

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Департамент образования и молодежной политики  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района  
МКОУ ХМР «СОШ с. Селиярово»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Ернова И.П.

Приказ № 275-0

от "02" июня 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 2 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шехирева Нина Николаевна  
учитель физической культуры

Селиярово 2022

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

## **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 прикладноориентированной 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**

В 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

## **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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках.

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, волейбол, 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, перекатыванию;
- 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	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контроль- ные работы	Практи- ческие работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1				обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	Устный опрос	РЭШ
1.2.	Как зародились	1				обсуждают рассказ учителя, анализируют	Устный	РЭШ

	Олимпийские игры. Упражнения с мячом					поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	опрос	
1.3.	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Считалки. Условия и правила игр.	1				обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;	Устный опрос	РЭШ
Итого по разделу		3						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 2. Оздоровительная физическая культура</b>								
2.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	6				изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;		РЭШ
2.2.	Подготовка к выполнению	7				знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его		РЭШ

	нормативных требований комплекса ГТО				нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;		
2.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	6			обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);		РЭШ

						<p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации);</p> <p>обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;</p> <p>обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;</p> <p>записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава)</p>		
2.4.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной	15				<p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучают правила поведения при</p>		РЭШ

	<p>подготовкой.  Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуски и подъёмы на лыжах. Торможение</p>					<p>передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p> <p>наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок));</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;</p>		
2.5	<p>Модуль  «Общеразвивающие упражнения»</p>	4						РЭШ

Итого по разделу	74							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1. <b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	14				Демонстрация прироста показателей физических качеств к требованиям комплекса ГТО;	показателей нормативным	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
Итого по разделу	14							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	14						

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Из истории физической культуры. Как возникли первые соревнования. Техника безопасности (ТБ) на уроках физической культуры. Измерение антропометрических данных.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
2.	Как зародились Олимпийские игры. Упражнения с мячом	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Подвижные игры для освоения спортивных игр. Считалки. Условия и правила игр.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
4	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие	1	0	1		Практическая работа
5	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам и с преодолением препятствий	1	0	1		Практическая работа
6	Бег. Равномерный бег с последующим ускорением		0	1		Практическая работа
7	Прыжки. Прыжки по разметкам, через препятствия	1	0	1		Практическая работа

8	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 5-6м	1	0	1		Практическая работа
9	Подвижные игры с прыжком, разновидностью ходьбы и бега, метание на дальность.	1	0	1		Практическая работа
10	<i>Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места</i>	1	1	0		Тестирование
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1	1	0		Тестирование
12	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0		Тестирование
13	Метание теннисного мяча в цель	1	1	0		Тестирование
14	Челночный бег 3x10м.(сек)	1	1	0		Тестирование
15	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во) (мальчики); Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во) (девочки).	1	1	0		Тестирование
16	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0		Практическая работа
17	Бег	1	0	1		Практическая работа
18	<i>Модуль "Подвижные игры".</i> Подвижные игры. Соблюдение основных правил в игре.	1	0	1		Практическая работа
19	Подвижные игры. Игровые задания с	1	0	1		Практическая работа

	мячом					
20	Подвижные игры с водящим и без водящего	1	0	1		Практическая работа
21	Подвижные игры командные и не командные	1	0	1		Практическая работа
22	Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
23	Подвижные игры. Различные игровые задания	1	0	1		Практическая работа
24	Спортивные игры – футбол. Инструктаж по ТБ во время игры в футбол. Стойка игрока	1	0	1		Практическая работа
25	Удары по мячу с места	1	0	1		Практическая работа
26	Удары по катящемуся мячу	1	0	1		Практическая работа
27	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и команды	1	0	1		Устный опрос, Практическая работа
28	Строевые упражнения. Группировки.	1	0	1		Практическая работа
29	Строевые упражнения. Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа
30	Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа
31	Лазание по канату	1	0	1		Практическая работа
32	Подвижные игры на основе гимнастики	1	0	1		Практическая работа

33	Модуль «Подвижные игры» Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
34	Подвижные игры и игровые упражнения	1	0	1		Практическая работа
35	Подвижные игры и игровые упражнения	1	0	1		Практическая работа
36	Подвижные игры и игровые упражнения	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Ступающий шаг	1	0	1		Устный опрос, Практическая работа
38	Передвижение на лыжах. Ступающий шаг	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение на лыжах. Скользящий шаг	1	0	1		Практическая работа
40	Спуск и подъем на лыжах. Торможение	1	0	1		Практическая работа
41	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа
42	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа
43	Поворот переступанием в движении	1	0	1		Практическая работа
44	Передвижение на лыжах	1	0	1		Практическая работа

45	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа
46	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Практическая работа
47	Подвижные игры на лыжах	1	0	1		Практическая работа
48	Подвижные игры на лыжах	1	0	1		Практическая работа
49	Подвижные игры на лыжах	1	0	1		Практическая работа
50	Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	0	1		Практическая работа
51	Подъёмы и спуски под уклон. Игры на лыжах	1	0	1		Практическая работа
52	Т.Б. Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки	1	0	1		Практическая работа
53	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	1	0	1		Практическая работа
54	Общеразвивающие упражнения для развития силовых способностей	1	0	1		Практическая работа
55	Общеразвивающие упражнения для развития координационных способностей	1	0	1		Практическая работа

56	Подвижные игры. Игры и эстафеты	1	0	1		Практическая работа
57	Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1	0	1		Практическая работа
58	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1	0	1		Практическая работа
59	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Равновесие.	1	0	1		Практическая работа
61	Размыкание и смыкание в шеренге и колонне	1	0	1		Практическая работа
62	Строевые упражнения. Группировки. Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед	1	0	1		Практическая работа
63	Строевые упражнения. Кувырок в перед	1	0	1		Практическая работа
64	«Мост из положения лежа на спине»	1	0	1		Практическая работа
65	Акробатическая комбинация из ранее	1	0	1		Практическая работа

	изученных элементов					
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры на материале баскетбол. Инструктаж по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение по сигналу	1	0	1		Практическая работа
67	Работа в парах - передача мяча на расстоянии	1	0	1		Практическая работа
68	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.	1	0	1		Практическая работа
69	Работа в парах. Подача мяча	1	0	1		Практическая работа
70	Работа через сетку в парах	1	0	1		Практическая работа
71	Подвижные игры на материале волейбола	1	0	1		Практическая работа
72	Игра «Перестрелка»	1	0	1		Практическая работа
73	<i>Модуль «Общеразвивающие упражнения». Что такое физические качества. Упражнения для развития силы.</i>	1	0	1		Практическая работа
74	Упражнения для развития быстроты	1	0	1		Практическая работа

75	Упражнения для развития выносливости	1	0	1		Практическая работа
76	Упражнения для развития гибкости	1	0	1		Практическая работа
77	Упражнения для развития равновесия.	1	0	1		Практическая работа
78	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы и бега	1	0	1		Практическая работа
79	Разновидности ходьбы и бега через препятствия	1	0	1		Практическая работа
80	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1	0	1		Практическая работа
81	Бег с низкого старта с опорой на руки	1	0	1		Практическая работа
82	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа
83	Метание малого мяча на дальность (имитация руками).	1	0	1		Практическая работа
84	Легкоатлетические эстафеты	1	0	1		Практическая работа
85	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами баскетбола	1	0	1		Практическая работа
86	Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа

87	Ловля и передача мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
88	Броски мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
89	Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа
90	Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа
91	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры на улице по выбору учащихся	1	0	1		Практическая работа
92	Подвижные игры на свежем воздухе	1	0	1		Практическая работа
93	Эстафеты	1	0	1		Практическая работа
94	Веселые старты	1	0	1		Практическая работа
95	Веселые старты. Значение закаливания для укрепления здоровья	1	0	1		Практическая работа
96	<i>Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» Инструктаж по ТБ при сдаче ГТО. Прыжок в длину с места</i>	1	1	0		Тестирование
97	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1	1	0		Тестирование

98	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0		Тестирование
99	Метание теннисного мяча в цель	1	1	0		Тестирование
100	Челночный бег 3x10м.(сек)	1	1	0		Тестирование
101	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во) (мальчики);  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во) (девочки).	1	1	0		Тестирование
102	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0		Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	14	88		

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

---

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Перспектива, Москва «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. «Физическая культура 1 класс»/Матвеев А.П., Перспектива, Москва «Просвещение»;
2. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 63 с.;
3. «Спортивные и подвижные игры»/ Железняк Ю.Д.. М., «ФИС», 1984г.;
4. «Здоровьесберегающие технологии» М., «ВАКО» 2004г.

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

1. <https://resh.edu.ru>
2. <https://www.gto.ru>

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольная стойка универсальная  
Сетка волейбольная  
Секундомер однокнопочный  
Ворота для мини футбола  
Мячи футбольные  
Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные  
Обруч пластмассовый детский  
Палка гимнастическая пластмассовая  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м  
Флажки разметочные  
Кегли  
Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания 5м  
Козёл гимнастический  
Мат гимнастический  
Льжи  
Льжные палки  
Льжные ботинки

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток  
Секундомер  
Линейка  
Рулетка измерительная