**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ Гимназия №1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Четкаускас Н.В.протокол № \_\_\_\_1\_\_\_\_\_от «\_\_29\_\_» \_\_08 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Теремко С. М.от «\_30\_\_» \_08\_\_\_ 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тетюев В.В.Приказ №48а от «31» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3418278)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 2 классов

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания .

Программа по физической культуре современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в другие формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по постепенному отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновленному содержанию образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом.

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры, самостоятельно включающей в себя формы физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и самостоятельной деятельности, развитие физических методик и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточно крепкое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет владения физическими принципами и навыками по самостоятельным занятиям подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, организацией физического обучения и физической подготовки.

Воспитывающее школьное значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям предметов физической культуры и спорта народов России, переходит интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно вырабатываются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологическая структура структуры и содержание программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие личности обучающихся. Достижение идеи развития становится возможным благодаря освоению обучающими средствами двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя операциональные и процессуальные мотивационные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях изучения предмета.

В целях усиления направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой мотивовой программе по культуре физической культуры в разделе «Физическое совершенствование» приводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программ наблюдения по формам спорта, которые могут быть использованы факторами, исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут сформировать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучения на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

 Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 61 час

, во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ **УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Предложение «физическая культура» как занятия физическими культурами, гимнастикой и спортом для улучшения здоровья, развития физической подготовки. Соблюдайте физическую форму, движения животных и трудовые действия древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительный облик культуры*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом пространстве.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое состояние: построение и перестроение в одну и две Шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбоем и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упора лежа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с высоты разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Развитие основных средств устойчивости и обеспечения подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительный облик культуры*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строительные команды по строительству и перестройке в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одинаковой с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на две ноги и поочередно на правую и левую ногу на место. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень различными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с конца разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств, средств мобильных и устойчивых игр.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программы развития личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования отражены в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, заложенными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессы самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренняя позиция личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося возникают следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и надежностьм здоровья человека;
* обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
* вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* возрос интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся изучаются познавательные универсальные процессы, коммуникативные универсальные процессе действия, регулятивные универсальные процессые действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* поддержание связи между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводящие к возможности обоснования ее возможностей.

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
* управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и обязательно обращать внимание на замечания других учащихся и учителей;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере расширения возможностей и коррекции осанки;
* Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
* обеспечить основное внимание участников к игровой и соревновательной деятельности.

К завершению обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

**Познавательные универсальные технологические действия** :

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнения на различных уровнях осанки;
* вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные технологические действия** :

* объяснить назначение упражнений утренней зарядки, приводящих к ее отрицательному воздействию на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
* исполнять роль капитана и судьи на живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
* делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

**Регулятивные универсальные технологические действия** :

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, нахождения в них достоинств (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;
* контролировать соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

К окончанию обучения в **1 классе** участвующие в следующих результатах по предметам программы по физической культуре:

* приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить образцы одежды для самостоятельных занятий;
* Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины содержания осанки и соблюдать осторожность в отношении их нарушений;
* изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и двигаться с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* переходное перемещение стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

К завершению обучения во **2 классе** участвующие последствия по дополнительным темам программы по физической культуре:

* приведем основные концептуальные положения и выскажем свое мнение об их связи с состоянием здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
* Выполняете броски мяча в мишень
* Выполнять прыжки в длину;
* организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы традиционных игр;
* выполнять действия по развитию физического материала.

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  2  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Режим дня школьника |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  1  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Гигиена человека |  2 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Осанка человека |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  4  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  14 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика |  10 |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  30 |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  61 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |   |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  61 |  0  |  0  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** |
| 1.1 | Знания о физической культуре |  3  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение |  9  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  9  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья |  1  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  2  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  3  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики |  14  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика |  14  |  |  | Поле для свободного ввода |
| 2.4 | Подвижные игры |  13  |  |  | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу |  53 |  |
|  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0  |  0  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | . Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культуры. 2. Построение в колонну, шеренгу. 3. Бег по прямой . 4. Игра «Найди свое место, Кто быстрее».5.Что понимается под физичекой культурой-теоретические сведения. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | 1.Передвижение по ориентирам.2.Перестроение в колонну по 2-3. 3. Комплекс ОРУ на месте. 4.Режим дня-теоретические сведения. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | 1.Передвижение по ориентирам в колонне.2. Комплекс ОРУ в кругу без предметов. 3. Бег по прямой (старт, финиш).4.Личная гигиена и гигиенические процедуры-теоретические сведения. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | 1.Бег с выполнением заданий 2. ОРУ на месте 3.Техника выполнения прыжка в длину с места.4. Игровые эстафеты.5.Осанка человека-теоретические сведения. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | 1.Бег с выполнением заданий 2. ОРУ на месте 3.Техника выполнения ч/бег 3х10м. 4. Игровые эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | 1.Беговые упражнения. 2.ОРУ в парах.3.Техника выполнения подьема туловища из упора лежа на спине, согнув ноги в коленях(пресс). 4.Игры |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | 1.Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.2.Упражнения для улучшения осанки. 3. Эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | 1.Перестроение в колонну по два. 2. ОРУ в парах без предметов. 3.Баскетбол. Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры.4. Ловля и передача (виды) мяча в парах на месте. 5. Игра с мячом |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | 1.Перестроение в колонну по 2. 2. ОРУ в парах без предметов. 3. Ловля и передача (виды) мяча в парах на месте. 4. Игра с мячом |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | 1.ОРУ с б\мячом стоя на месте. 2. «Школа мяча» возле стенки (карточка). 3. Ловля и передача мяча во встречных колоннах 4. Игра |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | 1.Передача мяча в парах на точность, дальность на месте.2.Передача мяча в парах в движении. 3. Игра |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | 1.Передача мяча в парах в движении. 2. Ловля и передачи мяча в тройках на месте, в движении.3. Эстафеты в командах с мячами. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | 1.ОРУ с б/мячами в парах.2.Передачи мяча в тройках в движении.3.Ведение мяча. 4.Бросок б/мяча в кольцо двумя руками от груди. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | 1.Ведение мяча на месте в различных И.П. 2. Ведение в движении. с передачей мяча. 3. Бросок мяча в кольцо двумя руками отгруди. 4. Игра «Не потеряй мяч». |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | 1.Беговые упражнения и ОРУ с б/мячами. 2.Жонглирования с б/мячами.3.Ведение мяча с изменением направления (змейка). 4.Эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | 1.ОРУ с б/мячами в парах. 2.ведение мяча с изменением движения и переводами по свистку. 3.Броски мяча в кольцо. 4.Эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | 1.Беговые упражнения с передачами б/мяча в парах. 2. Комплекс упражнений с ведением и бросками мяча в кольцо. 3.Игра |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | 1.Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры -гимнастика, акробатика.2. Лазанье по гимн.стенке вдоль – приставным, скрестным шагом. 3.Ходьба по гимн.скам-ке стоя – боком, лицом вперед, спиной . 4.Игра. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | 1.ОРУ с использованием гимнастической скамейки. 2. Ходьба по гимн.скам-ке стоя – боком, лицом вперед, спиной.3. Эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | 1.Комплекс упр-ий на г/матах (на коррекцию спины). 2. Группировка (виды). 3. Перекаты, в группировке лежа (вперед-назад, вправо-влево).Перекат из упора присев назад с выходом в стойку на лопатках (согнув ноги; «березка»). 4.Эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | 1.Перекаты, в группировке лежа (вперед-назад, вправо-влево). 2. Перекат из упора присев назад с выходом в стойку на лопатках (согнув ноги; «березка»). 3. Гимн.эстафета «Гонки». |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | 1.Комплекс упр-ий на г/матах (на коррекцию спины).2. Перекат из упора присев назад с выходом в стойку на лопатках (согнув ноги; «березка»)-зачет.3. Гимн.эстафета «Гонки». |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | 1.Перекат из положения лёжа на спине в положение лежа на животе (вправо,влево). 2. Основные виды гимн.упоров: упор присев, упор лежа. 3. Техника выполнения кувырка вперед. 4.игра «Тоннель» |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | 1 Перекаты на боку в стороны (вправо-влево). 2. Кувырок вперед. 3. игры с элементами гимн. заданий |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | 1.Перепрыгивание через напольное препятствие (бревно, г\скам-ка). 2. основные виды седов:сед ноги врозь, сед углом руки вперед, сед углом руки за голову. 3. Подтягивание лёжа на животе на г/скам-ке (виды). 4. Игра. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | 1.основные виды седов:сед ноги врозь, сед углом руки вперед, сед углом руки за голову. 2. Подтягивание лёжа на животе на г/скам-ке (виды).3. Эстафета. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | 1.ОРУ на гимнастической стенке.2. Упр-ия в висе на низкой перекладине. 3.Техника выполнения подьема туловища из положения вис согнув руки в логтях(девочки), подтягивание на перекладине(мальчики). 4. Игра «Обезьянки». |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | 1.Волейбол.Правила поведения и техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры. 2.Подбрасывание мяча одной, двумя руками вверх с выполнением заданий.3.Верхняя передача над собой двумя стоя на месте, в парах. Игра. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | 1.ОРУ с в/мячами в парах. 2.Подбрасывание мяча одной, двумя руками вверх с выполнением заданий.3.Верхняя передача над собой двумя стоя на месте, в парах. Игра. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | 1.Подбрасывание мяча над собой,остановка,верхняя передача мяча партнеру на месте. 2.Нижний прием мяча. 3. Игра. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | 1.Нижний прием мяча. 2.Техника выполнения нижней передачи мяча. Игра. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | 1.Бросок мяча через сетку одной, двумя руками. 2. Передача мяча через сетку с последующей ловлей. 3. Игра «Чья пара больше?» |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | 1.Передачи в/мяча в парах на месте, в движении. 2. Игровые задания возле сетки. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | 1.ОРУ в парах.2.Бросок мяча через сетку одной, двумя руками. 2. Передача мяча через сетку с последующей ловлей. 3. Игра «Чья пара больше?» |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | 1.Беговые упражнения с в/мячами. 2.Повтор изученных элементов. 3. Игра "пионер бол". |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | 1.правила ТБ при выполнении упр-ий футбола. История футбола. 2.передача внутренней части стопы ("щечка" и прием мяча стопой сверху, стоя на месте в парах). 3.передача мяча внутренней частью стопы в движении в парах с остановкой мяча. 4. игровые эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | 1.ОРУ в парах. 2.передача внутренней части стопы ("щечка" и прием мяча стопой сверху, стоя на месте в парах). 3.передача мяча внутренней частью стопы в движении в парах с остановкой мяча. 4. игровые эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | 1.передача мяча внутренней частью стопы в движении в парах с остановкой мяча. 2. ведение мяча по прямой, с обведением предмета. 3. игровые эстафеты |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | 1.ОРУ с ф/мячами.2.передача мяча внутренней частью стопы в движении в парах с остановкой мяча. 3. ведение мяча по прямой, с обведением предмета. 3. игровые эстафеты |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | 1.правила поведения и ТБ на уроке при работе с клюшкой и м/мячом. 2.история возникновения флорбола 3. ведение мяча с перекладыванием на правую и левую стороны. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | 1.остановка катящегося мяча сверху. 2.ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. 3.игровые упражнения с элементами футбола. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | 1.Беговые упражнения. 2.ведение мяча с перекладыванием на правую и левую стороны.3.Эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | 1.ведение мяча вперед, назад.2.ведение мяча безотрывно с передвижением лицом и спиной вперед. 3.игровые эстафеты с разученными элементами. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | 1.ведение с обведением препятствий и остановкой мяча. 2.ведение-бросок по обозначенным воротам ( гимн. мат). 3. игровые эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | 1.ведение с обведением препятствий и остановкой мяча. 2.ведение-бросок по обозначенным воротам ( гимн. мат). 3. передачи в парах в одно касание, стоя на месте.4. игровые эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | 1.Подвижные игры, их значение для физического развития. 2. Перестроение из 1 колонны в круг. 3. ОРУ в кругу. 4. Игра « Анаконда», "Колдун и дети". |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | 1.Перестроение из 1 колонны в 2. ОРУ 2. Упр-ия с обручами в парах. 3. Игры «Сквозь обруч», «Обруч на себя». |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | 1.перестроение из 1 колоны в 2 круга.ОРУ в круг.2.Техника вращения обруча.3. игры-эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | 1.Упражнения с обручами. 2. Вращение обруча. 3. игры. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | 1.Техника катания мяча стоя на одном колене. 2. Катание на точность и дальность. 3. Игра « Сбей кеглю», «Попади в мяч». |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | 1.ОРУ в парах. Катание мяча стоя на одном колене. 2. Катание на точность и дальность. 3. Игра « Сбей кеглю», «Попади в мяч». |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | 1.Техника метания м/мяча. 2. Игра « Попади в обруч». 3.Игра "Перестрелка". |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | 1.Метание м/мяча. 2. Игра « Попади в обруч». 3.Игра "Перестрелка". |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | 1.ОРУ со скакалками. 2.Техника прыжка на скакалке. 3. Эстафеты с использованием скакалки.. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | 1.Теоретические сведения о Олимпийских игр. История возникновения. Флаг, эмблема, талисман и т.д. 2.Прыжки на скакалках. 3. Игры. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | 1.Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. 2. Бег с изменением направления передвижения (змейка, по кругу). 3. СБУ. 4. эстафеты. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | 1.ОРУ в парах. 2.Бег с изменением направления передвижения (змейка, по кругу). 3. СБУ. 4.Техника передачи эстафетной палочки.5. эстафеты |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | 1.СБУ. 2. Повторение техники челночного бега 3х10, 3. игры с элементами л\атлетики. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | 1.СБУ. 2. Повторение техники прыжка в длину с места. 3. игры с элементами л\атлетики. |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | 1.ОРУ, 2. Прыжок длину с места 3. Игра « быстро по местам, Пингвины с мячом». |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | 1.СБУ. 2. Бег по кругу2.эстафетный бег по кругу во встречных командах с передачей эстафетной палочки. Д/за на лето (подтягивание, поднимание туловища, прыжки, бег.). |  1  |  |  1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  61 |  0  |  61  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | 1.Техника безопасности и правила поведения на занятиях физической культуры. 2. Построение в колонну, шеренгу. 3. Бег по прямой . 4. Игра «Найди свое место, Кто быстрее».5.Что понимается под физичекой культурой-теоретические сведения. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | "1.О.З – физические упр-ия, их отличие от естественных движений. Спортивная форма, обувь. 2 Построение в колонну, шеренгу. 3 Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом. 4 Игра «Найди свое место, Кто быстрее»" |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | 1.Гладкий бег. 2. СБУ (для чего нужно выполнять специально беговые упражнения) 3. Бег с высокого старта 30, 60 м. 4. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | "1. Равномерный бег с последующим ускорением. 2. Перестроение в колонну по 2-3. 3. Разучивание комплекса ОРУ 5. Бег по прямой (старт, финиш). |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | 1. О.З – закаливание организма. Занятия на улице. ТБ и правила поведения на улице. 2. Обучить бегу с изменением направления «змейка по линиям». 3. Обучить прыжку в длину с места; с продвижением. 4. Игровые эстафеты. 5. Познакомить с домашним заданием (упр-ия на гибкость).
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | 1. Равномерный бег 2. Прыжки в длину с места 3. ч/бег 3х10м 4. Игровые эстафеты."
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | 1. перестроение в колонну по 2. 2. Соревнования в парах, тройках 3. сгибание –разгибание рук в упоре лежа (отжимания)
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | 1. Метание мяча, (дартс), в парах 2. Соревнования в парах, тройках 3. сгибание –разгибание рук в упоре лежа (отжимания).
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | 1. Техника выполнения подьема туловища из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях (пресс). 2. Эстафеты.
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | 1.О.З - появление мяча и игр с мячом 2. Перестроение в колонну по 2. 3. ОРУ в парах |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | 1. Понятие «чемпион»» 2. ОРУ в парах 3. Ловля и передача мяча в парах на месте 4. Игровые эстафеты"
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | 1. История Олмпийских игр 2. ОРУ в парах 3. Ловля и передача мяча в парах на месте 4. Игровые эстафеты"
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | 1. «школы мяча» возле стенки. 2. Ловля и передача мяча во встречных колоннах."
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | 1. «школы мяча» возле стенки. 2. Ловля и передача мяча во встречных колоннах."
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | 1.ОРУ со скакалками.2.Прыжки через скакалку с заданиями. 3.Эстафеты со скакалками. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | 1. Прыжки через скакалку стоя на месте, 2. Прыжки в парах через скакалку 3. Соревнования в парах
 |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | О.З – Роль и значение физической культуры и единоборств для подготовки солдат русской армии 2. Комплекс упр-ий на г/матах (на коррекцию спины). 3. Группировка (виды) |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | 1.Комплекс упр-ий на г/матах (на коррекцию спины). 2. Группировка (виды) .3.Эстафеты. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | 1.Строевые упражнения. 2.Перекаты , в группировке лежа (вперед назад, вправо-влево) по кругу. Перекат из упора присев в упор присев. Перекат назад с касанием колен г\мата за плечами. 3.Игра. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | 1.Строевые упражнения. 2 ОРУ на гимн.матах. 3.Перекаты.-зачет . |  1  |  1  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | 1.Зарождение гимнастики как вида спорта. Зарождение и развитие борьбы Самбо. Техника безопасности на занятиях гимнастики2. Комплекс упр-ий на г/матах (на коррекцию спины). |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | 1.Комплекс упр-ий на г/матах (на коррекцию спины).2.Перекат из упора присев на спину с выходом в стойку на лопатках. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | 1.Комплекс упр-ий на г/матах (на коррекцию спины).2.Перекат из упора присев на спину с выходом в стойку на лопатках-зачет. Эстафеты |  1  |  1  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | 1.Комплекс упр-ий на г/матах (на коррекцию спины). 2. самостраховка на спину перекатом из полуприседа. Перекат назад с касанием колен г\мата за плечами и опорой на руки. Разучивание кувырка назад. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | 1.самостраховка на спину перекатом из полуприседа. Перекат назад с касанием колен г\мата за плечами и опорой на руки.2"Кувырок назад с соблюдением группировки. 3.Гимн.эстафета |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | 1.Комплекс упражнений на г/матах. 2. Кувырок назад-зачет.3.Элементы кувырка вперед. |  1  |  1  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | 1.Строевые упражнения.2.Кувырок вперед из упора присев..3.Игры. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | 1.Строевые упражнения.2.Кувырок вперед из упора присев-зачет.. |  1  |  1  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | 1.ОРУ на гимнастической стенке.2. Упр-ия в висе на низкой перекладине. 3.Техника выполнения подьема туловища из положения вис согнув руки в логтях(девочки), подтягивание на перекладине(мальчики). 4. Игра «Обезьянки». |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | 1.ОРУ на гимнастической стенке. 3. Подьем туловища из положения вис согнув руки в логтях(девочки), подтягивание на перекладине(мальчики)-зачет. |  1  |  1  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | 1.ОРУ с использованием гимн.стенки.2.Виды перемещений на гимнастической стенке-зачет. 3. Техника выполнения подьема туловища из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях(пресс). 4. полоса препятствий. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | 1.ОРУ в парах без предметов..2. Подьем туловища из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях(пресс).Зачет. полоса препятствий-эстафеты. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Баскетбол. 1.ТБ на занятиях с баскетбольными мячами. 2.Ведение со сменой рук, в движении. 3. Передача двумя от груди с места, с отскоком. Подвижная командная игра |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | 1.Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами в паре". 2.Обведение стойки (конуса) правой-левой 3. Ведение по прямой с передачей и ловлей с отскока.Тест. 4. Игры с мячом. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | 1.Передача мяча. на месте в парах 2. Ведение мяча с остановкой и передачей. 3.Тест . 4.Игра." |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | 1.Бросок от груди двумя стоя на месте 2. Ведение –остановка-бросок 3. Игровые эстафеты . |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | 1.Бросок от груди двумя стоя на месте 2. Ведение –остановка-бросок 3.тест. 4.Игровые эстафеты" |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | 1.Катание мяча в парах стоя на одном колене. 2. Катание на точность и дальность. 3. Игровые эстафеты. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | 1.Катание мяча в парах стоя на одном колене. 2. Катание на точность и дальность. 3.Тест. 4. Игровые эстафеты" |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | волейбол. Правила ТБ на занятиях волейболом.1. Подбрасывание мяча одной рукой над собой, остановка мяча.. 2. Верхняя передача через сетку . 3. Игровые задания возле сетки." |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | 1.Подбрасывание мяча одной рукой над собой, остановка мяча. Тест. 2. Верхняя передача мяча через сетку 3. Игровые задания возле сетки." |  1  |  1  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | 1. Подбрасывание мяча над собой; верхняя передача 2. Верхняя передача в парах, прием снизу двумя 3. Игровые задания возле сетки" |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | 1. Подбрасывание мяча над собой; верхняя передача 2. Верхняя передача в парах, прием снизу двумя. Тест. 3. Игровые задания возле сетки" |  1  |  1  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | 1. Приём и передача мяча снизу, сверху .2. Подбрасывание мяча; Нижняя подача мяча через сетку;" |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | 1.Приём и передача мяча снизу, сверху ; 2.Нжняя подача мяча. .3.игра в парах через сетку. |  1  |   | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | 1.правила ТБ при выполнении упр-ий футбола. История футбола. 2.передача внутренней части стопы ("щечка" и прием мяча стопой сверху, стоя на месте в парах). 3.передача мяча внутренней частью стопы в движении в парах с остановкой мяча. 4. игровые эстафеты. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | 1.передача мяча внутренней частью стопы в движении в парах с остановкой мяча. 2. ведение мяча по прямой, с обведением предмета. 3. игровые эстафеты |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | 1.передача и прием мяча ногой в паре, стоя на месте в движении. 2.остановка катящегося мяча сверху. 3.ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. Зачет. |  1  |  1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | 1.остановка катящегося мяча сверху. 2.ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. 3.игровые упражнения с элементами футбола. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | 1.остановка катящегося мяча сверху. 2.ведение мяча внутренней и внешней частью стопы. 3.игровые упражнения с элементами футбола-зачет. |  1  |  1  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | 1.правила поведения и ТБ на уроке при работе с клюшкой и м/мячом. 2.история возникновения флорбола 3. ведение мяча с перекладыванием на правую и левую стороны. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | 1.ведение мяча с перекладыванием на правую и левую стороны. 2.на месте в стойке,клюшку следует держать двумя руками: одной-хватом сверху за конец рукоятки, другой-хватом снизу на расстоянии 35-45 см от конца рукоятки. Тест.3. игровые эстафеты. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | 1.ведение мяча вперед, назад, с повторением на скорость. 2.ведение мяча безотрывно с передвижением лицом и спиной вперед. 3.игровые эстафеты с разученными элементами. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | 1.ведение мяча вперед, назад, с повторением на скорость. 2.ведение мяча безотрывно с передвижением лицом и спиной вперед. 3.игровые эстафеты с разученными элементами.тест |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | 1.ведение мяча с перекладыванием в движении лицом вперед с поворотом. все ведения выполняем 2-3 раза. 2. отработка точности передачи. тест. 3. игровые эстафеты с разученными элементами. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | 1.обманные движения (финты) - туловищем, клюшкой с выпадом влево и вправо, с шагом в сторону. 2.передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении. 3. игровые эстафеты. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | 1.передачи мяча в парах, тройках, на месте, в движении.тест. 2.принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голеностопа-выполнение упражнения (например, передвижение влево-о.с., передвижение вправо-о.с.) 3. игровые эстафеты.. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | 1.ведение с обведением препятствий и остановкой мяча. 2.ведение-бросок по обозначенным воротам ( гимн. мат). 3. игровые эстафеты. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | 1.ведение с обведением препятствий и остановкой мяча. 2.ведение-бросок по обозначенным воротам ( гимн. мат). зачет.3. передачи в парах в одно касание, стоя на месте.4. игровые эстафеты. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | 1.Правила ТБ и поведения на уроках легкой атлетики. 2 сложнокоординированные беговые упражнения.Эстафеты. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | 1.Спецбеговые упражнения. 2.Техника ч/бег 3х10м. 3. Эстафеты. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | 1.Бег 150-200м. 2.ч/бег 3\*10м.-зачет. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | 1.Спецбеговые упражнения 2. Техника прыжка в длину с места. 3. Игра |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | 1.Бег 200-300 м.-тест 2. Прыжок в длину с места ( с разбега). тест.3. Эстафета. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | 1.Бег 300-400 м. 2. СБУ, бег 60м. 3. Игры, эстафеты |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | 1.Бег 300-400 м. 2. СБУ. 3. бег 60 м -тест. 4. Игры, эстафеты |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | 1.Техника передачи эстафетной палочки.2. Спецбеговые упражнения. 3. Эстафеты с передачей эстафетной палочки. |  1  |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | 1.СПУ. 2эстафетный бег командами во встречных колоннах с передачей эстафетной палочки-зачет. |  1  | 1 |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68 |  23 |  45 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы

Матвеев А.П. Физическая культура 1 класс

Матвеев А.П. Физическая культура 2 класс

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы

Матвеев А.П. Физическая культура 1 класс

Матвеев А.П. Физическая культура 2 класс

Погадаев Г.И. Физическая культура 1-2 классы

Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая кльтура 1 класс

Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая кльтура 2 класс

Федорова Н.А. Физическая культура.Подвижные игры 1-4 классы

Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся.Волейбол

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**