

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 26 имени А.С. Пушкина»  
города Рубцовска Алтайского края

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей

начального цикла

руководитель ШМО

Емельяненко Н.В. 

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

Дубова Л.В. 

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Титова С.А. 

Приказ: 



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 2 класса основного общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шарова Ольга Валерьевна  
учитель начальных классов

Рубцовск 2022

## 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 физкультурминуток 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**

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**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.

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 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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре.						
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1			05.09	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.						
2.1.	Физическое развитие	1			08.09	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2.	Физические качества	1			12.09	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3.	Сила как физическое качество					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4.	Быстрота как физическое качество					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.5.	Выносливость как физическое качество					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.6.	Гибкость как физическое качество					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.7.	Развитие координации движений					http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			15.09	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Итого по разделу		3				
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1.	Закаливание организма	1			19.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	Утренняя зарядка	1			22.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки					<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2				
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная физическая культура.						
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			26.09	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1			09.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1			13.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4			16.02 20.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с	4			27.02-	<a href="http://school-">http://school-</a>



	основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом				09.03	<a href="http://collection.edu.ru/catalog/teacher/">collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3			13.03- 20.03	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			22.12	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5			26.12- 16.01	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2			19.01- 30.01	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2			02.02 06.02	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			06.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1			10.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно	5			23.03-	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school- collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

	координированные прыжковые упражнения				17.04	
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4			17.04-27.04	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4			04.05-18.05	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1			13.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14			27.10-19.12	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		54				
Раздел 5. Прикладно – ориентированная физическая культура.						
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7			06.02-22.05-17.10-25.05-20.10-24.10	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

Итого по разделу	7				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения/план	Дата изучения/факт
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			01.09	
2.	История Олимпийских игр	1			05.09	
3.	Физическое развитие	1			08.09	
4.	Физические качества	1			12.09	
5.	Дневник наблюдений по физической культуре	1			15.09	
6.	Закаливание организма	1			19.09	
7.	Утренняя зарядка	1			22.09	
8.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			26.09	
9.	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте. Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: повороты направо и налево; передвижение в	1			29.09	

	колонне по одному с равномерной скоростью					
10.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1			03.10	
11.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			06.10	
12.	Броски мяча в неподвижную мишень	1			10.10	
13.	Сложно координированные беговые упражнения	1			13.10	
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			17.10	
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			20.10	
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель.	1			24.10	
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			27.10	
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1			07.11	
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные	1			10.11	

	игры					
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			14.11	
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			17.11	
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1			21.11	
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			24.11	
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			28.11	
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			01.12	
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игры: «Вышибало», «Перестрелка».	1			05.12	
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с	1			08.12	

	приседаниями»					
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			12.12	
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			15.12	
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1			19.12	
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			22.12	
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция –1км	1			26.12	
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой»	1			09.01	



	Дистанция – 1-2км					
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			12.01	
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			16.01	
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			19.01	
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			23.01	
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1			26.01	
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в	1			30.01	

	высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.					
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1			02.02	
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1			06.02	
42.	Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой.	1			09.02	
43.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом	1			13.02	
44.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).	1			16.02	
45.	Игровые задания со скакалкой	1			20.02	
46.	Подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом.	1			27.02	
47.	Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с	1			02.03	

	одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления					
48.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине.	1			06.03	
49.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1			09.03	
50.	Хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;	1			13.03	
51.	Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием)	1			16.03	
52.	Галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	1			20.03	
53.	Сложно координированные прыжковые упражнения, толчком двумя ногами по разметке.	1			23.03	
54.	Прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны.	1			03.04	
55.	Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях	1			06.04	
56.	Прыжки толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	1			10.04	
57.	Прыжки толчком двумя ногами вперёд-	1			13.04	

	вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.					
58.	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов	1			17.04	
59.	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	1			20.04	
60.	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега	1			24.04	
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации	1			27.04	
62.	Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе, разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			04.05	
63.	Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.)	1			08.05	
64.	Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком	1			11.05	
65.	Передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	1			15.05	
66.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения.	1			18.05	

	Челночный бег 3х10 с высокого старта. Бег на 30 метров					
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			22.05	
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	1			25.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 2 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/ авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teachr/>  
<https://www.gto.ru/norms>  
<https://uchi.ru/?->

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная.