощью), самостраховки на бок перекатом из полуприседа (с помощью).	Работа на уроке
26.01.22	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Игра «бой петухов».	Комплекс№3	Упражнения для удержаний. Выседы попеременно в одну и в другую сторону прыжком. Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Игра «бой петухов».	Работа на уроке
28.01.22	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Комплекс№1	Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру и с упором ладонями в ладони попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища.	Работа на уроке
31.01.22	Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	Комплекс№1	Упражнения для выведения из равновесия. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой, уступая партнеру.	Работа на уроке
2.02.22	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	Комплекс№2	Приемы самостраховки: самостраховка при падении вперед на руки. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	Работа на уроке
4.02.22	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.	Комплекс№1	Падение вперед на руки из стойки ноги врозь, из основной стойки согнувшись, из основной стойки.	Работа на уроке
7.02.22	Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки.	Комплекс№3	Самостраховка через мост при падении на спину. Поднимание и опускание таза в положении мост на лопатках, кувырок вперед через лопатки.	Работа на уроке
9.02.22	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Игра «выталкивание в приседе»	Комплекс№3	Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Игра «выталкивание в приседе»	Работа на уроке
11.02.22	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Игра: «поймай лягушку»	Комплекс№3	Имитация задней подножки в одну и в другую стороны. Игра: «поймай лягушку»	Работа на уроке
14.02.22	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком.	Комплекс№2	Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях (с помощью), самостраховка на бок кувырком.	Работа на уроке
16.02.22	Приемы самостраховки: стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага (с помощью).	Комплекс№1	Приемы самостраховки: стоя на колене (с помощью), самостраховка на бок кувырком из стойки ноги врозь (с помощью), самостраховка на бок кувырком через плечо с шага (с помощью).	Работа на уроке
18.02.22	Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	Комплекс№3	Упражнения для бросков захватом ног. Движения, имитирующие собирание грибов. Подбор мелких предметов, разбросанных по ковру.	Работа на уроке
21.02.22	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	Комплекс№1	Самостраховка: падение на бок кувырком через плечо через партнера стоящего в упоре на коленях (с помощью).	Работа на уроке
25.02.22	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подоща под углом 90° к полу)	Комплекс№2	Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подоща под углом 90° к полу)	Работа на уроке
28.02.22	Удар подошвой по стене дальней от нее ногой. Подсечки по мячу (набивному, теннисному) Игра «выталкивание спиной».	Комплекс№3	Удар подошвой по стене дальней от нее ногой. Подсечки по мячу (набивному, теннисному) Игра «выталкивание спиной».	Работа на уроке
2.03.22	Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер)	Комплекс№2	Техника лёжа. Удержание сбоку: лежа, с захватом туловища, без захвата руки под плечо, без захвата головы (упором рукой в ковер)	Работа на уроке
4.03.22	Техника лёжа. С захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.	Комплекс№3	Техника лёжа. С захватом голени противника под одноименное плечо, с захватом рук, с обратным захватом рук.	Работа на уроке
5.03.22	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя. Игра «третий лишний сопротивлением»	Комплекс№1 Комплекс№3	Уходы от удержания сбоку: поворачиваясь на живот, перетаскивая атакующего через себя. Игра «третий лишний сопротивлением»	Работа на уроке
7.03.22	Выведение из равновесия. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия Игра «скакалки-подсекалки»		Выведение из равновесия. Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия Игра «скакалки-подсекалки»	Работа на уроке
9.03.22	Уходы от удержания перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.	Комплекс№3	Уходы от удержания перетаскивая, поворачиваясь на живот с захватом руки под плечо, садясь, сбрасывая атакующего через голову упором руками и ногой.	Работа на уроке
11.03.22	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	Комплекс№3	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Переворачивание партнера стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку.	Работа на уроке
14.03.22	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	Комплекс№2	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием сбоку.	Работа на уроке
16.03.22	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.	Комплекс№1	Удержание верхом: с захватом рук, с захватом головы, с захватом рук, с зацепом ног, с обивом ног снаружи, с зацепом одноименной ноги и захватом руки, с захватом руки из-под шеи, с захватом шеи рукой.	Работа на уроке
18.03.22	Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ног изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.	Комплекс№3	Уходы от удержания верхом: поворотом в сторону - накладывая ногу на бедро и захватом руки, сбивая через голову захватом ног изнутри, отжимая руками, поворачиваясь на живот, сбрасывание захватом ног изнутри, перекатом в сторону с захватом ноги, перекатом в сторону захватом руки и шеи.	Работа на уроке
21.03.22	Контрольный урок. Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «борьба за палку»	Комплекс№1	Учебные схватки на выполнение изученного удержания. Игра «борьба за палку»	Контрольная работа
23.03.22	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.Игра «соревнование тачек», «армрестлинг».	Комплекс№2	Активные и пассивные защиты от переворачивания. Комбинирование переворачивания с удержанием верхом.Игра «соревнование тачек», «армрестлинг».	Работа на уроке



Дата	Что пройдено на уроке	Домашнее задание	Другие задания	Тип задания
25.03.22	Учебные схватки на выполнение изученного удержания и равновесия. Игра «сильная хватка». Правила техники безопасности. Итоговый урок.		Учебные схватки на выполнение изученного удержания и равновесия. Игра «сильная хватка». Правила техники безопасности. Итоговый урок.	Работа на уроке
За 3 четверть дано 33 часов, по плану 33ч. (уч.неделя: 11 по 3ч. в неделю)				
4.04.22	Ведение мяча. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	Комплекс№1 Комплекс№2	Ведение мяча. Броски в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	Работа на уроке
6.04.22	Ведение мяча в движении, правой-левой рукой. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч - среднему».	Комплекс№1	Ведение мяча в движении, правой-левой рукой. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч - среднему».	Работа на уроке
8.04.22	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч», «Передал-садись».	Комплекс№2	Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч», «Передал-садись».	Работа на уроке
11.04.22	Ведение в движении правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит. Передача мяча в колоннах. Игра в мини-баскетбол.	Комплекс№3	Ведение в движении правой (левой) рукой. Броски в кольцо, щит. Передача мяча в колоннах. Игра в мини-баскетбол.	Работа на уроке
13.04.22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Игра «Баскетбол».	Комплекс№1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение в движении правой (левой) рукой. Броски в кольцо. Игра «Баскетбол».	Работа на уроке
15.04.22	ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег 500м в медленном темпе.	Комплекс№1	ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег 500м в медленном темпе.	Работа на уроке
18.04.22	ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег 1000м. без учета времени. ВФСК «ГТО».	Комплекс№2	ОРУ. Кроссовая подготовка. Бег 1000м. без учета времени. ВФСК «ГТО».	Работа на уроке
20.04.22	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка».	Комплекс№3	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Ловишка».	Работа на уроке
22.04.22	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Прыжки в длину с места. ВФСК «ГТО». 1 ч	Комплекс№1	- Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Прыжки в длину с места. ВФСК «ГТО». 1 ч (1-й из 2 ч.)	Работа на уроке
25.04.22	Бег отрезков 20м*3. Метание м/мяча на дальность.	Комплекс№2	Бег отрезков 20м*3. Метание м/мяча на дальность.	Работа на уроке
27.04.22	Бег отрезков 20*5. Метание м/мяча на дальность. ВФСК «ГТО».	Комплекс№3	Бег отрезков 20*5. Метание м/мяча на дальность. ВФСК «ГТО».	Работа на уроке
29.04.22	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Удочка».	Комплекс№1	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Удочка».	Работа на уроке
4.05.22	Контрольный урок. ОРУ. Прыжок в высоту. Челночный бег, 3*10м. ВФСК «ГТО»	Комплекс№2	Контрольный урок. ОРУ. Прыжок в высоту. Челночный бег, 3*10м. ВФСК «ГТО»	Зачёт
6.05.22	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Эстафеты с мячом. Игра в мини-баскетбол.	Комплекс№1	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Эстафеты с мячом. Игра в мини-баскетбол.	Работа на уроке
11.05.22	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	Комплекс№2	Бросок мяча двумя руками от груди в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо».	Работа на уроке
13.05.22	Бросок мяча снизу. Ловля - передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Итоговое тестирование.	Комплекс№3	Бросок мяча снизу. Ловля - передача мяча на месте. Эстафеты с мячами. Итоговое тестирование.	Работа на уроке
16.05.22	Бросок мяча снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	Комплекс№2	Бросок мяча снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись».	Работа на уроке
18.05.22	ОРУ. «Веселые старты», игровые эстафеты. История возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Комплекс№1	ОРУ. «Веселые старты», игровые эстафеты. История возрождения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	Работа на уроке
20.05.22	Правила поведения при купании в водоемах. ОРУ. Соревнования по мини-футболу.		Правила поведения при купании в водоемах. ОРУ. Соревнования по мини-футболу.	Ответ на уроке
За 4 четверть дано 19 часов, по плану 21ч. (уч.неделя: 7 по 3ч. в неделю)				
За Год дано 100 часов				

