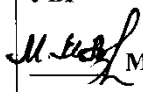
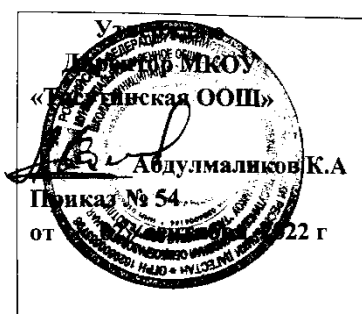


Рассмотрено
На заседании методического
совета МКОУ «Тасутинская
ООШ»
Протокол №1 от 27 августа
2022 г
Руководитель МО
 Рамазанов З.А.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР
 Магомедбегов М.А.
« 27 » августа 2022 г.



Рабочая программа по образовательной системе «Школа России»

Физическая культура 2 класс

(автор В.И.Лях 3 часа в неделю, 102 часа)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приказ Министерство образования и науки Российской Федерации от 06.10. 2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»

Для реализации рабочей программы используется учебник : Физическая культура.1-4 классы учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях – М.: Просвещение, 2014

На изучение физической культуры во 2 классе отводится 3 часа в неделю, всего – 102 часа за год.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы физического воспитания учащихся I-XI классов. (Авторы: д.п.н. В.И.Лях и к.п.н. А.А.Зданевич,) «Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. **1-4 класс**» М.: «Просвещение», 2012г

Целями изучения предмета « Физическая культура» во 2 классе являются укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Таким образом, целью курса является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **учебных задач**:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, 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, точности, быстроты, точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирование в пространстве) и координационных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости) способностей
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических 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 интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- **Воспитание** дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется во 2 классах **102 часа (34 учебные недели).**

Ценностные ориентиры содержания курса

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе изучения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений во время подвижных игр, на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитии систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

Обучающиеся:

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведении утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменениями собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами;
- освоить навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

«Знания о физической культуре»:

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры и закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;
- раскрывать на примерах (из истории в том числе родного края или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности:

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

«Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол, волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять текстовые нормативы по физической подготовке;
- плавать в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

Результаты изучения учебного предмета

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 обучающегося

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной 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 этических потребностей, ценностей и чувств

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Овладение принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления

Формирование умения планировать, контролировать, и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Определение общей цели и пути ее 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 решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебного предмета

Овладение базовыми, предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи между объектами и процессами.

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)

Формирование навыка наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела,) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации)

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание начального общего образования по учебному предмету

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

«Знания о физической культуре»

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

сокращений.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(102 часа, 34 учебные недели)

п/№ урока	Наименование разделов и тем	Название раздела программ ы	Дата проведения	
			По плану	По факту
	I ЧЕТВЕРТЬ	27		
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	6		
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Зарядка.	1 Легкая атлетика	02.09	
2	Ходьба и бег. Организационно-методические указания. Разминочный бег. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайся».	1	04.09	
3	Ходьба и бег. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Подвижные игры	1 футбол	07.09	
4	Ходьба и бег. Разминочный бег. Повороты направо, налево, переступанием. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр., Бег по прямой 20-40 м.	1 Легкая атлетика	09.09	
5	Ходьба и бег. Разновидности ходьбы.		11.09	

	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры.			
6	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижные игры «Чай,чай-выручай!».	1 К/У№1	14.09	
7	Совершенствование техники ведения ф/мяча.. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упр.. Двухсторонняя игра в футбол.	2 футбол	16.09	
8	Разминка. ОРУ в п/и. <u>Прыжок в длину с места</u> – контрольное упражнение.. Подвижные игры.	Легкая атлетика К/У№2	18.09	
9	Разминочный бег. ОРУ, спец., упр., Перестроение из одной шеренги в две. Метание мяча на дальность Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы.	1	21.09	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР	12		
10	<u>Метание мяча на дальность</u> – контрольное упражнение. Совершенствование технике ведения ф/мяча.	1 К/У№3	23.09	
11	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. <u>Подтягивания на перекладине</u> . Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1 К/У4	25.09	
12	Совершенствование техники ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе.	4 футбол	28.09	
13	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.	1 На основе баскетбола	30.09	
14	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1	02.10	
15	Комплексное упражнение: ведение10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель – контрольное упражнение Мини-футбол.	5 Футбол К/У5	05.10	
16	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1 На основе баскетбо	07.10	

		ла		
17	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Построение в две шеренги по расчету. Ловля и передача мяча в движении.	1	09.10	
18	Совершенствование технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. .	6 футбол	12.10	
19	Разминочный бег. ОРУ без предметов. Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте	1 На основе баскетбо ла	14.10	
20	Разминочный бег .ОРУ без предметов. Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом .Подвижная игра.	1 На основе баскетбо ла	16.10	
21	Совершенствование технике ведения ф/мяча. Мини футбол.	7 футбол	19.10	
22	Разминочный бег. ОРУ без предметов Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками.	1 На основе баскетбо ла	21.10	
23	Разминочный бег. ОРУ без предметов . Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1	23.10	
24	Совершенствование технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	8 футбол	26.10	
25	Разминочный бег. ОРУ без предметов Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.	1 На основе баскетбо ла	28.10	
26	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1	30.10	
27	Совершенствование технике ведения ф/мяча Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе.	9 футбол	09.11	
	II ЧЕТВЕРТЬ	21		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	14		

28	Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1 Подвижные игры	11.11	
29	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	13.11	
30	Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе. Спец .беговые упражнения.	10 футбол	16.11	
31	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	18.11	
32	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». <u>Челночный бег 3х10м..</u>	1 Подвижные игры К/урок.№ 9	20.11	
33	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра	11 футбол	23.11	
34	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты	1 Подвижные игры	25.11	
35	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	27.11	
36	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .	12 футбол	30.11	
37	ОРУ в движении. <u>Наклон вперед из положения сидя.</u> (Контрольное тестирование)	1 К/урок.№ 10	02.12	
38	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	04.12	
39	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.	13 футбол	07.12	
40	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	09.12	
41	ОРУ в движении. Игры: «Воробей-ворона», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	11.12	
42	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Эстафета с ведением мяча .Учебная игра.	14 футбол	14.12	

43	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	16.12	
44	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	18.12	
45	Совершение техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе	15 футбол	21.12	
46	ОРУ в движении. Игры: <u>Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)</u> «Белые медведи», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры К/урок № 11	23.12	
47	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Невод	1	25.12	
48	Совершение техники ведения ф/мяча. Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.	16 футбол	28.12	
	III ЧЕТВЕРТЬ	30		
	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	14		
49	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1 Гимнастика	30.12	
50	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1 Гимнастика	11.01	
51	Совершение техники ведения ф/мяча. Ведение мяча вокруг фишек. Эстафета с ведением мяча.	17 футбол	13.01	
52	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. Лазание по гимнастической скамейке двумя способами. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через коня.	1 Гимнастика	15.01	
53	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. Лазание по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	1 Гимнастика	18.01	
54	Совершение техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе.. Двухсторонняя	18 футбол	20.01	

	игра в футбол.			
55	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке.	1 Гимнастика	22.01	
56	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1 Гимнастика	25.01	
57	Совершение техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе.	19 футбол	27.01	
58	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по скамейке произвольным способом.	1 Гимнастика	29.01	
59	Разминочный бег. ОРУ в подвижной игре. Перестроения в три шеренги. Эстафеты с гимнастическими элементами..	1 Гимнастика	01.02	
60	Совершение техники ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек.	20 футбол	03.02	
61	Разминка, ОРУ, Упр., на гибкость. Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза».	1	05.02	
62	Равномерный бег 5 мин, ОРУ «Смена лидера» Кувырок вперед из упора присев. П/и на внимание. «Воробей-ворона».	1 Гимнастика	08.02	
63	Совершение техники ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. .	21 футбол	10.02	
64	Равномерный бег 5 мин, ОРУ. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги. П/и.	1 Гимнастика	12.02	
65	Разминка, ОРУ, упр., на гибкость. К/урок <u>Кувырок вперёд</u> , стойка на лопатках, п/и на внимание.	1 Гимнастика К/урок № 6	15.02	
66	Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	22 футбол	17.02	
67	Акробатика: «Мост» лёжа на спине со (страховкой) <u>Стойка на лопатках</u> . К	1 Гимнастика К/уро	19.02	

		к.№7		
68	Мальчики: <u>подтягивание в висе на перекладине</u> ; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1 Гимнастика К/урок.№8	22.02	
69	Совершение техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .	23 футбол	24.02	
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6		
70	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	26.02	
71	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай - выручай», «Развитие скоростно-силовых способностей	1	01.03	
72	Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.	24 футбол	03.03	
73	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	05.03	
74	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай - выручай», «Лилипуты- Великаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	10.03	
75	Совершение техники ведения ф/мяча. .	25 футбол	12.03	
76	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1 Подвижные игры	15.03	
77	ОРУ в движении. Игры: «Чай, чай - выручай», «	1	17.03	
78	Совершение техники ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе . Двухсторонняя игра в футбол.	26 футбол	19.03	
	IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
	УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧОМ	9		
79	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	1	29.03	
80	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	1	31.03	
81	Эстафета с ведением мяча .Мини-футбол.	27	02.04	

		футбол		
82	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. «Передал - садись».	1	05.04	
83	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. П\и на внимание.	1	07.04	
84	Совер-ние технике ведения ф/мяча. .	28 футбол	09.04	
85	Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй».	1	12.04	
86	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ в подвижной игре. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1	14.04	
87	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр..	29 футбол	16.04	
88	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ	1	19.04	
89	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. «Мяч соседу».	1	21.04	
90	Комплексное упражнение: ведение10м, обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом в цель – контрольное упражнение	30 футбол К/урок.№ 12	23.04	
91	Развитие координационных способностей. Разминка, ОРУ	1	26.04	
	ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ	7	28.04	
92	Техника безопасности. Бег на 30м с высокого старта; поднятие и опускание туловища за 30секунд. П/и «Третий- лишний».	1 К/урок.№ 13	30.04	
93	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе .Спец .беговые упр	31 футбол	05.05	

94	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., <u>Прыжок в длину с места.</u> Челночный бег 3х10 м	1 К/урок.№ 14	07.05	
95	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Бег 30 м. <u>Прыжки в длину с разбега</u> (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги). «	1 К/урок.№ 15	12.05	
96	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Разминочный бег. Строевые упражнения, бег в равномерном темпе . в футбол.	32 футбол	14.05	
97	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги.	1	17.05	
98	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., <u>Бег 1500 м без учета времени.</u> П/ и « «Охотник и утки».	1 К/урок.№ 16	19.05	
99	Эстафета с ведением мяча. Мини-футбол.	33 футбол	21.05	
100	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так». Мини-футбол(м), «Выбивное»(д).	1	24.05	
101	Разминка, ОРУ, спец, беговые упр., Соревнования. Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод».	1		
102	Совер-ние технике ведения ф/мяча. Ведение мяча во круг фишек. Эстафета с ведением мяча. Мини- футбол.	34 футбол		