

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 582  
с углубленным изучением английского и финского языков  
Приморского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБОУ школа №582 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 17.05.2022 №9

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ГБОУ школа № 582  
Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 25.05.2022 № 63-Д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура» для 2 класса  
2022-2023 учебный год

Программа разработана  
учителями физической культуры  
ГБОУ СОШ № 582  
Агджоян С.Г.  
Каряжкин А.Д.

Санкт-Петербург  
2022 год

## Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе авторской программы «Физическая культура», В. И. Лях. Источник: Учебное издание Лях Владимир Иосифович. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха 1—4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций.

УМК содержит:

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014, 64 с.

### Цели, задачи курса:

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы

в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе **педагогики сотрудничества** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика учебного предмета:**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации,

в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» рассчитан на (405 ч). Согласно учебному плану ГБОУ школа № 582, на изучение курса «Физическая культура» отводиться в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Из расчета 3 часа в неделю, 34 учебные недели.

Результаты освоения курса

**Личностными результатами** обучения физической культуре на уровне (НОО, ООО) являются:

Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** обучения физической культуре на уровне (НОО, ООО) являются:

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и

сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** обучения физической культуре на уровне (НОО, ООО ) представлены в содержании курса по темам.

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

## Содержание учебного предмета (курса, дисциплины, модуля)

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкульт минутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые ко-*

*манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Кроссовая подготовка.* Бег по пересеченной местности с постепенным увеличением нагрузки.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

**Распределение учебного времени**  
реализации программного материала  
по физической культуре (1-4классы)

№ п/п	Вид программного материала Количество часов (уроков)	Класс
		II
		<b>78</b>
1	<b>Базовая часть</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры на основе волейбола баскетбола	12 16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	17
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>
2.1	Подвижные игры на основе футбола	24
	Итого	<b>102</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**2 АБВГ к л а с с**

№ п/п	Дата проведения № учебной недели	Тема урока, занятия	Содержание урока, занятия	Основные виды образовательной деятельности обучающихся
<p><b>Легкая атлетика (11 ч)</b>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a></p>				
1	1	Ходьба и бег. И.Т.Б.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки» . Инструктаж по ТБ (л/а).	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
2	1	Ходьба и бег Повторение	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.  <b>Повторение.</b> Ходьба и бег	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3	1	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
4	2	Ходьба и бег	Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» .ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжок в длину с места	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
5	2	Ходьба и бег	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
6		Прыжки	Прыжки с поворотом на	Взаимодействуют со



	2	Повторение	180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  <b>Повторение.</b> Прыжки	сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
7	3	Прыжки Повторение	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей  <b>Повторение.</b> Прыжки	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
8	3	Прыжки	Прыжок с высоты ( <i>до 40 см</i> ). ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре
9	3	Метание Повторение	Метание малого мяча в горизонтальную цель ( $2 \times 2$ м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»  <b>Повторение.</b> Метание	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения..
10	4	Метание	Метание малого мяча в вертикальную цель ( $2 \times 2$ м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
11	4	Метание	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель ( $2 \times 2$ м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

**Кроссовая подготовка (9 ч)**

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/>

12(1)	4	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
13(2)	5	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
14(3)	5	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
15(4)	5	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
16(5)	6	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
17(6)	6	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
18(7)		Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). ОРУ.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

	6	й местности	Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
19(8)	7	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
20(9)	7	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (7 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
<b>Гимнастика (12 ч) Подвижные игры на основе футбола(6 ч)</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>				
21(1)	7	Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
22(2)	8	Акробатика. Строевые упражнения	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических нарядов.	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
23(3)		Подвижные игры на основе	Изучение техники передвижений и остановок. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой

	8	футбола		деятельности.
24(4)	8	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
25(5)	9	Акробатика. Строевые упражнения	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.
26(6)	9	Подвижные игры на основе футбола	Изучение техники передвижений и остановок. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
27(7)	9	Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
28(8)	10	Висы. Строевые упражнения	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
29(9)	10	Подвижные игры на основе футбола	Изучение техники передвижений и остановок. Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
30(10)	10	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

			предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей	
31(11)	11	Висы. Строевые упражнения	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.
32(12)	11	Подвижные игры на основе футбола	Передачи мяча ногами. Подвижная игра «Выбей мяч из круга».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
33(13)	11	Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
34(14)	12	Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
35(15)	12	Подвижные игры на основе футбола	Остановка мяча пяткой. Футбольные Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
36(16)	12	Опорный прыжок, лазание	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.
37(17)	13	Опорный прыжок, лазание	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

			гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей	
38(18)	13	Подвижные игры на основе футбола	Передачи и остановки мяча. Подвижная игра «Передай мяч по кругу».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>Подвижные игры (12ч) Подвижные игры на основе футбола(6 ч)</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/</a>				
39(1)	13	Подвижные игры	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
40(2)	14	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
41(3)	14	Подвижные игры на основе футбола	Передачи и остановки мяча. Подвижная игра «Передай мяч по кругу».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
42(4)	14	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
43(5)	15	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
44(6)	15	Подвижные игры на основе футбола	Ведение мяча по прямой, обводка фишек. Подвижная игра «Светофор».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе

				совместной игровой деятельности.
45(7)	15	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
46(8)	16	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
47(9)	16	Подвижные игры на основе футбола	Ведение мяча по прямой, обводка фишек. Подвижная игра «Светофор».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
48(10)	16	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
49(11)	17	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
50(12)	17	Подвижные игры на основе футбола	Ведение мяча по прямой, обводка фишек. Подвижная игра «Светофор».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
51(13)	17	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
52(14)	18	Подвижные игры	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
53(15)	18	Подвижные игры на основе футбола	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Стрельба по мишени».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
54(16)	18	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

			скоростно-силовых способностей	
55(17)	19	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
56(18)	19	Подвижные игры на основе футбола	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Стрельба по мишени».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>Кроссовая подготовка (8 ч) Подвижные игры на основе футбола(4 ч)</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>				
57(1)	19	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
58(2)	20	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
59(3)	20	Подвижные игры на основе футбола	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Стрельба по мишени».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
60(4)	20	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
61(5)	21	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
62(6)	21	Подвижные	Удар по мячу внутренней	Взаимодействуют со



		игры на основе футбола	стороной стопы. Подвижная игра «Стрельба по мишени».	сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
63(7)	21	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
64(8)	22	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (5 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
65(9)	22	Подвижные игры на основе футбола	Ведение мяча по прямой, обводка фишек. Подвижная игра «Светофор».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
66(10)	22	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
67(11)	23	Бег по пересеченной местности	Равномерный бег (6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
68(12)	23	Подвижные игры на основе футбола	Ведение мяча по прямой, обводка фишек. Подвижная игра «Светофор».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>Подвижные игры на основе баскетбола (16 ч) Подвижные игры на основе футбола(8 ч)</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>				
69(1)	23	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

			Развитие координационных способностей	
70(2)	24	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
71(3)	24	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
72(4)	24	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
73(5)	25	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
74(6)	25	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Используют подвижные игры для активного отдыха.
75(7)	25	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Используют подвижные игры для активного отдыха.
76(8)	26	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Используют подвижные игры для активного отдыха.
77(9)	26	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Используют подвижные игры для активного отдыха.

78(10)	26	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
79(11)	27	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
80(12)	27	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
81(13)	27	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
82(14)	28	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
83(15)	28	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
84(16)	28	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель ( <i>цита</i> ). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
85(17)	29	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные

			«Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	ошибки.
86(18)	29	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
87(19)	29	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
88(20)	30	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.
89(21)	30	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
90(22)	30	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
91(23)	31	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>кольцо, щит, мишень</i> ). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

92(24)	31	Подвижные игры на основе футбола	Футбольные эстафеты. Гонка мячей. Развитие физических качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
<b>Легкая атлетика (10ч)</b> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>				
93(1)	31	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.
94(2)	32	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
95(3)	32	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.
96(4)	32	Ходьба и бег.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Игра «Вызов номера». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
97(5)	33	Прыжки	Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

98(6)	33	Прыжки	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
99(7)	33	Прыжки	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
100(8)	34	Метание мяча	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
101(9)	34	Метание мяча	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
102(10)	34	Метание мяча	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

## **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**

- Стандарт начального общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы
- Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха.
- В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

### **2. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование**

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Бревно гимнастическое высокое
- Козёл гимнастический
- Конь гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Канат для лазанья с механизмом крепления
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жёсткая
- Маты гимнастические
- Мяч малый (теннисный)
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
- Секундомер
- Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
- Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
- Мячи баскетбольные для мини-игры
- Жилетки игровые с номерами

### **3. Средства первой помощи**

- Аптечка медицинская

### **4. Спортивные залы (кабинеты)**

- Спортивный зал игровой
- Спортивный зал гимнастический
- Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

## 5. Пришкольный стадион (площадка)

- Легкоатлетическая дорожка
- Сектор для прыжков в длину
- Игровое поле для футбола (мини-футбола)
- Площадка игровая баскетбольная
- Гимнастический городок

## Перечень учебной литературы

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

### *НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА*

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
<b>Челночный бег 3*10м</b>	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
<b>Бег 30 метров</b>	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
<b>Бег 1000 метров</b>	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
<b>Прыжок в длину с места</b>	см	150	125	110	140	120	105
<b>Подтягивание на перекладине</b>	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
<b>Приседания за 1 минуту</b>	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
<b>Прыжки на скакалке, за 1 минуту</b>	кол-во раз	70	60	50	80	70	60







