**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часа.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура*. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончанию **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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 УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

* 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**

К концу обучения **в четвёртом классе** обучающийся научится:

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Из истории развития физической культуры в России** | 0.5 |  | В течении урока |  | Беседа. |  |  |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 0.5 |  | В течении урока. |  | Беседа |  |  |
| Итого по разделу | 1 |   |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 0.5 |  | В течении уроков |  | Беседа |  |  |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 0.5 |  | В течении уроков |  | Беседа |  |  |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 0.5 |  | В течении уроков |  | Беседа |  |  |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 0.5 |  | В течении уроков |  | Беседа .Объяснение и выполнение. |  |  |
| Итого по разделу | 2 |   |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 0.5 |  | Реферат.Конспекты |  | В течении учебного года |  | Учи.руИнтернет. |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 0.5 |  | Реферат.Конспекты |  | В течении учебного года |  | Учи.руИнтернет. |
| Итого по разделу | 2 |   |   |   |   |   |   |

|  |
| --- |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Строевые команды и упражнения** | 1 |  |  | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный | Учебник |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Кувырки вперед , назад.** | 3 | 1 |  | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный |  |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Стойка на лапчатках.** | 3 | 1 |  | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный |  |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Мост из положения лежа, стоя** | 3 | 1 |  | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный |  |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Прыжки через скакалку** | 3 | 1 |  | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный |  |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Разучивание комбинации** | 3 | 1 |  | В течении урока | Поточный | Индивидуальный |  |
| 4.7. |  *Модуль "Лёгкая атлетика» Метание м. мяча 150 грамм* | 4 | 1 | 3 | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный |  |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину с разбега** | 3 | 1 | 2 | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный |  |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Метание м. мяча в горизонтальную цель.** | 3 | 1 | 2 | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный |  |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 5 | 2 | 3 | В течении уроков | Фронтальный | Индивидуальный |  |
| 4.11. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 12 |  | 12 | В течении урока | Поточный | Индивидуальный |  |
| 4.12. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Спортивные игры** | 16 | 4 | 9 | В течении урока | Поточный | Индивидуальный |  |
| Итого по разделу | 65 |   |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 3 | 3 |  |  |  |  |  |
| Итого по разделу | 3 | 7  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 17 |   |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Из истории развития физической культуры в России. П.игры | 1 |  | Журнал по Т.Б |  | .Беседа. |
| 2. | Сдача контрольных нормативов. (Пресс, Прыжок в длину с места). Строевые упражнения. П. игры | 1 | Норматив | Выполнение упражнений. |  | Фронтально |
| 3. | Бег с чередованием с ходьбой до 2 минут Русско – народная игра «Лапта» | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 4. | Бег с чередованием с ходьбой до 3 минут Лапта. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 5. | Бег с чередованием с ходьбой до 4 мин. Инструктаж по Т.Б при метании. Метание м. мяча 150 гр. Лапта. | 1 |  | Журнал по Т.Б.Выполнение упражнений. |  | Поточный .Фронтальный |
| 6. | Сдача 500 метров (на оценку) Метание м. мяча 150 гр. Лапта. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений. |  | Поточный .Фронтальный |
| 7. | Бег с чередованием с ходьбой до 4 мин. Метание м. мяча 150 гр. Лапта. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный .Фронтальный |
| 8. | Техника высокого старта. Метание м. мяча 150 гр.(на оценку) . Лапта. | 1 | Норматив. | Выполнение упражнений. |  | Поточный .Фронтальный |
| 9. | Высокий старт. Метание м. мяча в горизонтальную цель. Лапта. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  |  |
| 10. | Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега. Лапта. | 1 |  | Журнал по т.б.Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 11. | Прыжок в длину. Спец. прыжковые упражнения. Лапта. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 12. | Прыжок в длину. Спец. прыжковые упражнения. (на оценку). Лапта. | 1 | Норматив. | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 13. | ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Лапта. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтальный |
| 14. | ОРУ со скакалками. Техника высокого старта. Прыжки через скакалку. Лапта. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтальный |
| 15. |  ОРУ со скакалками. Техника финиширования.. Прыжки через скакалку. Лапта | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтальный |
| 16. | Бег на короткие дистанции (30 метров). (на оценку). Лапта.. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 17. | Сдача домашнего задания. (Прыжки через сакалку). П.игры. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений. |  | Поточный. |
| 18. | Сдача Д.э (Пресс)Подвижные эстафеты. | 1 |  |  |  | Индивидуальный. |
| 19. | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Подвижные игры | 1 |  | Журнал по Т.б.Выполнение упражнений. |  | Фронтальный. |
| 20. |  ОРУ на матах. Строевые упражнения. Группировка. Перекат в сторону. П.игры. | 1 |  | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 21. | ОРУ на матах. Строевые упражнения. Группировка. Перекат в сторону. П.игры | 1 | Норматив | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 22. | ОРУ на матах. Строевые упражнения. Кувырок вперед. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 23. | ОРУ на матах Строевые упражнения. Кувырок вперед. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 24. | ОРУ на матах. Строевые упражнения. Кувырок вперед. П. игры. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 25. | ОРУ на матах. Перестроения. Стойка на лопатках. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 26. | ОРУ на матах. Перестроения. Стойка на лопатках. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 27. | ОРУ на матах. Перестроения. Стойка на лопатках. П. игры. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 28. | ОРУ со скакалкой. Мост из положения лежа. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 29. | ОРУ со скакалкой. Мост из положения лежа. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 30. | ОРУ со скакалкой. Мост из положения лежа. П. игры. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений |  | Фронтальный |
| 31. |  Веселые старты. (За подарком к деду Морозу) | 1 |  | Выполнение упражнений |  | Поточный |
| 32. | Сдача Д.З (Отжимание, Пресс за 30 сек). Подвижные игры. | 1 | Норматив. | Выполнение упражнений |  | Поточный |
| 33. | Инструктаж по технике безопасности по спортивным играм.(Баскетбол). Подвижные игры. | 1 |  | Инструктаж по Т.б.Беседа о развитии баскетбола в России |  | Беседа. |
| 34. | ОРУ С Б.Б мячами. Передача мяча от груди в парах. Подвижные игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально |
| 35. | ОРУ С Б.Б мячами. Передача мяча от груди в парах. Подвижные игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально |
| 36. | ОРУ С Б.Б мячами. Передача мяча от груди в парах. ( на оценку.) Подвижные игры. | 1 | Норматив. | Выполнение упражнений. (норматив) |  | Фронтально  |
| 37. | ОРУ С Б.Б мячами. Передача мяча от груди в парах с отскокам об пол. Подвижные игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально |
| 38. | ОРУ с отягощением. Передача мяча от головы. Подвижные эстафеты. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально.Поточно. |
| 39. | ОРУ с отягощением. Передача мяча от головы. Подвижные эстафеты. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально.Поточно. |
| 40. | ОРУ с отягощением. Передача мяча от головы. Подвижные эстафеты. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально.Поточно. |
| 41. | ОРУ с отягощением. Передача мяча от головы.(на оценку) Подвижные эстафеты. | 1 | Норматив. | Выполнение упражнений.Норматив. |  | Фронтально.Поточно. |
| 42. | ОРУ с Б.Мячами. Ведение мяча на месте и в движении. П.игры с Б.Б мячами. (на оценку на месте) | 1 |  | Выполнение упражнений.Норматив. |  | Фронтально.Поточно. |
| 43. | ОРУ с Б.Мячами. Ведение мяча на месте и в движении. П.игры с Б.Б мячами. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально.Поточно. |
| 44. | ОРУ с Б.Мячами. Ведение мяча на месте и в движении. П.игры с Б.Б мячами. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально.Поточно. |
| 45. | ОРУ с Б.Мячами. Ведение мяча на месте и в движении. П.игры с Б.Б мячами.(На оценку в движении) | 1 | Норматив. | Выполнение упражнений.Норматив. |  | Фронтально.Поточно. |
| 46. | ОРУ без предметов. Ведение мяча с изменением направления движения. П.игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально.Поточно. |
| 47. | ОРУ без предметов. Ведение мяча с изменением направления движения. П.игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально.Поточно. |
| 48. | ОРУ без предметов. Ведение мяча с изменением направления движения. П.игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтально.Поточно. |
| 49. | ОРУ без предметов. Сдача домашнего задания. (Пресс за 30 сек Отжимание.). | 1 | Норматив. | Выполнение упражнений. |  | Беседа.Пресс за 30 сек.21,20,19 раз (М)20,19,18 раз (Д) |
| 50. | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Беседа. |
| 51. | Бег с чередованием с ходьбой до 2 минут П. игры | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 52. | Бег с чередованием с ходьбой до 2 минут П. игры | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 53. | Бег с чередованием с ходьбой до 3 мин. Инструктаж по Т.Б при метании. Метание м. мяча 150 гр. П.игры | 1 |  | Журнал по Т.Б.Выполнение упражнений. |  | Поточный .Фронтальный |
| 54. | Бег с чередованием с ходьбой до 3 мин. Метание м. мяча 150 гр. П.игры | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный .Фронтальный |
| 55. | Бег с чередованием с ходьбой до 3 мин. Метание м. мяча 150 гр. (на оценку). П.игры | 1 | Норматив. | Выполнение упражнений. |  | Поточный .Фронтальный |
| 56. | Техника высокого старта. Метание м. мяча в горизонтальную цель. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный .Фронтальный |
| 57. | Высокий старт. Метание м. мяча в горизонтальную цель.(на оценку). П. игры. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений. |  |  |
| 58. | Инструктаж по технике безопасности при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега .П. игры | 1 |  | Журнал по т.б.Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 59. | Прыжок в длину. Спец. прыжковые упражнения. П. игры. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 60. | Прыжок в длину. Спец. прыжковые упражнения.( на оценку). П. игры. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 61. | ОРУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Лапта. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтальный |
| 62. | ОРУ со скакалками. Техника высокого старта. Прыжки через скакалку. Лапта. | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтальный |
| 63. |  ОРУ со скакалками. Техника финиширования.. Прыжки через скакалку. Лапта | 1 |  | Выполнение упражнений. |  | Фронтальный |
| 64. | Бег на короткие дистанции (30 метров). (на оценку). Лапта.. | 1 | Норматив | Выполнение упражнений. |  | Поточный |
| 65. |  Полоса препятствий. Подвижные игры. | 1 |  | Выполнение упражнений.Норматив. |  | Поточный. |
| 66. |  Бег 500 метров ( На оценку.) Подвижные игры. | 1 | Норматив | Норматив. |  | Индивидуальный. |
| 67. |  Сдача норм ГТО. Подвижные игры | 1 | Норматив | Норматив |  | Индивидуальный |
| 68. | Подведение итогов за год. | 1 |  | Беседа. |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 18 |   |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник Физическая культура 2 класс.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Конспекты. Научная литература.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Учи. Ру. 100 бальник.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Гимнастические скакалки. Волейбольные и баскетбольные мячи. Мячи для метания