

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бродковская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Бориса
Ивановича Конева»

РАССМОТРЕНО на
заседании ШМО
Протокол № 1
от « 31 » 08. 2023 г.
Руководитель ШМО
А.О. Дементеева

СОГЛАСОВАНО с
заместителем
директора по УВР
Ю. М. Гавричкина

УТВЕРЖДЕНО:
Директор учреждения:
О.В. Попова
Приказ № 183
от « 31 » 08. 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
(предмет)

для обучающихся 2 класса

Физическая культура
(предметная область)

начального общего образования
(уровень образования)

на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Хмелёва К.Ю,
учитель физической культуры

с. Павловск 2023г.

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 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.

Формы и методы обучения. Основные виды учебной деятельности.

Формы организации учебных занятий и основные виды учебной деятельности в начальной школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

Технологии обучения

Технология дифференцированного физкультурного образования

Информационно-коммуникативные технологии

Здоровьесберегающие технологии

Деятельностные технологии обучения.

Технология личностно-ориентированного подхода в обучения

Характеристика уроков физической культуры различной направленности

Системно-деятельностный подход

Образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

Образовательно-обучающей направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;

Образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Авторской программой предусмотрено изучение большого объема теоретического материала (Знания о физической культуре), требующих выделения дополнительной учебной аудитории. В связи с недостаточным обеспечением условий для проведения таких уроков в образовательной организации уроки образовательно-познавательной направленности будут проводиться в условиях учебного кабинета и спортивного зала с использованием имеющегося доступного оборудования, будут изучены за счет интеграции их содержания в темы раздела «Физическое совершенствование».

Учет воспитательного потенциала уроков

Рабочая программа сформирована с учетом Федеральной рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета «физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учет в определении воспитательных задач уроков, занятий;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2 КЛАСС

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

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

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала для учащихся 2 классов.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	

1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Физическое развитие	0.5	
2.2.	Физические качества	0.5	
2.3.	Сила как физическое качество	0.5	
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.5	
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.5	
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.5	
2.7.	Развитие координации движений	1	
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	2	
Итого по разделу		6	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Закаливание организма	1	
3.2.	Утренняя зарядка	0.5	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0.5	
Итого по разделу		2	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	1	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка</i>	3	
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой</i>	3	
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом</i>	3	
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения</i>	3	
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой</i>	1	
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом</i>	3	
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах</i>	3	
4.10.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок</i>	3	
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i>	2	
4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	4	
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	4	
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	4	
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по</i>	4	

	гимнастической скамейке			
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4		
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	9		
Итого по разделу		55		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3		
Итого по разделу		3		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

Тематическое планирование 2 класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков.	Количество часов	ЭОР
Знания по физической культуре.		10	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	
3	Физическое развитие. Физические качества.	1	
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	1	
5	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество.	1	https://resh.edu.ru
6	Развитие координации движений.	1	
7	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	
8	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	
9	Закаливание организма.	1	https://resh.edu.ru
10	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	
	Спортивно – оздоровительная физическая культура . Лёгкая	11	

	атлетика.		
11	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	https://resh.edu.ru
12	Сложно координированные беговые упражнения	1	
13	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	
14	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
	Гимнастика с основами акробатики.	14	
22	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	https://resh.edu.ru
23	Строевые упражнения и команды	1	
24	Строевые упражнения и команды	1	
25	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru
26	Прыжковые упражнения	1	
27	Гимнастическая разминка	1	
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
34	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru
35	Танцевальные гимнастические движения	1	

	Подвижные и спортивные игры.	5	
36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru
38	Игры с приемами баскетбола	1	
39	Прием «волна» в баскетболе	1	
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru
	Лыжная подготовка.	10	
41	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	
42	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
43	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru
44	Спуск с горы в основной стойке	1	
45	Подъем лесенкой	1	
46	Подъем лесенкой	1	
47	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
48	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
49	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1	https://resh.edu.ru
50	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1	
	Подвижные и спортивные игры.	5	
51	Правила поведения на уроках физической культуры. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	
52	Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	
53	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru
54	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд	1	
55	Бросок ногой.	1	https://resh.edu.ru
	Лёгкая атлетик.	11	
56	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	
57	Сложно координированные беговые упражнения	1	
58	Сложно координированные прыжковые упражнения.	1	
59	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
60	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
Прикладно-ориентированная физическая культура.			
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО.	1	https://resh.edu.ru
67	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
68	Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
	Всего	68 часа	

Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения

№	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Методические материалы для учителя			
1	Примерная рабочая программа начального общего образования (1-4 класс образовательной организации) Москва 2021	Д	
Оборудование и приборы			
	Стенка гимнастическая	Г	
1	Козёл гимнастический	Г	
2	Конь гимнастический	Г	
3	Перекладина гимнастическая(низкая)	Г	
4	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
5	Мост гимнастический подкидной	Г	
6	Скамейка гимнастическая	Г	
7	Маты гимнастические	Г	
8	Мяч набивной	Г	
9	Мяч малый(теннисный)	К	
10	Скакалка	К	
11	Палка гимнастическая	К	
12	Обруч гимнастический	Г	
13	Секундомер	Д	
14	Флажки разметочные	Г	
15	Дорожка разметочная для прыжка в	Г	

Приложение

Демонстрировать уровни физической подготовленности:

Контрольные упражнения для учащихся 2 класса **8-9 лет**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Низкий	Мальчики		Девочки		
				Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	7 8	7,5 и выше 7,1 -"	7,6-6,2 7,0-6,0	5,6 и ниже 5,4 -"	7,6 и 7,3 -"	7,5-6,4 7,2-6,2	5,8 и 5,6 -"
Координационные	Челночный бег 3х10м,сек.	7 8	11,2 и 10,4-"	10,8-10,3 10,0-9,5	9,9 и ниже 9,1 -"	11,7 и 11,2-"	11,3-10,6 10,7-10,1	10,2 и 9,7 -"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7 8	100 и выше 110-"	115-135 125-145	155 и выше 165-"	85 и 100-"	110-130 125-140	150 и 155-"
Выносливость	6-минутный бег ,м	7 8	700 и менее 750 -"	730-900 800-950	1100 и выше 1150 -"	500 и 550-"	600-800 650-850	900 и 950 -"

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7 8	1 и ниже 1 - "-	3-5 3-5	9 и выше 7,5 - "-	2 и ниже 2 - "-	5-8 6-9	12,5 и 11,5 - "-
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики)	7 8	1 и ниже 1 - "-	2-3 2-3	4 и выше 4 - "-	- -	- -	- -
	На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	7 8	- -	- -	- -	2 и ниже 3 - "-	4-8 6-10	12 и 14 - "-