

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 4 «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.

В первом 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. Учебник. 1-4 классы. 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 культуры 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 3 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

Рабочей программой предусмотрена сдача нормативов.

№ п/п	Тема	Сроки
1.	Бег 30 м (сек.)	2 неделя
2.	Прыжок в длину с места (см)	3 неделя
3.	6-ти минутный бег с учетом расстояния	5 неделя
4.	Наклон вперед из положения стоя	6 неделя
5.	Подтягивания (кол-во раз)	8 неделя
6.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	9 неделя
7.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	26 неделя
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28 неделя
9.	Метание мяча на дальность	31 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 – 10ч.

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

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

Гимнастика – 8ч.

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

Подвижные игры – 8ч.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация.

Техника безопасности во время занятия.

Подвижные игры на основе баскетбола – 10ч.

История 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 – 12ч.

История волейбола. 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.

Легкая атлетика – 13ч.

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

Основы выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения.

Кроссовая подготовка – 7ч.

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

3. Тематическое планирование по учебному предмету

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся	Сроки		Примечание
			План	Факт	
Легкая атлетика (10ч) + футбол (4ч)					
1.	Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Ходьба и бег	Слушают вводный инструктаж по ТБ. Выполняют ходьбу с изменением длины и частоты шага. Занимаются ходьбой через препятствия. Бегают в коридоре с максимальной скоростью. Демонстрируют ОРУ. Играют в подвижную игру «Пустое место».	1 неделя		Стр.96-98
2.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Выполняют упражнения в ходьбе через препятствия. Бегают с максимальной скоростью 60 м. Играют в подвижную игру «Белые медведи». Изучают историю возникновения олимпийских игр.	1 неделя		Стр.98-100
3.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	Слушают инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Запоминают правила безопасного поведения во время занятий футболом. Играют в подвижную игру «К своим флажкам». Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Изучают упражнение «Передача и остановка мяча внутренней стороной стопы» (в парах по неподвижному мячу 5-6 м.). Изучают упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Играют 4х4 «Футбол» малые ворота.	1 неделя		Стр.8-13
4.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Выполняют задание ходьба через препятствия. Бегают с максимальной скоростью 60 м. Играют в п/и «Команда быстроногих». Изучают историю возникновения олимпийских игр.	2 неделя		Стр.111
5.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Бегают на результат 30 ,60 м. Играют в п/и «Смена сторон». Рассматривают понятия: эстафета, старт, финиш.	2 неделя		Стр.62-65
6.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы	Слушают доклад о соблюдении личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Играют в п/и «Техника старта, остановки, преследования...». Выполняют эстафеты с элементами футбола. Демонстрируют упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Запоминают технику выполнения упражнения «Передача и	2 неделя		Стр.8-13

		остановка мяча со сменой положения мест назад». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.			
7.	Легкая атлетика. Прыжки	Прыгают в длину с разбега. Прыгают в длину с места на результат. Выполняют прыжок с высоты 60см. Играют в п/и «Лиса и куры».	3 неделя		Стр.102-103
8.	Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 5 мин. Чередуют бег и ходьбу (бег 80м, ходьба 100м). Играют в п/и «Салки на марше». Разрабатывают комплекс упражнений на развитие выносливости.	3 неделя		Стр.96
9.	Футбол. Техника передачи внутренней стороной стопы и остановки мяча подошвой	Запоминают правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Разрабатывают комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Выполняют комплексы упражнений на частоту беговых движений в виде эстафеты. Выполняют упражнения «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Демонстрируют упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	3 неделя		Стр.8-13
10.	Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 7 мин. Демонстрируют чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Играют в п/и «День и ночь».	4 неделя		Стр.99
11.	Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 7 мин. Демонстрируют чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Играют в п/и «День и ночь».	4 неделя		Стр.108-109
12.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча	Изучают современные правила игры в футбол. Разрабатывают комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Выполняют Упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Выполняют упражнение «Передача мяча в треугольнике». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	4 неделя		Стр.8-13
13.	Бег по пересечённой местности	Бегают кросс 1 км по пересечённой местности. Играют в п/и «Охотники и зайцы».	5 неделя		Стр.47-51
14.	Бег по пересечённой местности	Оценивают - бег 6 мин. Преодолевают препятствия. Выполняют чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Играют в п/и «Волк во рву».	5 неделя		Стр.8-13

Гимнастика (8ч) + футбол (4ч)

15.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча	Знакомятся с составом судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Узнают жесты судьи. Занимаются эстафетами с элементами футбола. Выполняют упражнение «Передача мяча в треугольнике». Демонстрируют упражнение «Короткие передачи в движении». Играют в п/и 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	5 неделя		Стр. 13-19
16.	Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Слушают инструктаж по ТБ на уроках акробатики. Выполняют ОРУ. Выполняют строевые команды. Изучают кувырок назад, вперед. Демонстрируют ходьбу по бревну большими шагами и выпадами.	6 неделя		Стр.125
17.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Выполняют ОРУ. Повторяют технический элемент Мост с помощью и самостоятельно. Кувыркаются назад и перекат, стойка на лопатках. Выполняют строевые команды. Демонстрируют ходьбу по бревну на носках. Играют в п/и «Что изменилось?».	6 неделя		Стр.125-132
18.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча	Играют в п/и «Салки цепочкой». Выполняют упражнение «Передача мяча в треугольнике». Играют в п/и 1х1 – Передачи на точность. Играют 3х3 «Футбол» малые ворота. Принимают контрольно-тестовое упражнение (бег 30 м.).	6 неделя		Стр. 13-19
19.	Висы	Выполняют ОРУ с предметами. Знакомятся с техническими элементами вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Бегают эстафеты. Играют в п/и «Посадка картофеля».	7 неделя		Стр.126
20.	Висы	Выполняют ОРУ с предметами. Знакомятся с техническими элементами вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Бегают эстафеты. Играют в п/и «Посадка картофеля».	7 неделя		Стр.118-120
21.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча	Изучают футбольный словарь терминов и определений. Играют в п/и «Квадрат по парам». Разрабатывают комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3).Выполняют упражнение «Короткие передачи в движении». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	7 неделя		Стр. 13-19

22.	Висы	Выполняют ОРУ с предметами. Изучают элемент на гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе. Оценивают - подтягивание в висе лежа (д), вис стоя (м). Играют в п/и «Посадка картофеля».	8 неделя		Стр.169-170
23.	Лазание	Выполняют ОРУ в движении. Изучают лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствие. Играют в п/и «Прокати быстрее мяча».	8 неделя		Стр.127-128
24.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча	Изучают правила соблюдения личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Слушают основы организации самостоятельных занятий футболом. Играют в п/и «Мяч ловцу». Демонстрируют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Выполняют упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	8 неделя		Стр. 13-19
25.	Лазание	Выполняют ОРУ в движении. Изучают лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствие. Играют в п/и «Прокати быстрее мяча».	9 неделя		Стр.114
26.	Лазание	Совершают оценивание – сгибание разгибание рук в упоре лежа. Выполняют ОРУ в движении. Выполняют упражнение лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствие. Играют в п/и «Прокати быстрее мяча».	9 неделя		Стр.142
Подвижные игры (8 ч) + футбол (4ч)					
27.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча	Изучают правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Разрабатывают комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Бегают эстафеты с элементами футбола. Выполняют упражнение «Короткие передачи в движении». Играют в п/и 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	9 неделя		Стр. 13-19
28.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры	Слушают инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным играм. Демонстрируют ОРУ. Играют в п/и «Пустое место», «Белые медведи».	10 неделя		Стр.137-138
29.	Подвижные игры	Выполняют ОРУ. Играют в п/и «Белые медведи», «Космонавты». Бегают эстафеты с обручами.	10 неделя		Стр.139-140
30.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	Осваивают тему футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Играют в п/и «Снайперы» (мяч в руках). Выполняют упражнение «Передача мяча в треугольнике». Играют в п/и 1х1 – Передачи на точность. Играют в п/и «Дом».	10 неделя		Стр. 20-24

31.	Подвижные игры	Выполняют ОРУ. Играют в п/и «Белые медведи», «Космонавты». Демонстрируют знание разновидностей эстафет с обручами.	11 неделя		Стр.143-144
32.	Подвижные игры	Выполняют ОРУ. Играют в п/и «Белые медведи», «Космонавты». Демонстрируют знание разновидностей эстафет с обручами.	11 неделя		Стр.145-147
33.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча.	Изучают причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Играют в п/и «Дом». Разрабатывают комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют 1x1 – приём мяча с уходом в сторону. Играют 3x3 «Футбол» малые ворота. Выполняют контрольно-тестовое упражнение прием и остановка мяча.	11 неделя		Стр. 20-24
34.	Подвижные игры	Демонстрируют ОРУ. Играют в п/и «Удочка», «Волк во рву». Изучают разновидности эстафет с мячами.	12 неделя		Стр.149-152
35.	Подвижные игры	Демонстрируют ОРУ. Играют в п/и «Удочка», «Волк во рву». Изучают разновидности эстафет с мячами.	12 неделя		Стр.77-79
36.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	Изучают первые внешние признаки утомления. Рассматривают способы самоконтроля за физической нагрузкой. Играют в п/и «Реакция и быстрота движений». Выполняют упражнение «Передачи и остановка мяча со сменой положения мест вперед». Играют 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Знакомятся с подвижной игрой «Зеркало».	12 неделя		Стр. 20-24
37.	Подвижные игры	Демонстрируют ОРУ. Знакомятся с подвижными играми «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	13 неделя		Стр.30-32
38.	Подвижные игры	Демонстрируют ОРУ. Знакомятся с подвижными играми «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	13 неделя		Стр.32-33
Подвижные игры на основе баскетбола (10 ч) + футбол (6ч)					
39.	Футбол. Техника передачи и остановки мяча. Техника ведения мяча и финты.	Изучают тему: спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Изучают тему: основы организации самостоятельных занятий футболом. Играют в п/и «Волна» («Ручной мяч»). Выполняют упражнение «Передача и остановка мяча со сменой положения мест назад». Играют в п/и «Дом». Играют 2x2 «Футбол» малые ворота.	13 неделя		Стр. 20-24

40.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола.	Слушают инструктаж по ТБ. Выполняют ОРУ. Разучивают элементы ловли и передачи мяча в движении. Выполняют ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Играют в п/и «Гонка мячей по кругу».	14 неделя		Стр.44-47
41.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Разучивают элементы ловли и передачи мяча в движении. Выполняют ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Играют в п/и «Гонка мячей по кругу».	14 неделя		Стр.13-16
42.	Футбол. Техника ведения мяча и финты.	Слушают тему первые правила соревнований игры в футбол. Изучают современные правила игры в футбол. Составляют с учителем комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Играют 1х1 – Приём мяча с уходом в сторону. Играют в п/и «Один в один».	14 неделя		Стр. 20-24
43.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Выполняют комплекс ОРУ. Тренируют ловлю и передачу мяча в движении. Совершенствуют ведение мяча с изменением направления и скорости. Бегают эстафеты. Знакомятся с игрой «Гонка мячей по кругу».	15 неделя		Стр.67-71
44.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Выполняют комплекс ОРУ ловля и передача мяча в движении. Выполняют ведение мяча правой левой рукой в движении. Знакомятся с п/и «Овладей мячом».	15 неделя		Стр.17-19
45.	Футбол. Техника ведения мяча	Изучают с учителем причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Разрабатывают с педагогом комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Бегают эстафеты с элементами футбола (ведение). Знакомятся с п/и «Дом». Играют 2х2 «Футбол» малые ворота. Выполняют контрольно-тестовое упражнения (ведение мяча).	15 неделя		Стр. 25-29
46.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Выполняют комплекс ОРУ Выполняют ловлю и передачу мяча в кругу, ведение мяча правой левой рукой в движении. Изучают эстафетный бег. Знакомятся с п/и «Мяч ловцу». Играют в мини баскетбол.	16 неделя		Стр.71-72
47.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Выполняют комплекс ОРУ Выполняют ловлю и передача мяча в кругу. Водят мяч правой левой рукой в движении. Изучают эстафетный бег. Знакомятся с п/и «Мяч ловцу». Играют в мини баскетбол.	16 неделя		Стр.165-167
48.	Футбол. Техника ведения мяча и	Изучают правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по футболу. Играют в п/и «Финты корпусом» (в кругу). Играют	16 неделя		Стр. 25-29

	финт «Выпад в сторону» (обучение)	1x1 – Передачи на точность. Демонстрируют упражнение «Обманный выпад в сторону» (финт «Выпад в сторону»). Знакомятся с п/и «Один в один».			
49.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Выполняют комплекс ОРУ Демонстрируют ловлю и передачи в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Изучают эстафетный бег. Знакомятся с п/и «Снайперы». Играют в мини баскетбол.	17 неделя		Стр.145-148
50.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Выполняют комплекс ОРУ Демонстрируют ловлю и передачи в кругу. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Изучают эстафетный бег. Знакомятся с п/и «Снайперы». Играют в мини баскетбол.	17 неделя		Стр.167-170
51.	Футбол. Техника ведения мяча и финты	Изучают правила соблюдения личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Проверяют знания основ организации самостоятельных занятий футболом. Играют в п/и «Финты корпусом» (без мячей). Играют 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Знакомятся с п/и «Зеркало». Играют «Один в один».	17 неделя		Стр. 25-29
52.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Выполняют комплекс ОРУ Демонстрируют ловлю и передачи в кругу. Изучают эстафетный бег. Знакомятся с п/и «Снайперы». Играют в мини баскетбол.	18 неделя		Стр.171
53.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Выполняют комплекс ОРУ Демонстрируют элементы ловли и передачи мяча в квадрате. Бросают мяч в кольцо двумя руками от груди. Изучают эстафетный бег с мячами. Знакомятся с п/и «Перестрелка». Играют в мини баскетбол.	18 неделя		Стр.148-150
54.	Футбол. Техника ведения мяча и финты	Изучают правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Разрабатывают с учителем комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Изучают упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты. Играют в п/и «Один в один», «Дом».	18 неделя		Стр. 25-29
Подвижные игры на основе волейбола (12ч) + футбол (5ч)					
55.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе волейбола	Проходят инструктаж по ТБ. Демонстрируют элементы ловли и передачи мяча в треугольниках. Выполняют ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросают двумя руками от груди. Играют в п/и «Гонка мячей по кругу».	19 неделя		Стр.91

56.	Подвижные игры на основе волейбола	Выполняют ловлю и передачи мяча на месте в треугольниках. Совершенствуют ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросают двумя руками от груди. Выполняют комплекс ОРУ Играют в п/и «Гонка мячей по кругу».	19 неделя		Стр.111
57.	Футбол. Техника ведения мяча и финты	Изучают состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по футболу. Демонстрируют жесты судьи. Знакомятся с п/и «Волна» («Ручной мяч»). Выполняют комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют в п/и «Зеркало». Разбирают правила выполнения игрового упражнения 2х1 с разными заданиями (с завершением).	19 неделя		Стр. 29-33
58.	Подвижные игры на основе волейбола	Демонстрируют элементы ловли и передачи на месте в квадратах. Совершенствуют ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Совершенствуют бросок двумя руками от груди. Играют в п/и «Обгони мяч», «Перестрелка».	20 неделя		Стр.77
59.	Подвижные игры на основе волейбола	Совершенствуют ловлю и передачи мяча на месте в квадратах. Выполняют ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Совершенствуют бросок двумя руками от груди. Знакомятся с п/и «Обгони мяч», «Перестрелка».	20 неделя		Стр.73
60.	Футбол. Техника ведения мяча и финты	Изучают причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Играют в п/и «Реакция и быстрота движений». Выполняют эстафеты с элементами футбола. Играют «Один в один». Выполняют контрольно-тестовое упражнение (финты, прыжок в длину с места).	20 неделя		Стр. 29-33
61.	Подвижные игры на основе волейбола	Демонстрируют элементы ловли и передачи мяча на месте в круге. Совершенствуют ведение мяча с изменением направления. Совершенствуют бросок двумя руками от груди. Играют в «Перестрелку».	21 неделя		Стр.52-55
62.	Подвижные игры на основе волейбола	Демонстрируют элементы ловли и передачи мяча на месте в круге. Совершенствуют ведение мяча с изменением направления. Выполняют ОРУ. Знакомятся с п/и «Школа мяча».	21 неделя		Стр.62-65
63.	Футбол. Техника отбора мяча перехватом (обучение)	Изучают первые внешние признаки утомления и способы самоконтроля за физической нагрузкой. Запоминают основы организации самостоятельных занятий футболом. Совершенствуют выполнение упражнения «Отбор мяча перехватом». Играют 2х1 отбор мяча (без завершения).	21 неделя		Стр. 29-33

64.	Подвижные игры на основе волейбола	Демонстрируют элементы ловли и передачи на месте в треугольниках. Совершенствуют бросок двумя руками от груди. Выполняют комплекс ОРУ Игра «Мяч – ловцу». Знакомятся с п/и пионербол	22 неделя		Стр.114-115
65.	Подвижные игры на основе волейбола	Демонстрируют элементы ловли и передачи мяча на месте в треугольниках. Совершенствуют ведение мяча с изменением направления. Выполняют комплекс ОРУ Игра «Мяч – ловцу». Играют в пионербол.	22 неделя		Стр.96-97
66.	Футбол. Техника отбора мяча перехватом	Изучают спортивные дисциплины (разновидности) футбола. Играют 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Играют 2x1 отбор мяча (без завершения). Играют 2x2 «Футбол» малые ворота.	22 неделя		Стр. 29-33
67.	Подвижные игры на основе волейбола	Совершенствуют ведение мяча с изменением направления. Отрабатывают бросок двумя руками от груди. Выполняют комплекс ОРУ Игра «Не дай мяч водящему». Продолжают знакомиться с п/и пионербол	23 неделя		Стр.156-159
68.	Подвижные игры на основе волейбола	Совершенствуют ловлю и передачу мяча на месте в квадратах. Выполняют ведение мяча с изменением направления. Бросают двумя руками от груди. Играют в пионербол	23 неделя		Стр.159-161
69.	Футбол. Техника отбора мяча перехватом	Изучают первые правила соревнований игры в футбол. Планируют комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Бегают эстафеты с элементами футбола. Играют 1x1 – Передачи на точность. Выполняют игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	23 неделя		Стр. 33-36
70.	Подвижные игры на основе волейбола	Демонстрируют элементы ведения мяча с изменением скорости. Выполняют броски двумя руками от груди. Выполняют комплекс ОРУ Играют в п/и «Мяч соседу». Играют в пионербол	24 неделя		Стр.60-62
71.	Подвижные игры на основе волейбола	Совершенствуют ведение мяча с изменением скорости. Бросают двумя руками от груди. Выполняют комплекс ОРУ Знакомятся с п/и «Играй, играй, мяч не давай». Играют в пионербол	24 неделя		Стр.118-119
Легкая атлетика (13ч) + футбол (7ч)					
72.	Футбол. Техника отбора мяча перехватом	Изучают с педагогом современные правила игры в футбол. Совершенствуют упражнения на частоту в виде эстафеты. Играют в п/и «Зеркало». Играют 2x1 отбор мяча (без завершения). Изучают игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	24 неделя		Стр. 33-36

73.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Слушают инструктаж по Т.Б. Бегают на результат 30,60 м. Запоминают правила игровой эстафеты. Играют в п/и «Невод».	25 неделя		Стр.98
74.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Выполняют игровое задание ходьба через несколько препятствий. Совершенствуют исполнение встречной эстафеты. Бегают с максимальной скоростью 60 м. Играют в п/и «Белые медведи».	25 неделя		Стр.98-100
75.	Футбол. Техника отбора мяча перехватом	Изучают причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Играют в п/и «Финты корпусом» (без мячей). Разрабатывают комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют 1x1 – отработывают приём мяча с уходом в сторону. Играют 2x1 отбор мяча (без завершения). Выполняют контрольно-тестовое упражнение (отбор мяча перехватом).	25 неделя		Стр. 33-36
76.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Выполняют игровое задание ходьба через несколько препятствий. Совершенствуют исполнение встречной эстафеты. Бегают с максимальной скоростью 60 м. Играют в п/и «Эстафета зверей».	26 неделя		Стр.108-109
77.	Легкая атлетика. Ходьба и бег	Выполняют игровое задание ходьба через несколько препятствий. Совершенствуют исполнение встречной эстафеты. Бегают с максимальной скоростью 60 м. Играют в п/и «Белые медведи».	26 неделя		Стр.110-112
78.	Футбол. Техника ведения и отбор мяча	Изучают тему футбол как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств, основы организации самостоятельных занятий футболом. Играют в п/и «Дом». Бегают эстафеты с элементами футбола. Играют 1x1 – Передачи на точность. Выполняют игровое упражнение 2x1 с разными заданиями (с завершением).	26 неделя		Стр. 33-36
79.	Легкая атлетика. Прыжки	Прыгают в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Выполняют Многоскоки. Играют в п/и «Прыгающие воробушки».	27 неделя		Стр.102-103
80.	Легкая атлетика. Прыжки	Прыгают в длину с разбега. Прыгают в длину с места. Выполняют Многоскоки. Играют «Гуси-лебеди».	27 неделя		Стр.100
81.	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Изучают режим дня при занятиях футболом, правила личной гигиены во время занятий футболом. Играют в п/и «Квадрат по парам». Играют 1x1 – Приём мяча с уходом в сторону. Выполняют упражнение «Удары по мячу с места и короткого разбега». Играют 3x3 «Футбол» малые ворота.	27 неделя		Стр. 37-41

82.	Легкая атлетика. Прыжки	Прыгают в высоту с прямого разбега. Поднимают туловище из положения лежа на спине. Играют в п/и «Волк во рву».	28 неделя		Стр.161-164
83.	Легкая атлетика. Прыжки	Прыгают в высоту с прямого разбега. Выполняют подъем туловища из положения лежа на спине. Играют в п/и «Волк во рву».	28 неделя		Стр.103
84.	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Изучают тему соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий футболом. Разрабатывают совместно с учителем комплексы общеразвивающих упражнений и корригирующей гимнастики с мячом. Изучают комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Выполняют упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Играют 3х3 «Футбол» малые ворота.	28 неделя		Стр. 37-41
85.	Легкая атлетика. Метание	Бросают теннисный мяч на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросают в цель. Играют в п/и «Невод».	29 неделя		Стр. 105
86.	Легкая атлетика. Метание	Бросают теннисный мяч на дальность, на точность, на заданное расстояние. Бросают набивной мяч. Играют в п/и «Невод», «Гуси-лебеди».	29 неделя		Стр.107
87.	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Слушают доклад на тему причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Бегают эстафеты с элементами футбола. Играют в п/и «Обвод стоек и удар по воротам». Выполняют упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольно-тестовое упражнение (челночный бег)	29 неделя		Стр. 37-41
88.	Легкая атлетика. Метание	Метают малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние. Метают мяч в цель. Играют в п/и «Зайцы в огороде».	30 неделя		Стр.108
89.	Легкая атлетика. Метание	Метают малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние. Метают набивной мяч. Играют в п/и «Зайцы в огороде», «Дальние броски».	30 неделя		Стр.111-112
90.	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Изучают первые внешние признаки утомления, способы самоконтроля за физической нагрузкой, основы организации самостоятельных занятий футболом. Разрабатывают вместе с учителем комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Демонстрируют упражнение «Обвод стоек и удар по воротам». Стартуют 1х1 с	30 неделя		Стр. 41-47

		ударом по воротам. Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.			
91.	Легкая атлетика. Метание	Метают малый мяч с места на дальность – оценивание. Метают набивной мяч. Играют в п/и «Зайцы в огороде», «Дальние броски».	31 неделя		Стр.104-105
Кроссовая подготовка (7ч) + футбол (4ч)					
92.	Бег по пересечённой местности	Слушают инструктаж по Т.Б. Бегают 5 мин. Преодолевают препятствия. Выполняют чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Играют в п/и «Салки на марше». Прыгают через скакалку 1 мин.	31 неделя		Стр.96-97
93.	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Изучают тему уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях футболом. Играют в п/и «Техника старта, остановки, преследования...». Выполняют упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Играют 2 х вратарь. Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	31 неделя		Стр. 41-47
94.	Бег по пересечённой местности	Выполняют бег 5 мин. Преодолевают препятствия. Выполняют чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Прыгают через скакалку 1 мин - оценивание. Играют в п/и «Волк во рву».	32 неделя		Стр.20-25
95.	Бег по пересечённой местности	Выполняют бег 6 мин. Преодолевают препятствия. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Играют в п/и «Волк во рву».	32 неделя		Стр.44-47
96.	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Изучают современные правила игры в футбол. основы организации самостоятельных занятий футболом. Разрабатывают комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Играют 2 х вратарь. Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные.	32 неделя		Стр. 41-47
97.	Бег по пересечённой местности	Выполняют бег 8 мин. Преодолевают препятствия. Чередуют бег и ходьбу (бег 100м, ходьба 70м). Играют в п/и «Перебежка с выручкой».	33 неделя		Стр.71-72
98.	Бег по пересечённой местности	Бегают кросс 1 км. Играют в п/и «Гуси-лебеди».	33 неделя		Стр.73-77
99.	Футбол. Техника	Изучают причины возникновения ошибок при выполнении технических	33		Стр. 47-52

	удара по мячу средней и внутренней частью подъема	приёмов и способы их устранения. Выполняют упражнения на частоту беговых движений в виде эстафеты, упражнение удар по ворота после комбинации «Стенка». Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольно-тестовое упражнение (удар по мячу).	неделя		
100.	Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 8 мин. Чередуют бег и ходьбу (бег 100м, ходьба 80м). Играют в п/и «На буксире».	34 неделя		
101.	Бег по пересечённой местности	Выполняют равномерный бег 8 мин. Чередуют бег и ходьбу (бег 100м, ходьба 80м). Играют в п/и «На буксире».	34 неделя		Стр.85-90
102.	Футбол. Техника удара по мячу средней и внутренней частью подъема	Изучают тему первые внешние признаки утомления, способы самоконтроля за физической нагрузкой, основы организации самостоятельных занятий футболом. Разрабатывают комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов (приложение № 3). Бегают старты 1х1 с ударом по воротам. Играют 2 х вратарей. Играют 4х4 «Футбол» ворота мини-футбольные. Выполняют контрольные нормативы по технике передвижений с мячом	34 неделя		Стр. 47-52

