

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской
области

Отдел образования Администрации Белокалитвинского района

МБОУ СОШ № 5

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей ФК и ОБЖ

С.В.Лаврухина
протокол № 1 от «31» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

С.В.Филатова
№230 от «31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№ 5

Т.И.Карявкина
№230 от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1863562)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 б класса

Белая Калитва 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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 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 в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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, перекатыванию;
- 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	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
2.2	Лыжная подготовка	0			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Чай чай выручай». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1	0	1	05.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/16893
2	Контроль-Прыжок в длину с места. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	0	1	07.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3	. Бег в коридоре с максимальной скоростью 30 м.. ОРУ.	1	0	1	12.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
4	Контроль-Бег(30)м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	1	1	0	14.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
5	Беговые специальные упражнения – оценка. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1	1	0	19.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
6	Челночный бег. 3=10м. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	21.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

7	Контроль-Челночный бег 3х10м.. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1	0	1	26.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
8	Прыжок в длину с разбега.Фаза отталкивания.	1	0	1	28.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
9	Прыжок в длину с разбега.Фаза приземления.	1	0	1	03.10.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
10	Метание мяча с места.Эстафеты.	1	0	1	05.10.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
11	Метание мяча на заданное расстояние. Игра Футбол.	1	0	1	10.10.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
12	Метание мяча в цель.Игра Два медведя.	1	0	1	12.10.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
13	Бег (4 мин). Преодоление препятствий.	1	0	1	17.10.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
14	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м).	1	0	1	19.10.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
15	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба –	1	0	1	24.10.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

	90 м). Игра «Два медведя».					
16	Кросс 1000 м.Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1	0	1	26.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
17	ОРУ. Эстафеты.Т.Б.на уроках ОФП и Гимнастики.	1	0	1	07.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
18	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ.	1	0	1	09.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
19	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Игра Выбивной.	1	0	1	14.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
20	2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.	1	0	1	16.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
21	Контроль-Поднимания туловища из положения лежа за 30 сек.Эстафеты.	1	1	0	21.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
22	Ведение баск.мяча на месте.Игра Смена сторон.	1	0	1	23.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
23	Ловля и передача баск.мяча.Техника выполнения.	1	0	1	28.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
24	Полоса из 5 препятствий.	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/

					30.11.20 23	168937/
25	Ведение баск.мяча шагом и бегом.	1	0	1	05.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
26	Передача баск.мяча двумя руками от груди в парах.	1	0	1	07.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
27	Комплекс ОФП.Круговая тр-ка.8 упр по 30 сек.	1	0	1	12.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
28	Контроль-сгибание,разгибание рук лёжа.	1	1	0	14.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
29	Ведение баск.мяча бегом с остановкой.	1	0	1	19.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
30	Передача баск.мяча в квадратах.	1	0	1	21.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
31	Комплекс упр.на осанку.Кувырок вперёд с группировкой.	1	0	1	26.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
32	Контроль-Кувырок вперёд с группировкой.	1	1	0	28.12.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
33	ОРУ с обручами. Игры «Выбивной», Эстафеты. Т.Б.На	1	0	1	09.01.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

	гимнастических снарядах.				24	
34	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Чай чай выручай». Эстафеты с мячами.	1	0	1	11.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
35	Клмплекс зарядки.Круговая тр-ка,8 упр.по 30 сек.	1	0	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
36	Полоса из 8 препятствий.	1	0	1	18.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
37	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Чай чай выручай». Эстафеты с мячами.	1	0	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
38	ОРУ с мячами. Игры «Невод», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	0	1	25.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
39	Гимнастика-Мост,Стойка на лопатках,Ласточка.	1	0	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
40	Три гимнастических элементов слитно.Ласточка,Мост,Стойка на лоп.	1	0	1	01.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
41	ОРУ. Ловля и передача в.мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	06.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
42	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в	1	0	1	08.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

	движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей					
43	Президентский тест-Контроль,наклон вперёд из положения сидя.	1	0	1	13.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
44	Комплекс упр.в равновесии-Ласточка,ходьба по бревну,повороты на бревне.	1	0	1	15.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
45	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	20.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
46	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,в квадратах.	1	0	1	22.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
47	Комплекс упр на силу-Потягивание,отжимание,поднимание тулов.,подъём гантелей.	1	0	1	27.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
48	Президентский тест-Контроль-Сгибание,разгибание рук лёжа.	1	0	1	29.02.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
49	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ	1	0	1	05.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

50	Контроль-ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	1	1	0	07.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
51	Комплекс ОФП.-прыжки на скакалке,вращение обруча,бросок набивного мяча,вис стоя.	1	0	1	12.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
52	Комплекс ОФП.-приседания,поднимание ног,перекаты на спине,вис на согнутых руках.	1	0	1	14.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
53	Ловля и передача мяча на месте в круге. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	1	0	1	19.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
54	Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1	0	1	21.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
55	Комплекс упр.на развитие силы.Поднимание туловища,поднимание набивного мяча,подтягивание на низкой перекладине.	1	0	1	26.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
56	Контроль-Упр.из комплекса ГТО-поднимание туловища из положения лёжа.	1	0	1	28.03.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
57	Бег (4 мин). Преодоление препятст- вий. Инструктаж по	1	0	1	02.04.20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

	ТБ.				24	
58	Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м).	1	0	1	04.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
59	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву».	1	0	1	09.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
60	Бег (6 мин). Преодоление препятствий.	1	0	1	11.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
61	Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	1	0	1	16.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
62	Контроль-Кросс (1 км). Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	1	0	1	18.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
63	Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	0	1	23.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
64	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30 м).	1	0	1	25.04.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
65	Ходьба через несколько	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

	препятствий. Встречная эстафета.				30.04.20 24	
66	Итоговый контроль- на результат (30, м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1	0	1	07.05.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
67	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	0	1	14.05.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
68	Прыжок в длину с 5 шагов разбега. Игра Два медведя.	1	0	1	16.05.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
69	Метание мяча в цель. Игра Футбол.	1	0	1	21.05.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
70	Техника метания мяча на дальность.	1	0	1	23.05.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
71	Метание мяча. Игра Знамя.	1	0	1	28.05.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
72	Контроль-техника метания мяча.	1	1	0	30.05.20 24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		72	7	65		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

