

Муниципальное образовательное учреждение «Средняя школа №6»

Утверждена
приказом по школе
№ 01-11/241
от 26 августа 2022г.
Директор: И.Ю. Меледина

Рабочая программа
по физической культуре для 2 А, Б, В классов

Учитель физической культуры
Губинец В.И.

г. Гаврилов-Ям
2022-23 г.

1. Пояснительная записка.

Учебный предмет физическая культура входит в предметную область «Физическая культура», изучение его рассчитано в объеме 3 часа в неделю и составляет 102 часа в отличие от ФГОСа (105ч), так как продолжительность учебного года в соответствии с решением Совета общеобразовательного учреждения, утвержденного приказом по школе №01-11/251 от 26.08.2022 г. составляет 34 учебных недели.

Данная программа по физической культуре предназначена для 2 в класса общеобразовательной школы. Основанием для составления рабочей программы служат нормативно-правовые, методические документы, регламентирующие деятельность учителя физической культуры на федеральном, региональном и муниципальном уровне.

1. Конституция Российской Федерации (гл.2, статья 47).
2. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012 г. № 273)
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, для НОО от 06.10.2009 № 373 с изменениями). Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (введены с 1 января 2021 года на срок до 1 января 2027 года, СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 и 2.4.2.2821-10, утратили силу).
4. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы (утв. 24.12.2018 г. на Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации)
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями от 13.03.2021 г.)
6. Приказ Минобрнауки России от 30.03.2016 № 336 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания»;
7. Распоряжение Минпросвещения России от 05.12.2019 № Р-124 «Об утверждении Методических рекомендаций по созданию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, условий для занятия физической культурой и спортом в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта "Успех каждого ребенка" национального проекта "Образование"».
8. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания

и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (выписка о санитарно-эпидемиологических требованиях к организации физического воспитания представлена в конце методического письма)

10. Постановление Госстандарта РФ от 18.03.2003 г. № 81-ст Государственный стандарт РФ ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей»
11. Приказ Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 30.10.2014 г. № 1459-ст Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 56199-2014 «Объекты спорта. Требования безопасности на спортивных сооружениях образовательных организаций»
12. Методическое письмо о преподавании предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2021-22 гг.
13. Учебный план МОУ СШ №6 г. Гаврилов-Яма на 2021-2022 учебный год приказ №01-11/245 от 26 августа 2021 г.
14. Основная общеобразовательная программа начального общего образования №44-о/д от 30.03.2011г.

УМК; В.И. Лях «Физическая культура 1-4классы». Москва «Просвещение» 2019 Учебник «Физическая культура 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений» В.И. Лях. . -М.: Просвещение,2019г. Примерная образовательная программа по модулю «Футбол для всех» предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к
- выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые **предметные результаты** освоения рабочей программы:

Учащийся научится:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Учащийся получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Физическое совершенствование.

1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; «мост», Сойка на лопатках, Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.

Лёгкоатлетические упражнения: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением, прыжок в длину с разбега

Метание: малого мяча в вертикальную цель и горизонтальную цель, на дальность отскока.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах. Повороты на месте, подъемы и торможения.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: техника передвижения, техника разворотов. удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка, ведение мяча; мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча, ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Плавание: прыжки с тумбочки, упражнения для освоения с водной средой, упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».

Волейбол: подбрасывание мяча, подвижные игры на основе волейбола

Общеразвивающие физические упражнения: *на материале гимнастики с основами акробатики*: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей. *На материале легкой атлетики*: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. *На материале лыжных гонок*: развитие координации, выносливости

1.2 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Оздоровительные формы занятий.

2. Физическая культура как область знаний.

Основные способы передвижения человека. Представление о физических качествах. Особенности физической культуры разных народов.

3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Измерение показателей развития физических качеств. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека. Составление режима дня. Игры и развлечения в зимнее время года.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ,
НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Разделы программы	1 четверть: 27 часов	2 четверть: 21 час	3 четверть: 30 часов	4 четверть: 24 часа	Итого: 102 часа
1.Знания о физической культуре					3
Основные способы передвижения человека.	1				
Представление о физических качествах	1				
Особенности физической культуры разных народов			1		
2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности					3
Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений		1			
Измерение показателей развития физических качеств. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.		1			
Составление режима дня. Игры и развлечения в зимнее время года.			1		
3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					2
Оздоровительные формы занятий.			1		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток				1	
4. Физическое совершенствование.					94
4.1 Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности					
4.2.1. Легкая атлетика	8			10	18
4.2.2. Гимнастика с основами акробатики		12			12
4.2.3. Лыжная гонки			21		21
4.2.4. Спортивные игры:					
Баскетбол	3				3

<i>Волейбол</i>				3	3
<i>Футбол</i>	14	7	6	7	34
4.2.5 Плавание.				3	3
4.2.6 Упражнения общеразвивающей направленности	в процессе уроков				
4.2.7 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в процессе уроков				

Календарно-тематическое планирование 2 класс

1 четверть-27ч.

№ ур	№ ур по теме	Название раздела и тема урока	Цифровые образовательные ресурсы	Дата
1.Знания о физической культуре (1час).				
1.	1.1	Вводный инструктаж по От. Основные способы передвижения человека.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	
2.Легкая атлетика (8 часов).				
2.	2.1	Инструктаж по ОТ на л/атлетике. Ходьба и бег на короткие дистанции.		
3.	2.2	Беговая подготовка. Ходьба и бег с ускорением <i>(от 10 до 20м)</i> .	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	
4.	2.3	Равномерный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносливость».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	
5.	2.4	Соревнования в спринтерском беге на 30 метров. Игра «Кто раньше, кто быстрее?»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/	
6.	2.5	Тест: челночный бег 3*10 метров. Игра «Мышеловка»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/	
7.	2.6	Броски набивного мяча. Эстафеты с бегом на скорость. Тест: подтягивание.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	
8.	2.7	Прыжковая подготовка. Прыжки на месте. Прыжки со скакалкой. Тест: прыжок в длину с места.		
9.	2.8	Многоскоки. Прыжки по разметкам. Прыжок с высоты. Тест: наклон вперед.		
3.Подвижные и спортивные игры-футбол (14 часов).			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/	
10.	3.1	Инструктаж по от на спортивных играх. Футбол. Техника передвижения (бег лицом и спиной вперед с изменением направления и скорости)		
11.	3.2	Техника передвижения (бег лицом вперед и скрестными шагами с изменением направления и скорости)		
12.	3.3	Техника передвижения (бег лицом вперед и приставными шагами с изменением направления и скорости)		
13.	3.4	Техника передвижения (прыжки толчком одной ногой).		
14.	3.5	Техника передвижения (прыжки толчком двумя ногами).		
15.	3.6	Техника передвижения (прыжки толчком одной и двумя ногами).		
16.	3.7	Техника передвижения (остановки выпадам и прыжком на одну ногу).		
17.	3.8	Техника передвижения (остановки выпадам и прыжком на две ноги).		
18.	3.9	Техника передвижения (остановки прыжком на одну и на две ноги).		

19.	3.10	Техника передвижения (повороты в стороны и назад переступанием).		
20.	3.11	Техника передвижения (повороты в стороны и назад прыжком).		
21.	3.12	Техника передвижения (повороты в стороны и назад на опорной ноге).		
22.	3.13	Техника ведения мяча (ведение в шаге внешней стороной стопы).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/	
23.	3.14	Техника ведения мяча (ведение в шаге внутренней стороной стопы).		
4.Подвижные и спортивные игры-баскетбол (3часа).				
24.	4.1	Инструктаж по ОТ на спортивных играх. Подвижные игры на основе баскетбола. Игры с мячами (ловля и броски).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	
25.	4.2	Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай», «Мяч в корзину».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	
26.	4.3	Ведение мяча на месте и движении. Игра «Играй, играй мяч не теряй», «Школа мяча».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/	
5.Знания о физической культуре (1 час).				
27.	5.1	Представление о физических качествах	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	
II четверть-21 час.				
1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)				
28.	1.1	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	
2.Гимнастика с основами акробатики (12 часов).				
29.	2.1	Инструктаж по От на гимнастике .Размыкание приставными шагами, перестроения из одной колонны, шеренги по два. Кувырок в сторону, кувырок вперед в группировке.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	
30.	2.2	Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Гимнастический мост из положения лежа на спине	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/	
31.	2.3	Вис стоя и лежа, вис спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/	
32.	2.4	Зачет по теме: кувырок вперед в группировке. Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате		

33.	2.5	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.		
34	2.6	Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи, и их перескоки,		
35.	2.7	ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по рейке гимнастической скамейки		
36.	2.8	Зачет по теме: висы. Стойка на двух и одной ноге на бревне и ходьба по бревну.		
37.	2.9	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по наклонной скамейке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	
38.	2.10	Зачет по теме: лазание по гимнастической стенке. Перелезание через гимнастическое бревно		
39.	2.11	Лазание по канату. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.		
40.	2.12	Зачет по теме: упражнения в равновесии. Танцевальные упражнения		
3.Подвижные и спортивные игры-футбол (7 часов).				
41.	3.1	Инструктаж по от на спортивных играх. Футбол. Техника ведения мяча (ведение в шаге серединой подъёма стопы).	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/	
42.	3.2	Техника ведения мяча (скоростное ведение внешней стороной стопы).		
43.	3.3	Техника ведения мяча (скоростное ведение внутренней стороной стопы).		
44.	3.4	Техника ведения мяча (скоростное ведение серединой подъёма стопы).		
45.	3.5	Техника ведения мяча (ведение с изменением направления внешней стороной стопы).		
46.	3.6	Техника ведения мяча (ведение с изменением направления внутренней стороной стопы).		
47.	3.7	Техника ведения мяча (скоростное ведение серединой подъёма стопы).		
4.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1час).				
48.	4.1	Измерение показателей развития физических качеств. Ходьба и бег как жизненно важные способы передвижения человека.		

III четверть-30часов.				
1.Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час).				
49.	1.1	Повторный инструктаж по От. Составление режима дня. Игры и развлечения в зимнее время года	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/	
2..Лыжные гонки (21 час).				
50.	2.1	Инструктаж по От на лыжной подготовке. Основы передвижения на лыжах. Игры на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	
51.	2.2	Надевание и переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками		
52.	2.3	Передвижение ступающим шагом по учебному кругу.		
53.	2.4	Зачет по теме: ступающий шаг. Преодоление пологого спуска ступающим шагом.		
54.	2.5	Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж.		
55.	2.6	Зачет по теме: повороты на месте. Преодоление естественных препятствий.		
56.	2.7	Скользкий шаг. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/	
57.	2.8	<i>Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км</i>		
58.	2.9	<i>Зачет по теме: скользкий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/	
59.	2.10	<i>Торможение. Подъём по склону «лесенкой».</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	
60.	2.11	<i>Спуск с небольшого склона в высокой стойке.</i>		
61.	2.12	<i>Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах</i>		
62.	2.13	Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1,5 км.		
63.	2.14	Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользким и ступающим шагом по учебному кругу на дистанции до 2 км.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/	
64.	2.15	Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.		
65.	2.16	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.		

66.	2.17	Зачет по теме: спуски и подъемы. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке		
67.	2.18	Техника лыжного хода по пересеченной местности.		
68.	2.19	Прохождение дистанции 1.5 километра.		
69.	2.20	Соревнования по лыжным гонкам на дистанции 500 м.		
70.	2.21	Игры и эстафеты в передвижении на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/	
3.Подвижные и спортивные игры-футбол (6 часов).			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/	
71.	3.1	Инструктаж по от на спортивных играх. Футбол. Техника разворотов (развороты с мячом подошвой).		
72.	3.2	Техника разворотов (развороты с мячом внешней стороной стопы).		
73.	3.3	Техника разворотов (развороты с мячом внутренней стороной стопы).		
74.	3.4	Техника ударов (удар средней частью подъёма по падающему мячу).		
75.	3.5	Техника ударов (удар средней частью подъёма после отскока).		
76.	3.6	Техника ударов (удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу).		
4.Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час).				
77.	4.1	Оздоровительные формы занятий.		
5.Знания о физической культуре (1 час).				
78.	5.1	Особенности физической культуры разных народов		
IV четверть-24 часа.				
1.Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час).				
79.	1.1	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.		
2.Плавание (3 часа).				
80.	2.1	Инструктаж по От на плавании. <i>Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой</i>		
81.	2.2	<i>Упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Прыжки с тумбочки.</i>		
82.	2.3	<i>Упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».</i> Плавание произвольным стилем до 15 метров.		
3.Подвижные и спортивные игры-волейбол (3 часа).				
83.	3.1	Инструктаж по От на спортивных играх. Подвижные игры на основе волейбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/	
84.	3.2	Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/	
85.	3.3	Эстафеты на основе игры в волейбола. Подвижная игра «Картошка».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/	

4.Подвижные и спортивные игры-футбол (7 часов).

86.	4.1	Инструктаж по от на спортивных играх. Футбол. Техника ударов (удар внутренней стороной стопы по мячу, медленно катящемуся навстречу бьющему игроку).		
87.	4.2	Техника ударов (удар внутренней стороной стопы после ведения мяча по прямой в медленном темпе на небольшое расстояние)		
88.	4.3	Техника ударов (удар внутренней стороной стопы по мячу, медленно катящемуся вперёд от бьющего игрока).		
89.	4.4	Техника ударов (удар внутренней стороной стопы по мячу, медленно катящемуся в сторону от бьющего игрока).		
90.	4.5	Техника ударов (удар внутренней стороной стопы после ведения мяча по прямой в быстром темпе на небольшое расстояние).		
91.	4.6	Техника ударов (удар внутренней стороной стопы после ведения мяча с изменением направления на небольшое расстояние).		
92.	4.7	Турнир по монофутболу (1х1).		

5.Легкая атлетика (10 часов).

93.	5.1	Инструктаж по От на л/ атлетике. Беговая подготовка. Бег на короткие дистанции.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/	
94.	5.2	Соревнования в беге на 30 метров. Игра «Команда быстроногих».		
95.	5.3	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности. Тест: челночный бег 3х10 м.		
96.	5.4	Преодоление естественных препятствий. Эстафеты.		
97.	5.5	Тест: наклон вперед. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.		
98.	5.6	Тест: прыжок в длину с места. Прыжки в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см.		
99.	5.7	Тест: подтягивание. <i>Метание</i> малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (2*2м)	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	
100	5.8	<i>Метание</i> малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/	
101	5.9	Зачет по теме: метание мяча в цель. Игра «Кто дальше бросит?»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/	
102	5.10	Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями.		