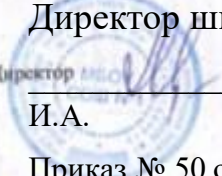


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1**

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Директор  И.А. Мурашова
И.А.

Приказ № 50 от « 29 »
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3546044)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2-х классов

Кашин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы 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 разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные

национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её 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 обучающимися достигается посредством 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 во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), .

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
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	12			Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	24			
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Инструктаж по ТБ. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Зарождение Олимпийских игр. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «Короткая дистанция».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Современные Олимпийские игры. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «Короткая дистанция».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Физическое развитие. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Физические качества. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	Развитие скоростных качеств.					
6	Сила как физическое качество. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с выдвиганием вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Быстрота как физическое качество. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с выдвиганием вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Выносливость как физическое качество. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с выдвиганием вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
9	Гибкость как физическое качество. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
10	Развитие координации движений. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
11	Развитие координации движений. Метание мал. мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит». ОРУ.					
12	Дневник наблюдений по физической культуре. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
13	Закаливание организма. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
14	Утренняя зарядка. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
15	Составление комплекса утренней зарядки. Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрята».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	ОРУ. Развитие выносливости					
17	Прыжковые упражнения. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Октябрията». ОРУ. Развитие выносливости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
18	Строевые упражнения и команды. Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
20	Прыжковые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
21	Гимнастическая разминка. Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
22	Ходьба на гимнастической скамейке. Основная стойка. Построение в	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».					https://uchi.ru
23	Ходьба на гимнастической скамейке. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Космонавты».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
26	Упражнения с гимнастическим мячом. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Упражнения с гимнастическим мячом. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	обручами. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей					
28	Танцевальные гимнастические движения. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Танцевальные гимнастические движения. Лазание по гимн. стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Лазание по гимн. стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимн. скамейке. ОРУ в движении. Игра «Светофор». Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Сложно координированные прыжковые упражнения					https://uchi.ru
33	Сложно координированные прыжковые упражнения. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Прыжок в высоту с прямого разбега. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	ОРУ. Игры: «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Бег с поворотами и изменением направлений. ОРУ. Игры: «Прыжки по	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.					https://uchi.ru
39	Сложно координированные беговые упражнения. ОРУ. Игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
40	Сложно координированные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Игры с приемами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал-садись».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Игры с приемами баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч соседу».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

	корзину». Эстафеты.					
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Бросок мяча в колонне. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Прием «волна» в баскетболе. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49	Игры с приемами футбола: метко в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
50	Игры с приемами футбола: метко в цель. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	ОРУ. Ведение мяча правой (левой) ногой. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	ОРУ. Упражнения с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
53	ОРУ. Упражнения с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

54	ОРУ. Упражнения с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
55	ТБ на уроках. Равномерный бег (3 минуты). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
56	Равномерный бег (4 минуты). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
57	Подвижные игры на развитие равновесия. Равномерный бег (5-6 минут). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
58	Подвижные игры на развитие равновесия. Равномерный бег (5-6 минут). ОРУ. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Преодоление малых препятствий.	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
59	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Разновидность ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных и координационных способностей	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Игра «Вызов номера». ОРУ.					https://uchi.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					https://uchi.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

