

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 3 «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
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 вперёд 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 – 11 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.

Подвижные игры на основе волейбола – 5ч.

Волейбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу и пионерболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Игра в пионербол.

Кроссовая подготовка – 5ч.

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.	Инструктаж по Т.Б. 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 ведения мяча (средней и внешней частью подъема)	Изучают правила безопасного поведения во время занятий футболом. Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижные игры «Мяч ловцу». Играют 3х3«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 ведения мяча (с изменением направления движения)	Изучают соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Играют в подвижную игру «Смена направления и скорости движения». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижную	2 неделя		Стр.8-13

		игру «Дом». Играют 4х4 «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». Бегают эстафеты. Выполняют челночный бег. Выполняют прыжок в длину с места на результат.	3 неделя		Стр.103
9.	Футбол. Техника ведения мяча (с изменением направления движения)	Изучают комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Играют в подвижную игру «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	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 ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	Изучают размеры футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом. Играют в подвижную игру «Реакция и быстрота движений». Бегают эстафеты с элементами футбола. Играют в подвижную игру «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	4 неделя		Стр.8-13
13.	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.	Бег по пересечённой	Выполняют равномерный бег 4 мин. Изучают ОРУ. Выполняют	5		Стр.143

	местности	чередование бега, ходьбы (50 бег, 100 ходьба). Выполняют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Третий лишний».	неделя		
15.	Футбол. Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	Изучают правила хода за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Подвижная игра «Смена направления и скорости движения». Играют в подвижную игру «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	5 неделя		Стр.8-13
16.	Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 5 мин. Демонстрируют ОРУ. Выполняют Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Выполняют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Пустое место».	6 неделя		Стр.96-97
17.	Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 5 мин. Демонстрируют ОРУ. Выполняют Чередование бега, ходьбы (60 бег, 90 ходьба). Выполняют преодоление малых препятствий. Играют в подвижную игру «Пустое место».	6 неделя		Стр.161-162
18.	Футбол. Техника ведения мяча (с изменением направления и скорости движения)	Изучают комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Подвижная игра «Дом». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольно-тестовое упражнение (ведение мяча с изменением направления и скорости движения)	6 неделя		Стр. 13-19
19.	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.	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 финт «Ложная остановка» (обучение)	Изучают состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Играют в подвижную игру «Приветствие». Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Изучают упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	7 неделя		Стр. 13-19
22.	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.	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.24
24.	Футбол. Техника финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону» (обучение)	Изучают первые внешние признаки утомления. Изучают Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Играют в подвижную игру «Колдовское царство» («Заморозки»). Отрабатывают упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Обучаются упражнениям ведение мяча финт «Уход с мячом в сторону». Подвижная игра «Зеркало». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.	8 неделя		Стр. 13-19
25.	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.	Инструктаж по Т.Б. 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	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений и	9		Стр. 13-19

	финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	корректирующей гимнастики с мячом. Играют в подвижную игру «Салки Зайцы-Волки с мячом в ногах у зайцев». Демонстрируют упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Отрабатывают упражнение ведение мяча финт «Уход с мячом в сторону». Играют в подвижную игру «Зеркало».	неделя		
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 финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	Изучают режим дня при занятиях футболом. Повторяют правила личной гигиены во время занятий футболом. Играют в подвижную игру «Охотники и волки». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Отрабатывают упражнение ведение мяча и финт «Уход с мячом в сторону». Играют в подвижную игру «Зеркало».	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 финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	Играют в подвижную игру «Укради мяч». Отрабатывают упражнение ведение мяча и финт «Ложная остановка». Демонстрируют упражнение ведение мяча финт «Уход с мячом в сторону». Играют в подвижную игру «Один на один». Играют	11 неделя		Стр. 20-24

		1х1 в 2 малых ворот. Выполняют контрольно-тестовое упражнение финты.			
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». Выполняют упражнение 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 финты «Ложная остановка» и «Уход с мячом в сторону»	Разбирают причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Изучают комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Играют в подвижную игру «Дом». Играют 1х1 в малые ворота.	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 остановка мяча	Изучают спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Играют в подвижную игру «Догони хвостик». Бегают эстафеты с	13 неделя		Стр. 24

	внутренней стороной стопы (обучение)	элементами футбола. Выполняют упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (по неподвижному мячу в стенку 3-4 м. и в парах 5-6 м., 8-9 м.). Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.			
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 остановка мяча внутренней стороной стопы	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Изучают комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Отрабатывают упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (8-9 м.). Демонстрируют упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу). Играют в подвижную игру «Один на один».	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.	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «К своим флажкам», «Два мороза». Бегают эстафеты	15 неделя		Стр.135-137
45.	Футбол. Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	Подвижная игра «Пары». Упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу). Упражнение «Передача мяча в парах в движении». Подвижная игра «Зеркало». Игра 1х1 в малые ворота. Контрольно-тестовое упражнение (прыжок в	15 неделя		Стр. 25-29

		длину с места)			
46.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Бегают эстафеты	16 неделя		Стр.143
47.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Бегают эстафеты.	16 неделя		Стр.142
48.	Футбол. Техника остановка мяча внутренней стороной стопы	Изучают футбольный словарь терминов и определений. Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Отрабатывают упражнение «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу). Играют в подвижную игру «Стена». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.	16 неделя		Стр. 25-29
49.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Бегают эстафеты.	17 неделя		Стр.144
50.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Прыжки по полосам», «Попади в мяч». Бегают эстафеты.	17 неделя		Стр.91-93
51.	Футбол. Техника передача и остановка мяча внутренней сторонай стопы	Играют в подвижную игру «Реакция и быстрота движений». Бегают эстафеты с элементами футбола. Изучают упражнение «Передача мяча в парах в движении». Играют в подвижную игру «Стена». Играют 1х1 в 2 малых ворот.	17 неделя		Стр. 29-33
52.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Бегают эстафеты.	18 неделя		Стр.112-114
53.	Подвижные игры	Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Бегают эстафеты.	18 неделя		Стр.117-119
54.	Футбол. Техника отбора мяча накладыванием стопы (обучение)	Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижную игру «Зеркало». Отрабатывают упражнение «Передача мяча в парах в движении». Обучаются упражнению отбор мяча накладыванием стопы (на месте и с имитацией удара). Играют в подвижную игру «Один на один».	18 неделя		Стр. 29-33
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»,	19		Стр.121-124

		«Салки на одной ноге». Эстафеты.	неделя		
57.	Футбол. Техника отбора мяча накладыванием стопы	Повторяют изученный материал состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Играют в подвижную игру «Легкий бег, игра, упражнения на гибкость и растягивание». Отрабатывают упражнение отбор мяча накладыванием стопы (на месте и с имитацией удара). Играют в подвижную игру «Охота три цвета». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.	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 остановка мяча внутренней стороной стопы	Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. разучивают технику «Остановка мяча внутренней стороной стопы» (в кругу). Играют в подвижную игру «Стена». Играют 1х1 в 2 малых ворот. Выполняют контрольно-тестовое упражнение остановка мяча внутренней стороной стопы.	20 неделя		Стр. 29-33
61.	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры»», «Точный расчёт». Эстафеты. Проводят ОРУ. . Играют в подвижную игру. Игры «Лисы и куры»», «Точный расчёт». Бегают эстафеты.	21 неделя		Стр.50-51
Подвижные игры на основе баскетбола (11ч) + футбол (5ч)					
62.	Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры на основе баскетбола	Изучают ловлю и передачу мяча в движении. Выполняют броски в цель. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Попади в обруч».	21 неделя		Стр.74-75
63.	Футбол. Техника отбора мяча выбиванием ногой (обучение)	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений с мячом. Бегают эстафеты с элементами футбола. Изучают упражнение «Отбор мяча выбиванием ногой (лицом к сопернику и с боку)». Играют в подвижную игру «Один на один».	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 отбора мяча выбиванием ногой	Повторяют изученный материал спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Играют в подвижную игру «Реакция и быстрота движений». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Отрабатывают упражнение «Отбор мяча выбиванием ногой (лицом к сопернику и с боку)». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота.	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 отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	Играют в подвижную игру «Подвижные веселые игры» («Тоннель»). Играют в подвижную игру «Дом». Играют в подвижную игру «Охота три цвета». Играют 1х1 малые ворота.	23 неделя		Стр. 29-33
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 отбора мяча накладыванием стопы и	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Разучивают упражнение	24 неделя		Стр. 33-36

	выбиванием ногой	«Передача мяча в парах в движении». Играют в подвижную игру «Один на один».			
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 отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	Играют в подвижную игру «Укради мяч». Бегают эстафеты с элементами футбола. Играют в подвижную игру «Один на один» (отбор мяча накладыванием стопы на месте и с имитацией удара, отбор мяча выбиванием ногой лицом к сопернику и с боку. Играют 1х1 в 2 малых ворот. Выполняют контрольно-тестовые упражнения отбор мяча.	25 неделя		Стр. 33-36
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
	Подвижные игры на основе волейбола (5ч) + футбол (3ч)				
78.	Футбол. Техника отбора мяча накладыванием стопы и выбиванием ногой	Слушают инструктаж по Т.Б. Знакомятся с размерами футбольного поля, допустимые размеры футбольного поля; инвентарь и оборудование для занятий футболом. Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижную	26 неделя		Стр. 37-41

		игру «Стена». Подвижная игра «Охота три цвета». Играют 1х1 в 2 малых ворот.			
79.	Подвижные игры на основе волейбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча на месте в круге. Изучают ведение мяча с изменением направления. Выполняют бросок двумя руками от груди. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Перестрелка».	27 неделя		Стр.111
80.	Подвижные игры на основе волейбола	Демонстрируют ловлю и передачу мяча на месте в круге. Выполняют бросок двумя руками от груди. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Перестрелка». Игра «Не дай мяч водящему». Играют в пионербол	27 неделя		Стр.151-152
81.	Футбол. Техника удара по мячу внутренней частью подъема (обучение)	Играют в подвижную игру «Смена направления и скорости движения». Подвижная игра «Зеркало». Изучают упражнение «Удар по мячу внутренней частью подъема (имитация и по неподвижному мячу в стенку 3-4 м.)» или Упражнение «Удар по мячу внутренней частью подъема (в парах с короткого разбега)». Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	27 неделя		Стр. 37-41
82.	Подвижные игры на основе волейбола	Выполняют упражнение броски мяча в стенку. Отрабатывают упражнение ловля и передача мяча на месте в квадратах. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в пионербол	28 неделя		Стр.73
83.	Подвижные игры на основе волейбола	Выполняют упражнение броски мяча в стенку. Отрабатывают упражнение ловля и передача мяча на месте в квадратах. Демонстрируют бросок двумя руками от груди. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Передача мяча в колоннах». Играют в пионербол	28 неделя		Стр.66-67
84.	Футбол. Техника удара по мячу внутренней частью подъема	Выполняют комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Отрабатывают упражнение удар по мячу внутренней частью подъема (в парах с короткого разбега). Играют в подвижную игру «Снайперы». Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	28 неделя		Стр. 37-41

85.	Подвижные игры на основе волейбола	Выполняют упражнение броски мяча в стенку. Отрабатывают упражнение ловля и передача мяча на месте в квадратах. Демонстрируют бросок двумя руками от груди. Проводят ОРУ. Играют в подвижную игру «Играй, играй, мяч не давай». Играют в пионербол	29 неделя		Стр.62-65
Кроссовая подготовка (5ч) + футбол (2ч)					
86.	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».	29 неделя		Стр.96
87.	Футбол. Техника удара по мячу внутренней частью подъема	Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Играют в подвижную игру «Один на один». Старт 1х1 с ударом по воротам. Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольно-тестовое упражнение (челночный бег)	29 неделя		Стр. 41-47
88.	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.	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.156-159
90.	Футбол. Техника удара по мячу внутренней частью подъема	Играют в подвижную игру «Салки цепочкой». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в подвижную игру «Снайперы». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	30 неделя		Стр. 41-47
91.	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	31 неделя		Стр.57-59

		подвижную игру «Два мороза».			
92.	Бег по пересечённой местности	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 (6ч) + футбол (4ч)					
93.	Футбол. Техника удара по мячу внутренней частью подъема	Повторяют изученный материал состав команды по футболу; функции игроков в команде; роль капитана команды. Бегают эстафеты с элементами футбола. Играют в подвижную игру «Снайперы». Старты 1х1 с ударом по воротам. Играют 4х4 «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 подвижную игру «Вызов номера». Проводят ОРУ. Выполняют челночный бег. Прыжки через скакалку.	32 неделя		Стр.98-100
96.	Футбол. Техника удара по мячу внутренней частью подъема	Играют в подвижную игру «Приветствие Играют в подвижную игру «Зеркало». Старты 1х1 с ударом по воротам. Играют 4х4 «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 внутренней	Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют	33 неделя		Стр. 47-52

	частью подъема	в подвижную игру «Снайперы». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу внутренней частью подъема).			
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 внутренней частью подъема	Изучают комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Старты 1х1 с ударом по воротам. Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольные нормативы по технике передвижений с мячом	34 неделя		Стр. 47-52

