

СОГЛАСОВАНО И
РЕКОМЕНДОВАНО К
УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол педагогического совета от
29.08.2022 №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Лицей №20»



Ж.И. Копыткова
Приказ №251 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
на 2022-2023 учебный год

Уровень образования, класс: начальное общее, 2 абвгдеж классы
Количество часов по программе – 105. Количество часов в неделю - 3.
Уровень: базовый

Учителя: Табелова О.Н., Кылосова Ю.В., Максименко С.А.

Программа разработана на основе Примерной государственной программы по физической культуре, М.: «Просвещение», 2019 год и авторской программы начального общего образования общеобразовательного предмета «Физическая культура» под редакцией В.И Лях М. :Просвещение, 2019 год

Учебник: Автор В.И. Лях, «Физическая культура» 2 класс. М.: Просвещение, 2017.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 N 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования".
4. Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. N 254.
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254" .
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12 ноября 2021 г. № 819 «Об утверждении Порядка формирования федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации:

- от 30 июня 2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

-от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-от 28.01.2021 № 2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

-от 24.03.2021 № 10 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16";

-от 20.06.2022 № 18 "Об отдельных положениях постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации по вопросам, связанным с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

- от 08.07.2022 № 19 "О внесении изменения в абзац первый пункта 1 постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 "Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019"

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 17 марта 2020 г. № 103 "Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий".

9. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Лицей №20».

10. Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) МБОУ «Лицей №20».

11. Учебный план МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

12. Программно-методическое обеспечение учебного плана МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

14. Расписание уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год.

Цели данной рабочей программы:

- освоение содержания предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными ФГОС НОО;

- создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Нормы оценивания устных и письменных ответов по предмету соответствуют «Критериям и нормам оценки предметных и планируемых результатов, обучающихся МБОУ «Лицей №20» по физической культуре.

Программа фактически будет реализована в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием уроков МБОУ «Лицей №20» на 2022-2023 учебный год:

Класс	Количество часов
2 а	103
2 б	101
2 в	101
2 г	101
2 д	103
2 е	102
2 ж	101

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования **предметными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются:

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего укрепления здоровья, физического развития, физической образования начнут

понимать значение занятий физической культурой для подготовленности и трудовой деятельности.

Ученик научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- 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 приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

№ п.п	Наименование раздела	Количество часов			
		2 б	2 а,д	2е	2в, г,ж
1.	Знания о физической культуре	8	4	4	9
2.	Легкая атлетика	26	48	47	42
3.	Гимнастика	21	22	22	21
4.	Спортивные игры и подвижные игры	46	29	29	29

Итого:	101	103	102	101
--------	-----	-----	-----	-----

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УЧЁТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ И УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Раздел	Тема урока	Количество часов	Воспитательные цели раздела
Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Правила личной гигиены. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).	9	установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
Легкая атлетика	Спринтерский бег, прыжки, метание, равномерный бег до 1 км.	42	побуждение учащихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации
Гимнастика	Акробатика, висы и упоры, упражнения на равновесие, лазание.	21	привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения
Спортивные игры	Баскетбол, футбол, пионербол, подвижные игры.	16	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учащихся; групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 б класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Строевые упражнения.	Двигательный режим.	02.09.22г
2	Легкая атлетика	Обучение технике строевых перемещений. Освоение навыков ходьбы и бега в колонне.	Двигательный режим.	05.09.
3	Футбол	Правила игры. Правила безопасного поведения во время занятий футболом. Техника передвижения: бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, скрестный шаг.	Двигательный режим.	07.09
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега: короткий, средний и длинный шаг, с высоким подниманием бедра.	Двигательный режим.	9.09.
5	Легкая атлетика	Освоение бега в чередовании с ходьбой, с ускорением.	Двигательный режим.	12.09.
6	Футбол	Техника передвижения: прыжки толчком двумя ногами и одной ногой, бег различными способами.	Двигательный режим.	14.09.
7	Легкая атлетика	Освоение бега с преодолением препятствий: мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки.	Двигательный режим.	16.09.
8	Легкая атлетика	Обучение технике высокого старта. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	19.09.
9	Футбол	Техника ведения мяча: внешней, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Двигательный режим.	21.09.
10	Легкая атлетика	Обучение бегу по дистанции. Эстафеты с элементами бега.	Двигательный режим.	23.09.
11	Легкая атлетика	Обучение технике бега при финишировании. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	26.09.
12	Футбол	Техника передвижения, ведения мяча различными способами.	Двигательный режим.	28.09.
13	Легкая атлетика	Строевые упражнения: повороты на месте. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	Двигательный режим.	30.09.
14	Легкая атлетика	Равномерный бег с преодолением препятствий.	Двигательный режим.	03.10.
15.	Футбол	Техника ведения мяча по прямой, обвод стоек.	Двигательный режим.	05.10.
16.	Легкая атлетика	Равномерный бег в колонне. Обучение	Двигательный	07.10.

		челночному бегу.	режим.	
17.	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с бегом на скорость.	Двигательный режим.	10.10.
18	Футбол	Движение с мячом в разных направлениях.	Двигательный режим.	12.10.
19	Легкая атлетика	Упражнения на освоение навыков прыжков.	Двигательный режим	14.10.
20	Легкая атлетика	Разучить прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух вместе, с ноги на ногу.	Двигательный режим	17.10.
21	Футбол	Техника выполнения паса и остановка мяча.	Двигательный режим	19.10.
22	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, с высоты 40см.	Двигательный режим	21.10.
23	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	24.10.
24	Футбол	Уход с финтом в сторону от соперника. Игра 3x3 без вратарей.	Двигательный режим	26.10.
25	Знания о физической культуре	Правила личной гигиены. Эстафеты с элементами прыжков.	Двигательный режим	28.10.
26	II четверть Гимнастика	Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей.	Двигательный режим	07.11.
27	Знания о физической культуре	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Подвижная игра.	Двигательный режим.	09.11.
28	Футбол	Ведение, обвод фишек и удар по воротам.	Двигательный режим	11.11.
29	Гимнастика	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	14.11.
30	Гимнастика	Группировка: перекаты в группировке из положения упор присев. Развитие гибкости.	Двигательный режим	16.11.
31	Футбол	Техника разворотов внешней и внутренней стороной стопы.	Двигательный режим	18.11.
32	Гимнастика	Разучить технику выполнения кувырка вперед. Развитие гибкости.	Двигательный режим	21.11.
33	Гимнастика	Овладение техникой кувырка вперед. Эстафеты с гимнастической палкой.	Двигательный режим	23.11.

34	Футбол	Техника разворота с мячом разными способами. Учебная игра.	Двигательный режим	25.11.
35	Гимнастика	Освоение техники кувырка вперед. Упражнения для развития координации.	Двигательный режим	28.11.
36	Гимнастика	Освоение строевых упражнений и выполнение команд. Упражнения для развития гибкости, координации, силы.	Двигательный режим.	30.11.
37	Футбол	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Двигательный режим	02.12.
38	Гимнастика	Разучить технику выполнения стойки на лопатках. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим.	05.12.
39	Гимнастика	Овладение техникой: из упора присев, пережат назад в стойку на лопатках.	Двигательный режим	07.12.
40	Футбол	Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой: в парах, по кругу	Двигательный режим	09.12.
41	Гимнастика	Освоение техники выполнения стойки на лопатках. Эстафеты.	Двигательный режим	12.12.
42	Гимнастика	Обучение вису стоя, лежа, вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	Двигательный режим	14.12.
43	Футбол	Техника передачи и остановки. Подвижная игра « В собачку по кругу».	Двигательный режим	16.12.
44	Гимнастика	Овладение висов на перекладине и гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	Двигательный режим	19.12.
45	Гимнастика	Обучение подтягиванию в виси лежа и стоя	Двигательный режим	21.12.
46	Футбол	Футбольный словарь терминов и определений. Удар по мячу средней частью подъема по неподвижному мячу и с короткого разбега.	Двигательный режим	23.12.
47	Гимнастика	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	26.12.
48	Гимнастика	Освоение навыков лазанья и перелазания: по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	Двигательный режим	28.12.
49	III четверть Футбол	Инструктаж техники безопасности. Техника ведения, пас, остановка мяча.	Двигательный режим	09.01.23г
50	Гимнастика	Овладение техникой лазанья по горизонтальной скамейке, перелазание через горку матов.	Двигательный режим.	11.01.
51	Гимнастика	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке, бревне: на	Двигательный режим.	13.01.

		носках, на одной ноге, ходьба, повороты.		
52	Футбол	Ведение и отбор мяча в парах, 2х2.	Двигательный режим.	16.01.
53	Гимнастика	Освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок.	Двигательный режим	18.01.
54	Гимнастика	Обучение технике прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Двигательный режим	20.01.
55	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим	23.01.
56	Гимнастика	Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	25.01.
57	Гимнастика	Овладение техникой прыжков со скакалкой. Подвижная игра.	Двигательный режим.	27.01.
58	Футбол	Отработка технических приемов. Учебная игра 3х3	Двигательный режим.	30.01.
59	Баскетбол	Правила безопасности при игре в баскетбол. Обучение технике ловле и передачи мяча.	Двигательный режим	01.02.
60	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	03.02.
61	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим.	06.02.
62	Баскетбол	Ловля и передача мяча на месте, в движении, в круге. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	08.02.
63	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в ходьбе.	Двигательный режим.	10.02.
64	Футбол	Удары по воротам с места. Эстафеты с ведением мяча.	Двигательный режим	13.02.
65	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча в движении и передача мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	15.02.
66	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	17.02.
67	Футбол	Удары по воротам после ведения мяча.	Двигательный режим	20.02.
68	Баскетбол	Ведение и передача мяча на месте и в движении.	Двигательный режим.	22.02.
69	Баскетбол	Обучение технике бросков мяча в щит, мишень, обруч. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	27.02.
70	Футбол	Упражнения на координацию и частоту беговых движений в виде эстафет.	Двигательный режим	01.03.
71	Баскетбол	Обучение техники поднимания	Двигательный	03.03.

		туловища из положения лежа. Подвижная игра.	режим	
72	Баскетбол	Правила игры, состав команды, форма. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	06.03.
73	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим	10.03.
74	Пионербол	Правила игры. Передача и ловля мяча через сетку.	Двигательный режим	13.03.
75	Пионербол	Три передачи и бросок через сетку.	Двигательный режим	15.03.
76	Футбол	Эстафеты специальной направленности с элементами футбола.	Двигательный режим	17.03.
77	Пионербол	Подача мяча. Подвижная игра.	Двигательный режим	20.03.
78	4 четверть Знания о физической культуре	Профилактика травматизма на уроках физической культуры. Подвижная игра.	Двигательный режим	03.04.
79	Футбол	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы (с разворотами).	Двигательный режим	05.04.
80	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	07.04.
81	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: разучить технику прыжка в длину с места.	Двигательный режим	10.04.
82	Футбол	Ведение мяча и обводка стоек (с разворотами).	Двигательный режим	12.04.
83	Знания о физической культуре	Режим дня, его содержание и правила планирования. Овладение техникой прыжков в длину с места.	Двигательный режим.	14.04.
84	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	Двигательный режим.	17.04.
85	Футбол	Передача внутренней стороной стопы (в парах на 5-6 м).	Двигательный режим	19.04.
86	Легкая атлетика	Обучение технике прыжкам в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим	21.04.
87	Легкая атлетика	Освоение техники прыжка в высоту. Обучение технике метания мяча в цель.	Двигательный режим	24.04.
88	Футбол	Передача внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой (в кругу). Учебная игра.	Двигательный режим	26.04.
89	Знания о физической культуре	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Овладение техникой метания мяча на дальность.	Двигательный режим	28.04.
90	Легкая атлетика	Овладение навыками прыжков: прыжки с высоты 30 см, прыжки с разбега и	Двигательный режим	03.05.

		отталкивания одной ногой через плоские препятствия.		
91	Футбол	Удар по мячу средней частью подъема (в парах с короткого разбега) Игра 2х2.	Двигательный режим	05.05.
92	Легкая атлетика	Овладение навыками прыжков: прыжки через неподвижную и качающуюся скакалку, со скакалкой.	Двигательный режим	10.05.
93	Легкая атлетика	Обучение технике бега на 30 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	12.05.
94	Футбол	Обучение тактики игры. Учебная игра 4х4.	Двигательный режим	15.05.
95	Легкая атлетика	Обучение технике челночного бега 3х10 м. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим	17.05.
96	Легкая атлетика	Развитие выносливости: кросс по пересеченной местности. Метание мяча на дальность.	Двигательный режим	19.05.
97	Футбол	Тактика игры. Учебная игра.	Двигательный режим	22.05.
98	Легкая атлетика	Подтягивание на перекладине на результат. Подвижная игра.	Двигательный режим	24.05.
99	Легкая атлетика	Полоса препятствий. Подвижная игра.	Двигательный режим	26.05.
100	Футбол	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Двигательный режим	29.05.
101	Знания о физической культуре	Первая помощь при травмах, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	Двигательный режим	31.05.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 г класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Строевые упражнения.	Двигательный режим.	02.09.22г
2	Легкая атлетика	Обучение технике строевых перемещений. Освоение навыков ходьбы и бега в колонне.	Двигательный режим.	05.09.
3	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», основная стойка. Беговые упражнения.	Двигательный режим.	07.09
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега: короткий, средний и длинный шаг, с высоким подниманием бедра.	Двигательный режим.	9.09.

5	Легкая атлетика	Освоение бега в чередовании с ходьбой, с ускорением.	Двигательный режим.	12.09.
6	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: повороты на месте – на право, на лево, кругом. Подвижная игра.	Двигательный режим.	14.09.
7	Легкая атлетика	Освоение бега с преодолением препятствий: мячи, гимнастические палки, гимнастические скамейки.	Двигательный режим.	16.09.
8	Легкая атлетика	Обучение техники высокого старта. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	19.09.
9	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	21.09.
10	Легкая атлетика	Обучение бегу по дистанции. Эстафеты с элементами бега.	Двигательный режим.	23.09.
11	Легкая атлетика	Обучение техники бега при финишировании. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	26.09.
12	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Расчет по порядку». Обучение технике бега на 30 м.	Двигательный режим.	28.09.
13	Легкая атлетика	Строевые упражнения: повороты на месте. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	Двигательный режим.	30.09.
14	Легкая атлетика	Равномерный бег с преодолением препятствий.	Двигательный режим.	03.10.
15.	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: расчет на 1-2, построение в круг, построение в 2 шеренги. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим.	05.10.
16.	Легкая атлетика	Равномерный бег в колонне. Обучение челночному бегу 3x10 м.	Двигательный режим.	07.10.
17.	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с бегом на скорость.	Двигательный режим.	10.10.
18	Легкая атлетика	Упражнения на освоение навыков прыжков.	Двигательный режим.	12.10.
19	Легкая атлетика	Разучить прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух вместе, с ноги на ногу.	Двигательный режим	14.10.
20	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, с высоты 40см.	Двигательный режим	17.10.
21	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча с места.	Двигательный режим	19.10.
22	Легкая атлетика	Овладение навыками метания мяча в цель. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	21.10.
23	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: броски набивного мяча.	Двигательный режим	24.10.
24	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и	Двигательный	26.10.

			координационных способностей: полоса препятствий.	режим	
25	Знания физической культуре	о	Правила личной гигиены. Эстафеты с элементами прыжков, с набивными мячами.	Двигательный режим	28.10.
26	II четверть Гимнастика		Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей.	Двигательный режим	07.11.
27	Знания физической культуре	о	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Подвижная игра.	Двигательный режим.	09.11.
28	Гимнастика		Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	11.11.
29	Гимнастика		Группировка: перекаты в группировке из положения упор присев. Развитие гибкости.	Двигательный режим	14.11.
30	Гимнастика		Разучить технику выполнения кувырка вперед. Развитие гибкости.	Двигательный режим	16.11.
31	Гимнастика		Овладение техникой кувырка вперед. Эстафеты с гимнастической палкой.	Двигательный режим	18.11.
32	Гимнастика		Освоение техники кувырка вперед. Упражнения для развития координации.	Двигательный режим	21.11.
33	Гимнастика		Освоение строевых упражнений и выполнение команд. Упражнения для развития гибкости, координации, силы.	Двигательный режим	23.11.
34	Гимнастика		Разучить технику выполнения стойки на лопатках. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	25.11.
35	Гимнастика		Овладение техники: из упора присев, перекаат назад в стойку на лопатках.	Двигательный режим	28.11.
36	Гимнастика		Освоение техники выполнения стойки на лопатках. Эстафеты.	Двигательный режим.	30.11.
37	Гимнастика		Обучение вису стоя, лежа, вис спиной к гимнастической стенке, поднятие согнутых и прямых ног.	Двигательный режим	02.12.
38	Гимнастика		Овладение висов на перекладине и гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	Двигательный режим.	05.12.
39	Гимнастика		Обучение подтягиванию в висе лежа и стоя.	Двигательный режим	07.12.
40	Гимнастика		Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	09.12.

41	Гимнастика	Освоение навыков лазанья и перелазания: по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	Двигательный режим	12.12.
42	Гимнастика	Овладение техникой лазанья по горизонтальной скамейке, перелазание через горку матов.	Двигательный режим	14.12.
43	Гимнастика	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке, бревне: на носках, на одной ноге, ходьба, повороты.	Двигательный режим	16.12.
44	Гимнастика	Освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок.	Двигательный режим	19.12.
45	Гимнастика	Обучение технике прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Двигательный режим	21.12.
46	Гимнастика	Обучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	23.12.
47	Гимнастика	Овладение техникой прыжков со скакалкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	26.12.
48	Знания о физической культуре	Гимнастика – Олимпийский вид спорта. Какие физические качества развивает гимнастика.	Двигательный режим	28.12.
49	III четверть Баскетбол	Инструктаж техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка, передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	09.01.23г
50	Баскетбол	Прыжковые и беговые упражнения. Подвижная игра.	Двигательный режим.	11.01.
51	Баскетбол	Обучение технике ловле и передачи мяча от груди.	Двигательный режим.	13.01.
52	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча от груди на месте Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	16.01.
53	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении, в круге. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	18.01.
54	Баскетбол	Ловля и передача мяча из-за головы.	Двигательный режим	20.01.
55	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча из-за головы.	Двигательный режим	23.01.
56	Баскетбол	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча.	Двигательный режим	25.01.
57	Баскетбол	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	27.01.
58	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча на	Двигательный	30.01.

		месте правой и левой рукой, в ходьбе.	режим.	
59	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча в движении и передача мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	01.02.
60	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	03.02.
61	Баскетбол	Ведение и передача мяча на месте и в движении.	Двигательный режим.	06.02.
62	Баскетбол	Обучение техники бросков мяча в щит, мишень, обруч. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	08.02.
63	Баскетбол	Обучение техники поднимания туловища из положения лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим.	10.02.
64	Баскетбол	Правила игры, состав команды, форма. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	13.02.
65	Футбол	Правила игры, безопасность при игре в футбол.	Двигательный режим	15.02.
66	Футбол	Техника передвижения: бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, скрестный шаг.	Двигательный режим	17.02.
67	Футбол	Техника передвижения: прыжки толчком двумя ногами и одной ногой, бег различными способами.	Двигательный режим	20.02.
68	Футбол	Техника ведения мяча: внешней, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Двигательный режим.	22.02.
69	Футбол	Техника ведения мяча по прямой, обвод стоек. Подвижная игра «Гонка мячей».	Двигательный режим	27.02.
70	Футбол	Техника выполнения паса и остановка мяча. Подвижная игра	Двигательный режим	01.03.
71	Футбол	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Двигательный режим	03.03.
72	Футбол	Удары по воротам с места. Эстафеты с ведением мяча.	Двигательный режим	06.03.
73	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим	10.03.
74	Футбол	Эстафеты специальной направленности с элементами футбола.	Двигательный режим	13.03.
75	Пионербол	Правила игры. Передача и ловля мяча через сетку.	Двигательный режим	15.03.
76	Пионербол	Три передачи и бросок через сетку.	Двигательный режим	17.03.
77	Пионербол	Подача мяча. Подвижная игра.	Двигательный режим	20.03.
78	4 четверть Знания о физической	Инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Профилактика травматизма на уроках	Двигательный режим	03.04.

	культуре	физической культуры. Подвижная игра.		
79	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: разучить технику прыжка в длину с места.	Двигательный режим	05.04.
80	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	07.04.
81	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	Двигательный режим	10.04.
82	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	Двигательный режим	12.04.
83	Знания о физической культуре	Режим дня, его содержание и правила планирования. Овладение техникой прыжков в длину с места.	Двигательный режим.	14.04.
84	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки через веревочку, отталкивание одной ногой и приземление на гимнастический мат.	Двигательный режим.	17.04.
85	Легкая атлетика	Развитие силовых качеств. Эстафеты с прыжками.	Двигательный режим	19.04.
86	Легкая атлетика	Обучение технике прыжкам в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим	21.04.
87	Легкая атлетика	Освоение техники прыжка в высоту.	Двигательный режим	24.04.
88	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча в цель.	Двигательный режим	26.04.
89	Знания о физической культуре	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Овладение техникой метания мяча в цель.	Двигательный режим	28.04.
90	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с набивными мячами.	Двигательный режим	03.05.
91	Легкая атлетика	Овладение техникой метания мяча на дальность.	Двигательный режим	05.05.
92	Легкая атлетика	Эстафеты с малыми и большими мячами.	Двигательный режим	10.05.
93	Легкая атлетика	Обучение технике бега на 30 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	12.05.
94	Легкая атлетика	Освоение техники бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	15.05.
95	Легкая атлетика	Обучение технике челночного бега 3x10 м. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим	17.05.
96	Легкая атлетика	Развитие выносливости: кросс по пересеченной местности. Подвижная игра.	Двигательный режим	19.05.
97	Легкая атлетика	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	22.05.

98	Легкая атлетика	Подтягивание на перекладине на результат. Подвижная игра.	Двигательный режим	24.05.
99	Легкая атлетика	Полоса препятствий. Подвижная игра.	Двигательный режим	26.05.
100	Легкая атлетика	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Двигательный режим	29.05.
101	Знания о физической культуре	Первая помощь при травмах, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	Двигательный режим	31.05.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 ад классы

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1.	1 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Памятка по ТБ	2.09.2022
2.	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки»	Контроль ЧСС в покое	6.09.2022
3.		Разновидности ходьбы и бега. Правила техники бега на 30 м, 60 м. Игра «Пятнашки»	Дневник самоконтроля	7.09.2022
4.		Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место»	Двигательный режим.	9.09.2022
5.		Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Двигательный режим.	13.09.2022
6.		Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Режим дня	14.09.2022
7.		Прыжки.	Прыжки с места Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты с предметами.	
8.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Челночный бег.		Двигательный режим.	20.09.2022
9.	Прыжок в длину с разбега.. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.		Прыжки через скакалку	21.09.2022
10.	Прыжок в длину с разбега.. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты с предметами.		Двигательный режим.	23.09.2022
11.	Метание мяча	Правила техники безопасности при метании мяча. Техника метания мяча в цель. Подвижная игра «Защита укрепления».	Комплекс ОРУ для рук	27.09.2022

12.		Метание малого мяча в вертикальную цель Подвижная игра «Защита укрепления».	Двигательный режим.	28.09.2022	
13.		Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.	Двигательный режим.	30.09.2022	
14.		Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	Двигательный режим.	4.10.2022	
15.	Кроссовая подготовка	Физическое качество – выносливость. Упражнения на развитие выносливости.	Двигательный режим.	5.10.2022	
16.		Правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции. Равномерный бег до 3 мин	Двигательный режим.	7.10.2022	
17.		Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «Третий лишний».	Двигательный режим.	11.10.2022	
18.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 4 мин. мин. Игра «Рыбаки и рыбки»	Контроль ЧСС в покое.	12.10.2022	
19.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра «Пятнашки».	Двигательный режим	14.10.2022	
20.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра «Пустое место».	Двигательный режим	18.10.2022	
21.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Салки с выручкой»	Двигательный режим	19.10.2022	
22.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки»	Двигательный режим	21.10.2022	
23.		Равномерный бег до 8 мин. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Двигательный режим	25.10.2022	
24.		Равномерный бег до 9 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих».	Двигательный режим	26.10.2022	
25.		Равномерный бег до 9 мин. Подвижные игры с мячом	Двигательный режим	28.10.2022	
26.		2 четверть Гимнастика. Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Современные Олимпийские игры.	Двигательный режим.	8.11.2022
27.		Акробатика	Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед, стойка на лопатках.	Двигательный режим.	9.11.2022
28.	Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости.		Двигательный режим.	11.11.2022	

29.		Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Двигательный режим.	15.11.2022
30.		Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок в сторону.	Двигательный режим.	16.11.2022
31.		Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед, кувырка в сторону, стойки на лопатках, согнув ноги.	Двигательный режим.	18.11.2022
32.	Упоры и висы	Разновидности висов. Развитие силовых способностей.	Двигательный режим.	22.11.2022
33.		Упражнения в простом вися. Развитие силовых способностей.	Двигательный режим.	23.11.2022
34.		Разновидности висов. Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей.	Двигательный режим.	25.11.2022
35.		Разновидности висов. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами.	Двигательный режим.	29.11.2022
36.	Лазание	Лазание по наклонной скамье: в упор присев, в упоре стоя. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим.	30.11.2022
37.		Лазание по наклонной скамье на коленях и животе. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим.	2.12.2022
38.		Лазание по наклонной скамье на коленях и животе. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим.	6.12.2022
39.		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через бревно, коня.	Двигательный режим.	7.12.2022
40.		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через бревно, коня.	Двигательный режим.	9.12.2022
41.		Упражнения для развития равновесия. ОРУ с предметами.	Двигательный режим.	13.12.2022
42.		Обучение навыкам неопорных прыжков. Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой.	Двигательный режим.	14.12.2022
43.		Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.	Прыжки через скакалку.	16.12.2022
44.		Упражнения для профилактики нарушений осанки. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	20.12.2022
45.		Развитие силовых качеств. Подвижные игры на развитие силы.	Двигательный режим	21.12.2022
46.		Упражнения на развитие силовых качеств с набивным мячом.	Двигательный режим	23.12.2022
47.	Правила выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Двигательный режим	27.12.2022	

48.		Правила выполнения наклона вперед из положения сидя. Упражнения на гибкость.	Комплекс УГ	28.12.2022
49.	3 четверть Знания о физической культуре.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Национальные игры.	Двигательный режим	10.01.2023
50.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	ОРУ с мячом	11.01.2023
51.		Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	Двигательный режим.	13.01.2023
52.		Обучение технике ловли и передачи мяча на месте от груди. Игра «Попади в обруч»	Двигательный режим.	17.01.2023
53.		Обучение технике ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении. Игра «Передал-садись»	Двигательный режим	18.01.2023
54.		Обучение технике ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении. Игра «Передал-садись»	Двигательный режим	18.01.2023
55.		Обучение технике передачи и ловли мяча из-за головы. Игра «Мяч-среднему»	Двигательный режим	24.01.2023
56.		Освоение техники передачи и ловли мяча из-за головы. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	25.01.2023
57.		Обучение технике ведения мяча на месте. Правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч соседу».	Двигательный режим.	27.01.2023
58.		Обучение технике ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч среднему».	Двигательный режим	18.01.2023
59.		Освоение техники ведения мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему».	Двигательный режим	1.02.2023
60.		Освоение техники ведения мяча на месте и в движении. Развитие скоростно-координационных способностей.	Двигательный режим	3.02.2023
61.		Овладение техникой бросков мяча в цель. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	Двигательный режим.	7.02.2023
62.		Обучение технике бросков мяча в кольцо. Эстафеты.	Двигательный режим	8.02.2023
63.		Освоение техники бросков мяча в цель. Игра «Передача мяча»	Двигательный режим.	10.02.2023
64.		Овладение техникой передачи и ловли, ведения мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	14.02.2023

65.	Подвижные игры на основе волейбола.	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр. Правила игр.	Двигательный режим	18.01.2023	
66.		Стойка, перемещения, положение рук в волейболе.	Двигательный режим	17.02.2023	
67.		Обучение передаче мяча сверху. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	21.02.2023	
68.		Эстафеты с мячом. Упражнения для укрепления мышц рук.	Двигательный режим.	22.02.2023	
69.		Освоение техники передачи мяча сверху.	Двигательный режим	28.02.2023	
70.		Передача и прием мяча. Развитие силовых способностей.	Двигательный режим	1.03.2023	
71.		Правила игры в «Пионербол». Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	3.03.2023	
72.		Прием и передача мяча через сетку. Разучить игру в «Пионербол»	Двигательный режим	7.03.2023	
73.		Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	10.03.2023	
74.		Освоение приема мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	14.03.2023	
75.		Подвижные игры на развитие силовых и координационных способностей.	Двигательный режим	15.03.2023	
76.		Подвижные игры на развитие силовых и координационных способностей с мячом	Двигательный режим	17.03.2023	
77.		Подвижные игры для развития физических качеств с мячом.	Двигательный режим	21.03.2023	
78.		Эстафеты с элементами прыжков.	Двигательный режим		
79.		4 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Двигательный режим.	4.04.2023
80.		Легкая атлетика. Прыжки в высоту	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	Двигательный режим.	5.04.2023
81.			Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	Двигательный режим.	7.04.2023
82.			Правила тестирования техники прыжка в длину с места.	Двигательный режим.	11.04.2023
83.	Ходьба и бег	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Двигательный режим.	12.04.2023	
84.		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Вызов номеров»	Двигательный режим.	14.04.2023	
85.		Эстафеты с мячом, бегом, прыжками для развития скоростных и координационных способностей.	Двигательный режим.	18.04.2023	

86.		Старт, разгон, бег по дистанции, финиш. Бег 30 м.	Двигательный режим.	19.04.2023
87.	Метание мяча	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ для рук	21.04.2023
88.		Метание малого мяча с места. Игра «Кто дальше бросит»	Двигательный режим.	25.04.2023
89.		Метание мяча. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Двигательный режим.	26.04.2023
90.		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Кто дальше бросит»	Двигательный режим.	28.04.2023
91.		Упражнения для тренировки различных групп мышц.	Двигательный режим.	2.05.2023
92.		Кроссовая подготовка	Упражнения для развития выносливости. Круговая и встречная эстафета.	Двигательный режим.
93.	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		Контроль ЧСС в покое	5.05.2023
94.	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		Самоконтроль	10.05.2023
95.	Равномерный бег. Правила соревнований по кроссу и бегу на средние и длинные дистанции.		Двигательный режим.	12.05.2023
96.	Равномерный бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости.		Двигательный режим.	16.05.2023
97.	Равномерный бег. Игра «Пятнашки»		Двигательный режим.	17.05.2023
98.	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.		Двигательный режим.	19.05.2023
99.	Бег на выносливость. Круговая тренировка.		Двигательный режим.	23.05.2023
100.	Равномерный бег с преодолением малых препятствий. Игра «два мороза»		Двигательный режим.	24.05.2023
101.	Подвижные игры с предметами. Развитие выносливости.		Двигательный режим.	26.05.2023
102.	Полоса препятствий. Подвижная игра.		Двигательный режим	30.05.2023
103.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков, преодоления препятствий.	Двигательный режим	31.05.2023	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 е класс

№	Раздел	Тема урока	Домашнее	Дата
---	--------	------------	----------	------

урока	программы		задание	проведения
1.	1 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Памятка по ТБ	2.09.2022
2.	Легкая атлетика. Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки»	Контроль ЧСС в покое	5.09.2022
3.		Разновидности ходьбы и бега. Правила техники бега на 30 м, 60 м. Игра «Пятнашки»	Дневник самоконтроля	6.09.2022
4.		Бег с ускорением 30 м. Игра «Пустое место»	Двигательный режим.	9.09.2022
5.		Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Двигательный режим.	12.09.2022
6.		Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Режим дня	13.09.2022
7.		Прыжки	Прыжки с места Прыжок с высоты до 40 см. Эстафеты с предметами.	Прыжковые ОРУ
8.	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Челночный бег.		Двигательный режим.	19.09.2022
9.	Прыжок в длину с разбега.. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты.		Прыжки через скакалку	20.09.2022
10.	Прыжок в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты с предметами.		Двигательный режим.	23.09.2022
11.	Метание мяча	Правила техники безопасности при метании мяча. Техника метания мяча в цель. Подвижная игра «Защита укрепления».	Комплекс ОРУ для рук	26.09.2022
12.		Метание малого мяча в вертикальную цель Подвижная игра «Защита укрепления».	Двигательный режим.	27.09.2022
13.		Техника метания мяча на дальность. Эстафеты.	Двигательный режим.	30.09.2022
14.		Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча.	Двигательный режим.	3.10.2022
15.	Кроссовая подготовка	Физическое качество – выносливость. Упражнения на развитие выносливости.	Двигательный режим.	4.10.2022
16.		Правила соревнований по кроссу, бегу на средние и длинные дистанции. Равномерный бег до 3 мин	Двигательный режим.	7.10.2022
17.		Равномерный бег до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Преодоление препятствий. Игра «Третий лишний».	Двигательный режим.	10.10.2022

18.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 4 мин. мин. Игра «Рыбаки и рыбки»	Контроль ЧСС в покое.	11.10.2022
19.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра «Пятнашки».	Двигательный режим	14.10.2022
20.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра «Пустое место».	Двигательный режим	17.10.2022
21.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Игра «Салки с вырубкой»	Двигательный режим	18.10.2022
22.		Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. ОРУ. Игра «Рыбаки и рыбки»	Двигательный режим	21.10.2022
23.		Равномерный бег до 8 мин. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Двигательный режим	24.10.2022
24.		Равномерный бег до 9 мин. Преодоление малых препятствий. Игра «Команда быстроногих».	Двигательный режим	25.10.2022
25.		Равномерный бег до 9 мин. Подвижные игры с мячом	Двигательный режим	28.10.2022
26.	2 четверть Гимнастика. Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по гимнастике. Современные Олимпийские игры.	Двигательный режим.	7.11.2022
27.	Гимнастика. Акробатика	Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед, стойка на лопатках.	Двигательный режим.	8.11.2022
28.		Строевые упражнения. Упражнения для развития гибкости.	Двигательный режим.	11.11.2022
29.		Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Двигательный режим.	14.11.2022
30.		Строевые упражнения. Кувырок вперед, кувырок в сторону.	Двигательный режим.	15.11.2022
31.		Строевые упражнения. Техника выполнения кувырка вперед, кувырка в сторону, стойки на лопатках, согнув ноги.	Двигательный режим.	18.11.2022
32.	Висы и упоры	Разновидности висов. Развитие силовых способностей.	Двигательный режим.	21.11.2022
33.		Упражнения в простом вися. Развитие силовых способностей.	Двигательный режим.	22.11.2022
34.		Разновидности висов. Подтягивание в вися. Развитие силовых способностей.	Двигательный режим.	25.11.2022

35.		Разновидности висов. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	Двигательный режим.	28.11.2022
36.	Лазание	Лазание по наклонной скамье: в упор присев, в упоре стоя. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим.	29.11.2022
37.		Лазание по наклонной скамье на коленях и животе. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим.	2.12.2022
38.		Лазание по наклонной скамье на коленях и животе. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим.	5.12.2022
39.		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через бревно, коня.	Двигательный режим.	6.12.2022
40.		Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через бревно, коня.	Двигательный режим.	9.12.2022
41.		Упражнения для развития равновесия. ОРУ с предметами.	Двигательный режим.	12.12.2022
42.	Опорные прыжки	Обучение навыкам неопорных прыжков. Прыжковые упражнения, прыжки со скакалкой.	Двигательный режим.	13.12.2022
43.		Разучивание комплекса упражнений со скакалкой. Подвижные игры со скакалкой.	Прыжки через скакалку.	16.12.2022
44.		Упражнения для профилактики нарушений осанки. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	19.12.2022
45.		Развитие силовых качеств. Подвижные игры на развитие силы.	Двигательный режим	20.12.2022
46.		Упражнения на развитие силовых качеств с набивным мячом.	Двигательный режим	23.12.2022
47.		Правила выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.	Двигательный режим	26.12.2022
48.		Правила выполнения наклона вперед из положения сидя. Упражнения на гибкость.	Комплекс УГ	27.12.2022
49.	3 четверть Знания о физической культуре.	Инструктаж техники безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм. Национальные игры.	Двигательный режим	9.01.2023
50.	Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	ОРУ с мячом	10.01.2023
51.		Ведение на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	Двигательный режим.	13.01.2023
52.		Обучение технике ловли и передачи мяча на месте от груди. Игра «Попади в обруч»	Двигательный режим.	16.01.2023

53.		Обучение технике ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении. Игра «Передал-садись»	Двигательный режим	17.01.2023
54.		Обучение технике ловли и передачи мяча от груди на месте и в движении. Игра «Передал-садись»	Двигательный режим	20.01.2023
55.		Обучение технике передачи и ловли мяча из-за головы. Игра «Мяч-среднему»	Двигательный режим	23.01.2023
56.		Освоение техники передачи и ловли мяча из-за головы. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	24.01.2023
57.		Обучение технике ведения мяча на месте. Правой и левой рукой. Подвижная игра «Мяч соседу».	Двигательный режим.	27.01.2023
58.		Обучение технике ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч среднему».	Двигательный режим	30.01.2023
59.		Освоение техники ведения мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч среднему».	Двигательный режим	31.01.2023
60.		Освоение техники ведения мяча на месте и в движении. Развитие скоростно-координационных способностей.	Двигательный режим	3.02.2023
61.		Овладение техникой бросков мяча в цель. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	Двигательный режим.	6.02.2023
62.		Обучение технике бросков мяча в кольцо. Эстафеты.	Двигательный режим	7.02.2023
63.		Освоение техники бросков мяча в цель. Игра «Передача мяча»	Двигательный режим.	10.02.2023
64.		Овладение техникой передачи и ловли, ведения мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	13.02.2023
65.	Подвижные игры на основе волейбола.	Инструктаж техники безопасности на уроках спортивных игр. Правила игр.	Двигательный режим	14.02.2023
66.		Стойка, перемещения, положение рук в волейболе.	Двигательный режим	17.02.2023
67.		Обучение передаче мяча сверху. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	20.02.2023
68.		Эстафеты с мячом. Упражнения для укрепления мышц рук.	Двигательный режим.	21.02.2023
69.		Освоение техники передачи мяча сверху.	Двигательный режим	27.02.2023
70.		Передача и прием мяча. Развитие силовых способностей.	Двигательный режим	28.02.2023
71.		Правила игры в «Пионербол». Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	3.03.2023

72.		Прием и передача мяча через сетку. Разучить игру в «Пионербол»	Двигательный режим	6.03.2023
73.		Обучение приему мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	7.03.2023
74.		Освоение приема мяча снизу двумя руками.	Двигательный режим	10.03.2023
75.		Подвижные игры на развитие силовых и координационных способностей.	Двигательный режим	13.03.2023
76.		Подвижные игры на развитие силовых и координационных способностей с мячом	Двигательный режим	14.03.2023
77.		Подвижные игры для развития физических качеств с мячом.	Двигательный режим	17.03.2023
78.		Игры с предметами по правилам.	Двигательный режим	20.03.2023
79.		Эстафеты с элементами прыжков.	Двигательный режим	21.03.2023
80.	4 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности. Правила соревнований по прыжкам в высоту.	Двигательный режим.	3.04.2023
81.	Легкая атлетика. Прыжки в высоту	Техника прыжка в высоту с разбега. Упражнения для улучшения техники прыжков.	Двигательный режим.	4.04.2023
82.		Овладение техникой прыжка в высоту способом «перешагивание».	Двигательный режим.	7.04.2023
83.		Правила тестирования техники прыжка в длину с места.	Двигательный режим.	10.04.2023
84.	Ходьба и бег	Бег с ускорением 30 м. Челночный бег.	Двигательный режим.	11.04.2023
85.		Бег с ускорением 30 м. Челночный бег. Игра «Вызов номеров»	Двигательный режим.	14.04.2023
86.		Эстафеты с мячом, бегом, прыжками для развития скоростных и координационных и способностей.	Двигательный режим.	17.04.2023
87.		Старт, разгон, бег по дистанции, финиш. Бег 30 м.	Двигательный режим.	18.04.2023
88.	Метание мяча	Овладение техникой метания мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	Комплекс ОРУ для рук	21.04.2023
89.		Метание малого мяча с места. Игра «Кто дальше бросит»	Двигательный режим.	24.04.2023
90.		Метание мяча. Метание набивного мяча. Эстафеты.	Двигательный режим.	25.04.2023
91.		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Кто дальше бросит»	Двигательный режим.	28.04.2023
92.		Упражнения для тренировки различных групп мышц.	Двигательный режим.	2.05.2023

93.	Кроссовая подготовка	Упражнения для развития выносливости. Круговая и встречная эстафета.	Двигательный режим.	5.05.2023
94.		Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Контроль ЧСС в покое	12.05.2023
95.		Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Самоконтроль	15.05.2023
96.		Равномерный бег. Правила соревнований по кроссу и бегу на средние и длинные дистанции.	Двигательный режим.	16.05.2023
97.		Равномерный бег с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	Двигательный режим.	19.05.2023
98.		Равномерный бег. Игра «Пятнашки»	Двигательный режим.	22.05.2023
99.		Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	Двигательный режим.	23.05.2023
100.		Бег на выносливость. Круговая тренировка.	Двигательный режим.	26.05.2023
101.		Равномерный бег с преодолением малых препятствий. Игра «два мороза»	Двигательный режим.	29.05.2023
102.		Подвижные игры с предметами. Развитие выносливости.	Двигательный режим.	30.05.2023

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 вж класс

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Домашнее задание	Дата проведения
1.	I четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности и организационно-методические правила при проведении занятий. Строевые упражнения.	Двигательный режим.	1.09
2	Легкая атлетика	Обучение технике строевых перемещений. Освоение навыков ходьбы и бега в колонне.	Двигательный режим.	2.09
3	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», основная стойка. Беговые упражнения.	Двигательный режим.	6.09
4	Легкая атлетика	Строевые упражнения. Освоение навыков ходьбы и бега: короткий, средний и длинный шаг, с высоким подниманием бедра.	Двигательный режим.	8.09
5	Легкая атлетика	Освоение бега в чередовании с ходьбой, с ускорением.	Двигательный режим.	9.09
6	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: повороты на месте – на право, на лево, кругом. Подвижная игра.	Двигательный режим.	13.09
7	Легкая атлетика	Освоение бега с преодолением препятствий: мячи, гимнастические	Двигательный режим.	15.09

		палки, гимнастические скамейки.	Стр.	
8	Легкая атлетика	Обучение техники высокого старта. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	16.09
9	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	20.09
10	Легкая атлетика	Обучение бегу по дистанции. Эстафеты с элементами бега.	Двигательный режим.	22.09
11	Легкая атлетика	Обучение техники бега при финишировании. Развитие скоростных способностей.	Двигательный режим.	23.09
12	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: «Расчет по порядку». Обучение технике бега на 30 м.	Двигательный режим.	27.09
13	Легкая атлетика	Строевые упражнения: повороты на месте. Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	Двигательный режим.	29.09
14	Легкая атлетика	Равномерный бег с преодолением препятствий.	Двигательный режим.	30.09
15.	Легкая атлетика	Освоение строевых упражнений: расчет на 1-2, построение в круг, построение в 2 шеренги. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим.	4.10
16.	Легкая атлетика	Равномерный бег в колонне. Обучение челночному бегу 3x10 м.	Двигательный режим.	6.10
17.	Легкая атлетика	Развитие скоростных и координационных способностей. Эстафеты с бегом на скорость.	Двигательный режим.	7.10
18	Легкая атлетика	Упражнения на освоение навыков прыжков.	Двигательный режим.	11.10
19	Легкая атлетика	Разучить прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух вместе, с ноги на ногу.	Двигательный режим	13.10
20	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: с поворотом на 90 и 180 градусов, по разметкам, с высоты 40см.	Двигательный режим	14.10
21	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча с места.	Двигательный режим	18.10
22	Легкая атлетика	Овладение навыками метания мяча в цель. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	20.10
23	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: броски набивного мяча.	Двигательный режим	21.10
24	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	25.10
25	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных способностей: полоса препятствий.	Двигательный режим	27.10
26	Знания о физической культуре	Правила личной гигиены. Эстафеты с элементами прыжков, с набивными мячами.	Двигательный режим	28.10

27	II четверть Гимнастика	Инструктаж техники безопасности. Строевые упражнения. Развитие гибкости и координационных способностей.	Двигательный режим	8.11
28	Знания о физической культуре	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Подвижная игра.	Двигательный режим.	10.11
29	Гимнастика	Разучить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	11.11
30	Гимнастика	Группировка: перекаты в группировке из положения упор присев. Развитие гибкости.	Двигательный режим	15.11
31	Гимнастика	Разучить технику выполнения кувырка вперед. Развитие гибкости.	Двигательный режим	17.11
32	Гимнастика	Овладение техникой кувырка вперед. Эстафеты с гимнастической палкой.	Двигательный режим	18.11
33	Гимнастика	Освоение техники кувырка вперед. Упражнения для развития координации.	Двигательный режим	22.11
34	Гимнастика	Освоение строевых упражнений и выполнение команд. Упражнения для развития гибкости, координации, силы.	Двигательный режим	24.11
35	Гимнастика	Разучить технику выполнения стойки на лопатках. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	25.11
36	Гимнастика	Овладение техникой: из упора присев, перекаат назад в стойку на лопатках.	Двигательный режим	29.11
37	Гимнастика	Освоение техники выполнения стойки на лопатках. Эстафеты.	Двигательный режим.	1.12
38	Гимнастика	Обучение вису стоя, лежа, вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног.	Двигательный режим	2.12
39	Гимнастика	Овладение висов на перекладине и гимнастической стенке. Вис на согнутых руках.	Двигательный режим.	6.12
40	Гимнастика	Обучение подтягиванию в висе лежа и стоя.	Двигательный режим	8.12
41	Гимнастика	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	Двигательный режим	9.12
42	Гимнастика	Освоение навыков лазанья и перелазания: по гимнастической стенке, по наклонной скамейке.	Двигательный режим	13.12

43	Гимнастика	Овладение техникой лазанья по горизонтальной скамейке, перелазание через горку матов.	Двигательный режим	15.12
44	Гимнастика	Освоение навыков равновесия на гимнастической скамейке, бревне: на носках, на одной ноге, ходьба, повороты.	Двигательный режим	16.12
45	Гимнастика	Освоение навыков в опорных прыжках: опорные прыжки на горку матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок.	Двигательный режим	20.12
46	Гимнастика	Обучение технике прыжков со скакалкой. Эстафеты со скакалкой.	Двигательный режим	22.12
47	Гимнастика	Обучение техники сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим	23.12
48	Гимнастика	Овладение техникой прыжков со скакалкой. Подвижная игра.	Двигательный режим	27.12
49	III четверть Баскетбол	Инструктаж техники безопасности при игре в баскетбол. Стойка, передвижения, повороты, остановки.	Двигательный режим	10.01
50	Баскетбол	Прыжковые и беговые упражнения. Подвижная игра.	Двигательный режим.	12.01
51	Баскетбол	Обучение технике ловле и передачи мяча от груди.	Двигательный режим.	13.01
52	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча от груди на месте Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	17.01
53	Баскетбол	Ловля и передача мяча в движении, в круге. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	19.01
54	Баскетбол	Ловля и передача мяча из-за головы.	Двигательный режим	20.01
55	Баскетбол	Овладение техникой ловли и передачи мяча из-за головы.	Двигательный режим	24.01
56	Баскетбол	Передача и ловля мяча одной рукой от плеча.	Двигательный режим	26.01
57	Баскетбол	Развитие координационных способностей. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим.	27.01
58	Баскетбол	Обучение технике ведения мяча на месте правой и левой рукой, в ходьбе.	Двигательный режим.	31.01
59	Баскетбол	Овладение техникой ведения мяча в движении и передача мяча. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	2.02
60	Баскетбол	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	3.02

61	Баскетбол	Ведение и передача мяча на месте и в движении.	Двигательный режим.	7.02
62	Баскетбол	Обучение техники бросков мяча в щит, мишень, обруч. Эстафеты с мячом.	Двигательный режим	9.02
63	Баскетбол	Обучение техники поднимания туловища из положения лежа. Подвижная игра.	Двигательный режим.	10.02
64	Баскетбол	Правила игры, состав команды, форма. Развитие силовых качеств.	Двигательный режим	14.02
65	Футбол	Правила игры, безопасность при игре в футбол.	Двигательный режим	16.02
66	Футбол	Техника передвижения: бег лицом вперед, спиной вперед, приставными шагами, скрестный шаг.	Двигательный режим	17.02
67	Футбол	Техника передвижения: прыжки толчком двумя ногами и одной ногой, бег различными способами.	Двигательный режим	21.02
68	Футбол	Техника ведения мяча: внешней, средней частью подъема, внутренней стороной стопы.	Двигательный режим.	28.02
69	Футбол	Техника ведения мяча по прямой, обвод стоек. Подвижная игра «Гонка мячей».	Двигательный режим	2.03
70	Футбол	Техника выполнения паса и остановка мяча. Подвижная игра	Двигательный режим	3.03
71	Футбол	Техника передачи мяча внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой.	Двигательный режим	7.03
72	Футбол	Удары по воротам с места. Эстафеты с ведением мяча.	Двигательный режим	9.03
73	Футбол	Комплексы специальных упражнений для формирования технических приемов.	Двигательный режим	10.03
74	Футбол	Эстафеты специальной направленности с элементами футбола.	Двигательный режим	14.03
75	Пионербол	Правила игры. Передача и ловля мяча через сетку.	Двигательный режим	16.03
76	Пионербол	Три передачи и бросок через сетку.	Двигательный режим	17.03
77	Пионербол	Подача мяча. Подвижная игра.	Двигательный режим	21.03
78	4 четверть Знания о физической культуре	Инструктаж техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Профилактика травматизма на уроках физической культуры. Подвижная игра.	Двигательный режим	4.04
79	Легкая атлетика	Освоение навыков прыжков: разучить технику прыжка в длину с места.	Двигательный режим	6.04
80	Знания о физической культуре	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие скоростно-силовых способностей.	Двигательный режим	7.04

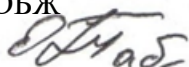
81	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления.	Двигательный режим	11.04
82	Легкая атлетика	Прыжки в длину с места на результат. Подвижная игра «Волк во рву».	Двигательный режим	13.04
83	Знания о физической культуре	Режим дня, его содержание и правила планирования. Овладение техникой прыжков в длину с места.	Двигательный режим.	14.04
84	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых и координационных навыков: прыжки через веревочку, отталкивание одной ногой и приземление на гимнастический мат.	Двигательный режим.	18.04
85	Легкая атлетика	Развитие силовых качеств. Эстафеты с прыжками.	Двигательный режим	20.04
86	Легкая атлетика	Обучение технике прыжкам в высоту способом «перешагиванием».	Двигательный режим	21.04
87	Легкая атлетика	Освоение техники прыжка в высоту.	Двигательный режим	25.04
88	Легкая атлетика	Обучение технике метания мяча в цель.	Двигательный режим	27.04
89	Знания о физической культуре	Утренняя зарядка и ее влияние на самочувствие и работоспособность человека. Овладение техникой метания мяча в цель.	Двигательный режим	28.04
90	Легкая атлетика	Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения с набивными мячами.	Двигательный режим	2.05
91	Легкая атлетика	Овладение техникой метания мяча на дальность.	Двигательный режим	4.05
92	Легкая атлетика	Эстафеты с малыми и большими мячами.	Двигательный режим	5.05
93	Легкая атлетика	Обучение технике бега на 30 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	11.05
94	Легкая атлетика	Освоение техники бега на короткие дистанции: старт, бег по дистанции, финиш.	Двигательный режим	12.05
95	Легкая атлетика	Обучение технике челночного бега 3x10 м. Эстафеты на скорость.	Двигательный режим	16.05
96	Легкая атлетика	Развитие выносливости: кросс по пересеченной местности. Подвижная игра.	Двигательный режим	18.05
97	Легкая атлетика	Равномерный бег до 1000 м. Подвижная игра.	Двигательный режим	19.05
98	Легкая атлетика	Подтягивание на перекладине на результат. Подвижная игра.	Двигательный режим	23.05
99	Легкая атлетика	Полоса препятствий. Подвижная игра.	Двигательный	25.05

			режим	
100	Легкая атлетика	Эстафеты с мячом. Учебная игра.	Двигательный режим	26.05
101	Знания о физической культуре	Первая помощь при травмах, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	Двигательный режим	30.05

РАССМОТРЕНО И РЕКОМЕНДОВАНО К
УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол методического объединения №1 от
29.08.2022

Председатель методического объединения учителей
физкультуры и ОБЖ



О.Н. Табелова

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического совета №1 от
29.08.2022

Председатель методического совета МБОУ
«Лицей №20»



Н.В. Нор-Аревян