**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22**

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ СОШ №22  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чиханова О.М.  Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

(базовый уровень)

**2 класс «А,Б,В»**

**Составитель: Шундеева Светлана Андреевна**

**учитель физической культуры**

**Количество часов в год: 68**

**Количество часов в неделю: 2**

**г. о. Орехово – Зуево**

**2019 год**

**1. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса, составленная в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённого Приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года № 373 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ № 1643 от 29.12.2014 года, № 1576 от 31.12.2015 года), на основе ООП НОО МОУ СОШ № 22, Примерной программы начального общего образования (ФГОС Реестр), авторской программы «Физическая культура» (авторы В.И.Лях и А.А.Зданевич), направлена на достижение следующих результатов.

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты**

***Познавательные***

* самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;
* определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия упражнениями, подвижными и спортивными играми;
* определять, где применять действия с мячом;

***Регулятивные***

* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* оценивать правильность выполнения действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

***Коммуникативные***

* использовать речь для регуляции своего действия;

**Предметные результаты:**

• • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

**В результате изучения предмета физическая культура ученик научится:**

* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Ученик получит возможность научиться:**

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

**Контрольные нормативы**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| Высокий  Мальчики | средний | | низкий | Высокий  девочки | средний | | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14-16 | 8-13 | 5-7 | | 13-15 | | 8-12 | 5-7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143-150 | 128-142 | 119-127 | | 136-146 | | 118-135 | 108-117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | | Коснуться лбом колен | | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7-6,1 | 7,0-6,8 | | 6,2-6,0 | | 6,7-6,3 | 7,0-6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | | | |

**2. Содержание учебного предмета**

Учебный предмет «Физическая культура» включен в предметную область «Физическая культура» обязательной части Учебного плана начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 22. Учебный план предусматривает изучение физической культуры в 2 классе в расчете 2 часа в неделю, при 34 учебных неделях – 68 часов в год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Вид программного материала** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Основы знаний | **В процессе обучения** |
| 2 | Легкая атлетика и кроссовая подготовка | **34** |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | **14** |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | **8** |
| 5 | Лыжная подготовка | **12** |
|  | Всего часов: | **68** |

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3х10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «елочкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

В случае неблагоприятных погодных условий рекомендуется проводить корректировку учебных (рабочих) программ.

Дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной или специальной медицинским группам, или имеющие освобождение от занятий физической культурой, занимаются вместе, однако для детей неосновной группы интенсивность и объем нагрузки снижаются. Для детей подготовительной, специальной медицинских групп или освобожденных от занятий физической культурой, имеющих функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата (наиболее распространены нарушения осанки), целесообразно включать в физкультурные занятия специальные корригирующие упражнения. Итоговая отметка по физической культуре в подготовительной, специальной медицинских группах или освобожденных от занятий физической культурой выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, или освобожденных от занятий физической культурой, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей, а также в выполнении ими индивидуальных проектов. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

**3. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема, входящая в данный раздел программы | Количество часов | | Характеристика основных  видов деятельности учащихся |
|  | |  |  |
| Лёгкая атлетика | 34 | | (*Старты*): знание истории развития легкой атлетики, выдающихся спортсменов, рекордные результаты в различных дисциплинах. Умение описывать и выполнять технические требования, выявлять и исправлять типичные ошибки. (*Спринтерский, эстафетный бег*) выполнение заданий за минимальное время. Проявление максимального темпа движений. Соблюдение правил безопасного поведения. Проявление целеустремленности. Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях. Выполнять функции помощника судьи. (*Длительный бег*) знание сущности оздоровительного и тренировочного эффекта бега. Знание понятий: темп, скорость, объем и интенсивность нагрузки. Определение значения выполняемых упражнений. Проявление настойчивости, и упорства. Выполнение заданий до конца, преодолевая утомление. Уметь определять ЧСС, знать ее показатели при различной мощности работы. (*Прыжки*) знание влияния прыжковых упражнений на опорно-двигательный аппарат и мышечную систему. Описание и выполнение технических требований, способов исправления типичных ошибок. Умение измерять длину и высоту прыжка. (*Метания*) знание правил поведения и безопасности. Описание и выполнение технических требований. Точное соблюдение количественных и качественных показателей в соответствии с предъявляемыми требованиями. Умение измерять дальность и точность метаний. Сдача контрольных нормативов. Выполнение действий индивидуально и в парах. |
| Гимнастика | 8 ч | | (*Строевые упражнения*) Умение подавать команды. Взаимодействие в группе. Использование соответствующей формы одежды и обуви. (*Общеразвивающие упражнения*) Знание олимпийских дисциплин в гимнастике. Умение показывать и описывать упражнения. Выполнение действий индивидуально и в группах. Соблюдение правил поведения, личной гигиены и безопасности. Составление комплексов упражнений по заданию преподавателя. Умение проводить и оценивать качество упражнения. (*Акробатические упражнения и комбинации*) Знание назначения упражнений и снарядов, гимнастической терминологии. Умение описывать упражнения в соответствии с техническими требованиями, причины типичных ошибок. Умение выполнять упражнения в различных связках. Соблюдение правил поведения, безопасности. Уметь определять значение выполняемых упражнений для развития психофизических способностей: Смело и решительно выполнять трудные упражнения. Умение подбирать правильную форму одежды. Участие в показательных выступлениях. (У*пражнения и комбинации на спортивных снарядах*) Выразительность, красота движений. Умение демонстрировать высокое качество действий в условиях высокого напряжения сил. Оценивать индивидуальные антропометрические данные. Выполнение обязанностей командира отделения. |
| Лыжная подготовка\* | 12 ч | | Знание видов лыжного спорта. Знание истории развития лыжного спорта, выдающихся спортсменов в различных дисциплинах. Умение сохранять равномерную скорость при прохождений дистанции. Умение проявлять максимальную скорость на отрезках. Умение подбирать одежду в соответствии с погодными условиями. Умение подбирать лыжный инвентарь. |
|  |  | |  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | 14 ч | | Знание истории развития одной спортивной игры. Знание и применение терминологии, правил и организации спортивной игры, особенностей инвентаря и оборудования. Соблюдение правил поведения и безопасности, профилактики травматизма. Умение провести подвижную игру. Умение подобрать членов команды для обеспечения равных возможностей с соперником. Умение проявлять эмоциональную сдержанность, уважение к сопернику, партнеру по команде различного пола и подготовленности. Участие в товарищеских играх и соревнованиях. Умение применять элементы спортивных игр и подвижные игры в самостоятельных занятиях. |

**\*** При наличии материально-технических и климатических условий; если их нет, часы пропорционально распределяются по другим видам учебного материала.

**4. Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№, п/п** | **Тема,содержание урока** | **Плановые сроки прохождения программы** | **Скорректированные сроки прохождения программы** |
| 1 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Специальные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м | 02.09.-06.09. |  |
| 2 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | 02.09.-06.09. |  |
| 3 | Специальные упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. | 09.09-13.09 |  |
| 4 | Развитие скоростных качеств. Медленный бег 4- 5 м. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | 09.09-13.09 |  |
| 5 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Стартовый разгон. Игры | 16.09-20.09 |  |
| 6 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Высокий старт. | 16.09-20.09 |  |
| 7 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижные игры с элементами бега. | 23.09-28.09 |  |
| 8 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Скоростносиловые упражнения. | 23.09-28.09 |  |
| 9 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Развитие скоростных качеств .Ч/бег. | 30.09-04.10 |  |
| 10 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Техника метания .Обучение .Подвижные игры | 30.09-04.10 |  |
| 11 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. | 14.10-18.10 |  |
| 12 | Строевые упражнения. Медленный бег 4- 5 минут. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Эстафеты.. | 14.10-18.10 |  |
| 13 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метание мяча в цель .Длина с места. | 21.10-25.10 |  |
| 14 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 21.10-25.10 |  |
| 15 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Л / а эстафеты. Ч/б 3\*10 | 28.10-01.11 |  |
| 16 | Медленный равномерный бег 4-6 минут .Силовые упражнения | 28.10-01.11 |  |
| 17 | Развитие скоростных качеств. Бег 30 метров на результат. | 04.11-08.11 |  |
| 18 | Подвижные игры с элементами л/а .Бег 1000 метров | 04.11-08.11 |  |
| 19 | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета.Упр. с баскетбольными мячами | 11.11-15.11 |  |
| 20 | О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «попади в мяч» | 11.11-15.11 |  |
| 21 | Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с баскетбольными мячами | 25.11-30.11 |  |
| 22 | Основная стойка баскетболиста .О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч» | 25.11-30.11 |  |
| 23 | Обучение ведению мяча. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч». | 02.12-06.12 |  |
| 24 | Обучению и ведению мяча. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета | 02.12-06.12 |  |
| 25 | Совершенствован ие техники ведения мяча. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель». | 09.12-13.12 |  |
| 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель». | 09.12-13.12 |  |
| 27  28  29 | Строевые упражнения. Ведение мяча.. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Игра « Волк во рву» | 16.12-20.12  16.12-20.12    23.12-27.12 |  |
| 30  31  32 | Стойка и передвижение баскетболиста .Упражнения с мячами. Подвижные игры. Силовые упражнения | 23.12-27.12  30.12-10.01  30.12-10.01 |  |
| 33 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.. | 13.01-17.01 |  |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. | 13.01-17.01 |  |
| 35 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестницы. Перекаты в группировке. | 20.01-24.01 |  |
| 36 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | 20.01-24.01 |  |
| 37 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке .Лазанье по наклонной скамейке. | 27.01-31.01 |  |
| 38 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. ОФП на силу. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). | 27.01-31.01 |  |
| 39 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Стойка на лопатках. | 03.02-07.02 |  |
| 40 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.» Мост» из положения лежа на спине | 03.02-07.02 |  |
| 41 | ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п) | 10.02-14.02 |  |
| 42 | Лыжный инвентарь. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м. | 10.02-14.02 |  |
| 43 | Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг с палками. | 24.02-28.02 |  |
| 44 | Подъем ступающим шагом. Ступающий шаг без палок. Эстафеты. | 24.02-28.02 |  |
| 45 | Скользящий шаг с палками. Правильное дыхание. Техника спусков, подъёмов. | 02.03-06.03 |  |
| 46 | Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке. Повороты переступанием вокруг пяток. | 02.03-06.03 |  |
| 47 | Спуски в низкой стойке. Эстафеты .Подъём «лесенкой».Дистанц ия 500 метров. | 09.03-13.03 |  |
| 48 | Ступающий шаг. Эстафеты. Техника безопасности при падениях. | 09.03-13.03 |  |
| 49 | Скользящий шаг ..Дистанция 500- 1000 метров. Эстафеты. | 16.03-20.03 |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты. Обучение. | 16.03-20.03 |  |
| 51 | Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).Дистанция 500-1000 метров. | 23.03-27.03 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты .Скользящий шаг .Дистанция покругу.Эстафеты | 23.03-27.03 |  |
| 53 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий 54старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 30.03-03.04 |  |
| 54 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. | 30.03-03.04 |  |
| 55 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места. | 13.04-17.04 |  |
| 56 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. | 13.04-17.04 |  |
| 57 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность. | 20.04-24.04 |  |
| 58 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега | 20.04-24.04 |  |
| 59 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м | 27.04-01.05 |  |
| 60 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 27.04-01.05 |  |
| 61 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега. | 04.05-08.05 |  |
| 62 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м | 04.05-08.05 |  |
| 63 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега. | 11.05-15.05 |  |
| 64 | Строевые упражнения.  Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 11.05-15.05 |  |
| 65 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу. | 18.05-22.05 |  |
| 66 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 18.05-22.05 |  |
| 67  68 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м. | 25.05-30.05  25.05-30.05 |  |

**5.Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»
2. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,
3. «Олимпийский калейдоскоп» альманах для детей младшего и среднего школьного возраста «Клёпа и Подмосковье». / Н.Дубинина, А.Монвиж-Монтвид. – 2013. – 96с
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,
5. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов М.: Просвещение, 2008.-128с.
7. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод. пособие / Г.И.Погадаев, Б.И.Мишин. – М.: Дрофа, 2005. – 110, [2] с.- (Библиотека учителя).
8. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 3-е изд. – М. : Просвещение, 2016. – 176 с. ил: - (Школа России)

***СОГЛАСОВАНО***

Протокол заседания №1

ШМО учителей прикладных дисциплин

№\_\_\_\_от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2019 г.

руководитель ШМО

Шутова Я.В/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

***СОГЛАСОВАНО***

Зам. директора по УВР

Корсунина О.М/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/-\*

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.