

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ СОШ № 134
Санкт-Петербурга им. С.
Дудко
Протокол от 27.05.2022 № 7/22

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР
_____/ В.П. Кириллова/

27.05.2022

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____/ М.А. Никифорова/

Приказ от 27.05.2022 № 59/2

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 2 «А»

2022-2023 учебный год

срок реализации – 1 год

учитель-составитель:
А.С. Терентьев

Санкт-Петербург
2022

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Содержание учебного предмета	6
3.	Тематическое планирование по учебному предмету	7

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (далее – рабочая программа) составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (ред. от 11.12.2020);

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год;

Положение о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2022-2023 учебный год.

Во втором классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

В связи с выделением дополнительного часа на изучение предмета «Физическая культура» один час в неделю отводится на изучение предметной области «Футбол».

Рабочая программа составлена на основе учебно-методического комплекса «Школа России» для 1-4 классов.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Лях В.И. Физическая культура. 1 — 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.:Просвещение.

Образовательные электронные ресурсы:

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	http://school-collection.edu.ru/
Российское образование	http://www.edu.ru
Российский образовательный портал	http://www.school.edu.ru
ИКТ в образовании	http://www.ict.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	http://fcior.edu.ru

Рабочая программа имеет целью: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Рабочая программа способствует решению следующих задач изучения физической культуре на ступени начального общего образования:

- профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым 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.

В результате освоения образовательной программы 2 класса обучающиеся достигают личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Организация контроля

№ п/п	Тема	Сроки реализации
1.	Бег 30 м (сек.)	2 неделя
2.	Прыжок в длину с места (см)	3 неделя
3.	Метание мяча в цель	4 неделя
4.	6-ти минутный бег с учетом расстояния	8 неделя
5.	Отжимания (кол-во раз)	10 неделя
6.	Гибкость наклон вперед из положения сидя	12 неделя
7.	Подтягивания (кол-во раз)	13 неделя
8.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	20 неделя
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	26 неделя
10.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	32 неделя
11.	Футбол. Контрольные нормативы по технике передвижений с мячом	34 неделя

2. Содержание учебного предмета

Легкая атлетика – 8 ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

Кроссовая подготовка – 9 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Упражнения.

Гимнастика – 12ч

Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий.

Подвижные игры – 12 ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Подвижные игры на основе баскетбола – 16 ч.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Кроссовая подготовка – 5 ч.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Упражнения.

Легкая атлетика – 6ч.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия инвентаря. Техника безопасности на занятиях.

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

Футбол – 34ч.

Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (8ч) + футбол (3ч)					
1.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют разновидности ходьбы. Выполняют ходьбу по разметкам. Выполняют ходьбу с преодолением препятствий. Бегают с ускорением 30м. Играют в подвижную игру «Пятнашки» Изучают ОРУ.	1 неделя		Стр.96-98
2.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Выполняют разновидности ходьбы. Выполняют ходьбу по разметкам. Бегают с ускорением 30м. Играют «Пятнашки» Изучают ОРУ. Изучают челночный бег.	1 неделя		Стр.98-100
3.	Футбол. Техника передвижения (бег лицом и спиной вперед с изменением направления и скорости)	Изучают правила безопасного поведения во время занятий футболом. Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижные игры «Паровозики». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.	1 неделя		Стр.8-13
4.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Выполняют разновидности ходьбы. Выполняют ходьбу с преодолением препятствий. Бегают с ускорением 30м. Играют в подвижную игру «Пустое место» Изучают ОРУ. Выполняют челночный бег.	2 неделя		Стр.111
5.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Выполняют разновидности ходьбы. Бегают с ускорением 60м. Играют в подвижную игру «Вызов номеров» Изучают ОРУ. Выполняют бег 30 метров на результат.	2 неделя		Стр.62-65
6.	Футбол. Техника передвижения (бег лицом вперед, приставными и скрестными шагами с	Изучают соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Играют в подвижную игру «Крокодилы и страусы». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют 2х2	2 неделя		Стр.8-13

	изменением направления и скорости)	«Футбол» малые ворота.			
7.	Легкая атлетика. Прыжки	Изучают прыжок в длину с разбега. Изучают ОРУ. Играют в подвижную игру «К своим флажкам». Бегают эстафеты. Изучают Челночный бег.	3 неделя		Стр.102
8.	Легкая атлетика. Прыжки	Изучают прыжок с высоты до 40см. Изучают ОРУ. Играют в подвижную игру «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Выполняют челночный бег. Выполняют прыжок в длину с места на результат.	3 неделя		Стр.103
9.	Футбол. Техника передвижения (прыжки толчком одной и двумя ногами).	Играют в подвижную игру «Дружба». Участвуют Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	3 неделя		Стр.8-13
10.	Легкая атлетика. Метание	Изучают метание малого мяча в вертикальную цель. Метают набивной мяч. Выполняют ОРУ. Эстафеты. Играют в подвижную игру «Защита укрепления».	4 неделя		Стр. 106
11.	Легкая атлетика. Метание	Изучают метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метают набивной мяч. ОРУ. Эстафеты. Выполняют метание мяча в цель на результат.	4 неделя		Стр. 107-109
Кроссовая подготовка 9ч + футбол (5ч)					
12.	Футбол. Техника передвижения (остановки выпадом, повороты переступанием, прыжком)	Обсуждают достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. . Играют в подвижную игру «Зайцы в огороде». Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафет. Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	4 неделя		Стр.8-13
13.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 3 мин. Выполняют ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Выполняют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Третий лишний».	5 неделя		Стр.91-93
14.	Легкая атлетика. Бег по	Выполняют равномерный бег 4 мин. Изучают ОРУ.	5 неделя		Стр.143

	пересечённой местности	Выполняют чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Выполняют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Третий лишний».			
15.	Футбол. Техника ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы (обучение).	Играют в подвижную игру «Охотники и волки». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов. Изучают ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	5 неделя		Стр. 13-19
16.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 5 мин. Демонстрируют ОРУ. Выполняют Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Выполняют преодоление малых препятствий. Игра «Пустое место».	6 неделя		Стр.96-97
17.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 5 мин. Выполняют ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Совершенствуют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Пустое место».	6 неделя		Стр.161-162
18.	Футбол. Техника передвижения (разными способами). Техника ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы.	Играют в подвижную игру «Коршун и наседка». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижную игру «Охотники». Играют 3х3 «Футбол» малые ворота. Выполняют контрольно-тестовые упражнения (способы передвижения).	6 неделя		Стр. 13-19
19.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 6 мин. Выполняют ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Выполняют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Салки с выручкой».	7 неделя		Стр.139
20.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 7 мин. ОРУ. Демонстрируют чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Выполняют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Рыбаки и рыбки».	7 неделя		Стр.37-41

21.	Футбол. Техника передвижения (разными способами). Техника ведения мяча серединой и внешней частью подъема (обучение).	Играют в подвижную игру «Зайцы в огороде». Демонстрируют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафет. Играют в подвижную игру «Дружба». Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	7 неделя		Стр. 13-19
22.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	Применяют разученные беговые упражнения для равномерного бега 8 мин. Выполняют ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Демонстрируют технику преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «День и ночь».	8 неделя		Стр.114
23.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы для равномерного бега 8 мин. Демонстрируют чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Играют в подвижную игру «День и ночь».	8 неделя		Стр.24
24.	Футбол. Техника ведения мяча (внутренней и внешней стороной стопы).	Выполняют комплекс специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Изучают технику ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (с разворотами). Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	8 неделя		Стр. 13-19
25.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 9 мин. Изучают ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (70 бег, 80 ходьба). Играют в подвижную игру «Команда быстроногих».	9 неделя		Стр.66
Гимнастика 12ч + футбол (6ч)					
26.	Акробатика. Строевые упражнения	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют размыкание и смыкание приставными шагами. Изучают технику кувырка вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Изучают кувырок в сторону. Играют в подвижную игру «Запрещенное движение».	9 неделя		Стр.123-125
27.	Футбол. Техника	Изучают соблюдение личной гигиены, требований к	9 неделя		Стр. 20-24

	ведения мяча (средней и внешней частью подъема).	спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Играют в подвижную игру «Догони хвостик». Играют в подвижную игру «Охотники». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.			
28.	Акробатика. Строевые упражнения	Повторяют размыкание и смыкание приставными шагами. Выполняют кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Выполняют кувырок в сторону. Играют в подвижную игру «Фигуры». Отжимания.	10 неделя		Стр.120-123
29.	Акробатика. Строевые упражнения	Изучают перестроение из колонны по одному в колонну по два. Совершенствуют акробатические упражнения стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Выполняют ОРУ. Играют в подвижную игру «Фигуры». Отжимания.	10 неделя		Стр.125
30.	Футбол. Техника передвижения. Техника ведения мяча (средней и внешней частью подъема).	Изучают комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Учувствуют в эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Играют в подвижную игру «Охотники». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.	10 неделя		Стр. 20-24
31.	Акробатика. Строевые упражнения	Совершенствуют перестроение из колонны по одному в колонну по два. Демонстрируют комплекс упражнений из стойки на лопатках, согнув ноги, перекаат вперед в упор присев. Выполняют ОРУ. Играют в подвижную игру «Светофор».	11 неделя		Стр.81-85
32.	Висы. Строевые упражнения	Изучают передвижения в колонне по одному по указным ориентирам. Изучают технику висов стоя и лёжа. Изучают ОРУ с гимнастической палкой. Играют в подвижную игру «Змейка».	11 неделя		Стр.126
33.	Футбол. Техника ведения мяча (разными способами)	Играют в подвижную игру «Кто быстрее» (мяч в руках). Изучения комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Совершенствования ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (с разворотами). Играют в подвижную игру «Охотники». Выполняют контрольно-тестовое упражнение	11 неделя		Стр. 20-24

		(ведение мяча).			
34.	Висы. Строевые упражнения	Совершенствуют строевые упражнения передвижения в колонне по одному по указным ориентирам. Демонстрируют технику Вис стоя и лёжа. Изучают ОРУ с гимнастической палкой. Играют в подвижную игру «Слушай сигнал». Гибкость наклон вперёд из положения сидя.	12 неделя		Стр.119
35.	Висы. Строевые упражнения	Демонстрируют строевые команды. Выполняют упражнения в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Выполняют упражнения вис на согнутых руках. Проводят ОРУ с предметами. Играют в подвижную игру «Слушай сигнал». Демонстрируют гибкость наклон вперёд из положения сидя на результат.	12 неделя		Стр.20-24
36.	Футбол. Техника передвижения. Техника разворотов внешней и внутренней стороной стопы (обучение).	Играют в подвижную игру «К своим флажкам». Подвижная игра «Домики». Играют в подвижную игру «Догонялки вокруг конусов» (ведение мяча и обвод стоек с разворотами).	12 неделя		Стр. 20-24
37.	Висы. Строевые упражнения	Выполняют строевые команды. Повторяют упражнение в висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Повторяют разученную ранее технику висов (вис на согнутых руках). Выполняют подтягивание в висе. Проводят ОРУ с предметами. Играют в разные подвижные игры «Ветер, дождь, гром, молния». Демонстрируют упражнение подтягивания.	13 неделя		Стр.126
38.	Лазание	Проводят ОРУ в движении. Изучают лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Играют в подвижную игру «Иголочка и ниточка». Повторяют упражнение подтягивания.	13 неделя		Стр.127-128
39.	Футбол. Техника ведения мяча. Техника разворотов подошвой	Обсуждают достижениями Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Повторяют комплекс	13 неделя		Стр. 24

	(обучение).	специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафет. Играют в подвижную игру «Дружба». Играют в футбол 1x1 в 2 малых ворот.			
40.	Лазание	Проводят ОРУ в движении. Повторяют лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе играют в подвижную игру «Кто приходил?».	14 неделя		Стр.114
41.	Лазание	Выполняют перешагивание через набивные мячи. Демонстрируют стойку на двух и одной ноге на скамейке. Проводят ОРУ в движении. Изучают лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Играют в подвижную игру «Кто приходил?».	14 неделя		Стр.142
42.	Футбол. Техника ведения мяча развороты разными способами.	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Учувствуют в эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов» (ведение мяча и обвод стоек с разворотами).	14 неделя		Стр. 25-29
43.	Лазание	Выполняют перешагивание через набивные мячи. Повторяют стойку на двух и одной ноге на скамейке. ОРУ в движении. Демонстрируют лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Игра «Слушай сигнал».	15 неделя		Стр.24-25
Подвижные игры 12ч + футбол (6ч)					
44.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «К своим флажкам», «Два мороза». Учувствуют в эстафетах.	15 неделя		Стр.135-137
45.	Футбол. Техника разворота с мячом разными способами.	Обучаются ведению мяча и обводка стоек (с разворотами). Играют в подвижную игру «Игра по номерам». Играют 1x1 в 2 малых ворот. Выполняют Контрольно-тестовые упражнения развороты с мячом и прыжок в длину с места.	15 неделя		Стр. 25-29

46.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Участвуют в эстафетах	16 неделя		Стр.143
47.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Участвуют в эстафетах.	16 неделя		Стр.142
48.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы (обучение).	Изучают режим дня при занятиях футболом. Повторяют правила личной гигиены во время занятий футболом. Играют в подвижную игру «Крокодилы и страусы». Обучаются передаче внутренней стороной стопы (имитация по неподвижному мячу 3-4 м.). Отрабатывают передачу внутренней стороной стопы (в парах 5-6 м.). Играют в подвижную игру «Охотники». Подвижная игра «Игра по номерам».	16 неделя		Стр. 25-29
49.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	17 неделя		Стр.144
50.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Прыжки по полосам», «Попади в мяч». Участвуют в эстафетах.	17 неделя		Стр.91-93
51.	Футбол. Техника остановка мяча подошвой (обучение).	Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Обучаются остановке мяча подошвой (по неподвижному мячу в стенку 3-4 м.). Отрабатывают передачу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (по неподвижному мячу в парах 5-6 м.). Играют в подвижную игру «Догонялки вокруг конусов».	17 неделя		Стр. 25-29
52.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Участвуют в эстафетах.	18 неделя		Стр.112-114
53.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Участвуют в эстафетах.	18 неделя		Стр.117-119
54.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча	Изучают правила по безопасной культуре поведения во время посещения соревнований по футболу. Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафет. Протренируют передачу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (по неподвижному мячу в парах 5-	18 неделя		Стр. 29-33

	подошвой.	6 м.). Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в парах по неподвижному мячу 7-9 м). Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.			
55.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Западня»», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	19 неделя		Стр.25-28
56.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты.	19 неделя		Стр.121-124
57.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановки мяча подошвой.	Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в парах по неподвижному мячу 7-9 м). Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Подвижная игра «Игра по номерам».	19 неделя		Стр. 29-33
58.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Бегают эстафеты. Выполняют челночный бег 3х10 м.	20 неделя		Стр.135-136
59.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Бегают эстафеты. Выполняют Челночный бег 3х10 м.	20 неделя		Стр.35-36
60.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановки мяча подошвой.	Отрабатывают упражнения для формирования технических приемов (приложение № 3). Повторяют передачу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (по неподвижному мячу в парах 5-6 м.). Демонстрируют передачу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Подвижная игра «Охотники». Выполняют контрольно-тестовое упражнение передача мяча внутренней стороной стопы.	20 неделя		Стр. 29-33
61.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. . Играют в подвижную игру. Игры «Лисы и куры»», «Точный расчёт». Эстафеты.	21 неделя		Стр.50-51
Подвижные игры на основе баскетбола 16ч + футбол (8ч)					
62.	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучают ловлю и передачу мяча в движении. Выполняют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру	21 неделя		Стр.74-75

		«Попади в обруч».			
63.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.	Играют в подвижную игру «Догони хвостик». Демонстрируют передачу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Подвижная игра «Догонялки вокруг конусов». Играют 1х1 в 2 малых ворот.	21 неделя		Стр. 29-33
64.	Подвижные игры на основе баскетбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение на месте. Выполняют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Попади в обруч».	22 неделя		Стр.13-16
65.	Подвижные игры на основе баскетбола	Отрабатывают ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение на месте. Выполняют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Попади в обруч».	22 неделя		Стр.86-90
66.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановка мяча подошвой.	Изучают правила к соблюдению личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Играют в подвижную игру «Игра по номерам». Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафет. Совершенствуют передачу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в парах по неподвижному мячу 7-9 м). Играют в подвижную игру «Кто лишний».	22 неделя		Стр. 29-33
67.	Подвижные игры на основе баскетбола	Отрабатывают ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте. Демонстрируют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Передал - садись».	23 неделя		Стр.17-19
68.	Подвижные игры на основе баскетбола	Отрабатывают ловлю и передачу мяча в движении. Ведение на месте. Демонстрируют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Передал - садись».	23 неделя		Стр.140-141
69.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника	Участвуют в эстафетах на развитие физических и специальных качеств. Совершенствуют передачу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Играют 3х3 «Футбол» в малые ворота.	23 неделя		Стр. 29-33

	остановка мяча подошвой.				
70.	Подвижные игры на основе баскетбола	Отрабатывают ловлю и передачу мяча в движении. Демонстрируют ведение на месте. Выполняют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Мяч-среднему».	24 неделя		Стр.165-167
71.	Подвижные игры на основе баскетбола	Отрабатывают ловлю и передачу мяча в движении. Демонстрируют ведение на месте. Выполняют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Мяч соседу».	24 неделя		Стр.142-143
72.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановки мяча подошвой.	Изучают достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Подвижная игра «Кто лишний». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижную игру «Догонялки вокруг конусов». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота	24 неделя		Стр. 33-36
73.	Подвижные игры на основе баскетбола	Отрабатывают ловлю и передачу мяча в движении. Демонстрируют ведение на месте. Выполняют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Мяч соседу».	25 неделя		Стр.167-170
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	Отрабатывают ловлю и передачу мяча в движении. Демонстрируют ведение на месте. Выполняют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Передача мяча в колоннах». Бегают эстафеты.	25 неделя		Стр.35-36
75.	Футбол. Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и техника остановки мяча подошвой.	Играют в подвижную игру «Пары». Демонстрируют передачу внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в парах по неподвижному мячу 7-9 м). Подвижная игра «Кто лишний». Выполняют контрольно-тестовое упражнение остановка мяча подошвой.	25 неделя		Стр. 37-41

76.	Подвижные игры на основе баскетбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Играют в мини-баскетбол. Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине.	26 неделя		Стр.148-150
77.	Подвижные игры на основе баскетбола	Отрабатывают ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Передача мяча в колоннах». Бегают эстафеты. Играют в мини-баскетбол. Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине.	26 неделя		Стр.42-44
78.	Футбол. Техника ведения мяча разными способами.	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Играют в подвижную игру «Охотники». Играют в подвижную игру «Игра по номерам». Играют 2x2 «Футбол» малые ворота.	26 неделя		Стр. 37-41
79.	Подвижные игры на основе баскетбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Мяч в корзину». Играют в мини-баскетбол.	27 неделя		Стр.111
80.	Подвижные игры на основе баскетбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Мяч в корзину».	27 неделя		Стр.151-152
81.	Футбол. Техника удара по мячу средней частью подъема (обучение)	Знакомятся с футбольным словарём терминов и определений. Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Обучаются удару по мячу средней частью подъема (имитация и по неподвижному мячу). Отрабатывают удар по мячу средней частью подъема (в парах с короткого разбега). Играют в подвижную игру «Кто лишний».	27 неделя		Стр. 37-41
82.	Подвижные игры на основе баскетбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение в движении правой, левой рукой. Броски в	28 неделя		Стр.73

		цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Школа мяча».			
83.	Подвижные игры на основе баскетбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Школа мяча».	28 неделя		Стр.66-67
84.	Футбол. Техника удара по мячу средней частью подъема	Соблюдают личную гигиену, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Играют в подвижную игру «Невод» («Рыбаки и рыбки»). Отрабатывают удар по мячу средней частью подъема (в парах с короткого разбега). Играют в подвижную игру «Вышибалы». Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	28 неделя		Стр. 37-41
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча в движении. Изучают ведение в движении правой, левой рукой. Броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	29 неделя		Стр.62-65
Кроссовая подготовка 5ч + футбол (2ч)					
86.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	разучивают технику равномерного бега 3 мин. Проводят ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Демонстрируют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Третий лишний».	29 неделя		Стр.96
87.	Футбол. Техника удара по мячу средней частью подъема	Играют в подвижную игру «Хвостики» (без мячей). Подвижная игра «Игра по номерам». Подвижная игра «Вышибалы». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольно-тестовое упражнение (челночный бег).	29 неделя		Стр. 41-47
88.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	разучивают технику равномерного бега 5-6 мин. Проводят ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Демонстрируют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Пятнашки».	30 неделя		Стр.153-156
89.	Легкая атлетика. Бег по	разучивают технику равномерного бега 5-6 мин. Проводят	30 неделя		Стр.156-159

	пересечённой местности	ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Демонстрируют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Пятнашки».			
90.	Футбол. Техника удара по мячу средней частью подъема	Разучивают упражнения на частоту беговых движений в виде эстафет. Играют в подвижную игру «Снайперы». Играют 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	30 неделя		Стр. 41-47
91.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	разучивают технику равномерного бега 7-8 мин. Проводят ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Демонстрируют Преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Два мороза».	31 неделя		Стр.57-59
92.	Легкая атлетика. Бег по пересечённой местности	разучивают технику равномерного бега 4 мин. Проводят ОРУ. Выполняют чередование бега, ходьбы (70 бег, 80 ходьба). Демонстрируют Преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Вызов номеров».	31 неделя		Стр.60-62
Легкая атлетика бч + футбол (4ч)					
93.	Футбол. Техника удара по мячу средней частью подъема	Узнают достижения Национальной сборной команды страны по футболу на Чемпионатах Европы, Чемпионатах мира, Олимпийских играх. Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижную игру «Снайперы» Изучают старты 1x1 с ударом по воротам. Играют 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	31 неделя		Стр. 41-47
94.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Изучают разновидности ходьбы. Демонстрируют ходьбу по разметкам. Выполняют бег с ускорением 30м. Играют в подвижную игру «Команда быстроногих». Проводят ОРУ. Выполняют челночный бег. Прыжки через скакалку.	32 неделя		Стр.98
95.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Изучают разновидности ходьбы Демонстрируют ходьбу по разметкам. Выполняют бег с ускорением 30м. Играют в	32 неделя		Стр.98-100

		подвижную игру «Вызов номера». Проводят ОРУ. Выполняют челночный бег. Прыжки через скакалку.			
96.	Футбол. Техника удара по мячу средней частью подъема	Бегают эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Изучают старты 1x1 с ударом по воротам. Играют. 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	32 неделя		Стр. 47-52
97.	Легкая атлетика. Прыжки	Выполняют прыжки с поворотом на 180. Изучают прыжок с места. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Волк во рву». Бегают эстафеты. Челночный бег.	33 неделя		Стр.102-103
98.	Легкая атлетика. Прыжки	Изучают прыжок в длину с разбега. Изучают прыжок в высоту с разбега. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Удочка». Бегают эстафеты. Челночный бег.	33 неделя		Стр.100
99.	Футбол. Техника удара по мячу средней частью подъема	Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижную игру «Снайперы». Играют 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольно-тестовое упражнение (удар средней частью подъема).	33 неделя		Стр. 47-52
100.	Легкая атлетика. Метание	Метают малый мяч в горизонтальную цель. Проводят ОРУ. Бегают эстафеты. Играют в подвижную игру «Кто дальше бросит».	34 неделя		Стр. 105
101.	Легкая атлетика. Метание	Метают мяч в вертикальную цель. Метают мяч на дальность отскока от пола и стены. Метают набивной мяч. Проводят ОРУ. Бегают эстафеты. Играют в подвижную игру «Кто дальше бросит».	34 неделя		Стр.107
102.	Футбол. Техника удара по мячу средней частью подъема	Играют в подвижную игру «Салки цепочкой». Бегают старты 1x1 с ударом по воротам. Играют 4x4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Контрольные нормативы по технике передвижений с мячом	34 неделя		Стр. 47-52

