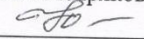


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Администрации Артинского городского округа
МБОУ «Сухановская СОШ»

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 1
От 30 августа 2023г.
Руководитель МО

Согласовано
Заместитель
руководителя по УВР
Ю.А.Мехрякова



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы
Р.Ш.Татаурова

Приказ № 170
От 30 августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

класс 2

102 часа

Для детей с умственной отсталостью

Уровень образования: основное общее образование

Разработчик программы

Тонков В.П.

учитель физической культуры

Сухановка
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основании следующих документов:

1. Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373) с изменениями от 31.12.2015 г. №1576
3. Устав МБОУ «Сухановская СОШ».
4. Учебный план МБОУ «Сухановская СОШ».
5. Лях В.И., Физическая культура 2 класс. – М.: Просвещение, 2016

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладею физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитие физических качеств и т.п. для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогические организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 2 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения прав гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Цели и задачи обучения.

Цель физического воспитания в 2 классе — содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей — точности воспроизведения и дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласованных движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей — скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;

- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха досуга;
- **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
- **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность развитие двигательных способностей.

Всего часов на изучение программы: 102

Количество часов в неделю: 3 часа

Обще учебные умения, навыки и способы деятельности

В процессе овладения физической культурой происходит формирование обще учебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, уметь принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучен двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, использование для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установление последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

двигательные умения и навыки: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и присед с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90° и 180 многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 Шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние.

Полоса препятствий: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правы и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

В лыжной подготовке: уметь обращаться с лыжным инвентарем; передвигаться с лыжами, и на лыжах; выполнять строевые упражнения и демонстрировать основные лыжные ходы, преодолевать небольшой подъем «полуелочкой», «лесенкой», демонстрировать спуски в высокой и низкой стойке с небольших склонов, торможение «плугом», повороты переступанием на месте и в движении на ровной местности; проходить на лыжах дистанцию до 1 км; подвижные игры, эстафеты: «С небольшого склона»,

В гимнастических и акробатических упражнениях: строевые упражнения: ориентировка самих обучающихся — слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180*, 270* и 360* прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; общеразвивающие упражнения с предметами: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; акробатические упражнения: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад в перед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; силовые упражнения: висы из разных положений, упражнения с отягощением, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; подвижные игры: эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «По тропинке», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; подвижные игры: «Слушай сигнал», «передал — садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

Пионербол: действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; подвижные игры: «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

Футбол: ведение мяча ногой в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; подвижные игры: «Летающий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом — «Поезд», «Самолеты», равновесие - «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье — «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку», прыжки - «Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание — «Медведь и пчелы», «Меткий снайпер», «Метко в цель», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

Двигательная подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Виды универсальных учебных действий

В составе основных видов универсальных учебных действий, диктуемом ключевыми целями общего образования, можно выделить четыре блока

1) личностный; 2) регулятивный (включающий также действия саморегуляции); 3) познавательный; 4) коммуникативный.

Личностные УУД — обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащегося (знание моральных норм, умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, умение выделить нравственный аспект поведения). Включает в себя 3 понятия:

1. личностное, профессиональное, жизненное самоопределение; 2. смыслообразование — установление связи между целью учебы и ее мотивом, т.е. ради чего осуществляется учебная деятельность; 3. нравственно-этическая ориентация, оценивание усваиваемого содержания и обеспечивающего личностный моральный выбор.

Регулятивные УУД — обеспечивает организацию учащимся своей учебной деятельности, к ним относятся: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, волевая саморегуляция как способность к мобилизации сил, к преодолению препятствий.

Познавательные УУД включают в себя:

1. обще учебные универсальные действия (выделение и формулирование познавательной цели, поиск информации, структурирование знаний построение речевого высказывания, рефлексия способов действия, контроль и оценка процесса, постановка проблемы, моделирование).

2. логические универсальные действия (анализ объектов выделения признаков, синтез, классификация объектов, установление причинно-следственных связей, логическая цепь рассуждений, доказательство, выдвижение гипотез и их обоснование). 3. постановка и решение проблемы (формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.).

Коммуникативные УУД — обеспечивают социальную компетентность и учет позиции других людей, партнеров по общению или деятельности, умение слушать и вступать в диалог, участие в коллективном обсуждении проблем, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное сотрудничество.

Коммуникативные учебные действия по предмету «Физическая культура» формируют умение работать в команде, способность встать на позицию другого человека, участвовать в обсуждении значимых для каждого человека проблем жизни и продуктивно сотрудничать со сверстниками и взрослыми.

Содержание курса.

Укрепление здоровья и личная гигиена

Знания о физической культуре. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах занятий: спортивная площадка, спортивный зал. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. Знание людей и мест, где могут оказать необходимую помощь.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление и проведение комплексов упражнений утренней зарядки. Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий фк измерение роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы. Правила проведения игр и соревнований.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Комплекс ОРУ корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения. Комплекс ОРУ на профилактику нарушения зрения. Комплекс ОРУ дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной фк (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития).

Физическое развитие и физическая подготовка

Знания о физической подготовке. Понимание ответственности каждого за свое здоровье. Правильное дыхание при длительных физических нагрузках. Значение и важность регулярных физических нагрузок. Правила безопасности при выполнении физических упражнений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости, темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения). Наблюдение за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, измерение показателей физической подготовки.

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием.

Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом). Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.

Акробатические упражнения с элементами гимнастики

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Вести расчет по порядку, отдавать рапорт учителю, перестраиваться из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по 3 и 4 поворотом в движении. Ориентировка относительно самих обучающихся и по ориентирам, перестроение в круг из колонны по одному. Выполнение специальных команд. Акробатические комбинации, состоящие из стоек, упоров, поворотов, перекатов, кувырков (вперед и назад), стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, из упора присев кувырок назад до упора присев, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов, с движением ног (силовые упражнения) и махов;

простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесии); опорные прыжки с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Ходьба с замедлением и ускорением, крадучись с высоким подниманием бедра, из изменением направления, в разных построениях. Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке прямо и боковыми приставными шагами с перешагиванием через предметы, повороты на скамейке, приседание. Прыжки в высоту с прямого разбега, в длину с места и способом «согнув ноги», ноги скрестно, ноги врозь. Бег с высокого старта на короткие (30 м), бег в умеренном темпе до 3-4 мин, в сочетании с ходьбой до 5-6 мин, с широким шагом и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень с расстояния 6-9 м, а также на дальность.

Упражнения лыжной подготовка. Основные лыжные хода, передвижение попеременным двухшажным ходом, повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем «полуелочкой, «елочкой» и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг», и «упором». Спуски в разных стойках и прохождением ворот из лыжных палок.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.), знание и выполнение элементарных правил игр и соревнований (пионербол, футбол, баскетбол);

Тематическое планирование 2 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов |
|-------|---|--------------|
| | Основы знаний | 2 |
| 1 | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями | 1 |
| 2 | Правила ТБ при занятиях физической культурой. Олимпийские игры. | 1 |
| | Лёгкая атлетика | 7 |
| 3 | Инструктаж по ТБ. Бег: с высоким подниманием бедра. | 1 |
| 4 | Подвижные игры «Волк во рву», «Кто быстрее». | 1 |
| 5-6 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 30 метров | 1 |
| 7-8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Челночный бег. 3x10 | 1 |
| 9-10 | Равномерный бег | 1 |
| 11-12 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 1 км без учета времени | 1 |
| 13 | Подвижные игры. «Волк во рву», «Кто быстрее» | 1 |
| | Гимнастика | 14 |
| 14 | Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание. | 1 |

| | | |
|-------|--|----|
| 15-16 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |
| 17 | Подвижные игры «У медведя во бору», «Раки». | 1 |
| 18-19 | Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине, | 1 |
| 20-21 | Кувырок вперед. | 1 |
| 22 | Подвижные игры «Совушка», «Салки-догонялки». | 1 |
| 23-24 | Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) | 1 |
| 25-26 | Подтягивание из вися на высокой перекладине (количество раз) подготовка к ГТО | 1 |
| 27-29 | Подвижные игры «Тройка», «Бой петухов». | 1 |
| 30-31 | Подтягивание из вися на низкой перекладине | 1 |
| 32 | Подвижные игры «Совушка», «Салки-догонялки». | 1 |
| 33-34 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 |
| 35-36 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев | 1 |
| 37 | Подвижные игры «Альпинисты», «Змейка». | 1 |
| | Лыжная подготовка | 14 |
| 38 | Правила Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. | 1 |
| 39-40 | Оценить технику спуска в низкой стойке. | 1 |
| 41-42 | Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; | 1 |
| 43 | Подвижные игры «Пройди в ворота». | 1 |
| 44-45 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Передвижение скользящим шагом до 1000 м. | 1 |
| 46-47 | Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня | 1 |
| 48-49 | Совершенствование поворотов на месте | 1 |
| 50-51 | Закрепление скользящего и ступающего шага | 1 |
| 52 | Подвижная игра «Пройди в ворота». | 1 |
| 53-54 | Совершенствование подъемов лесенкой, елочкой. | 1 |
| 55-56 | Совершенствование в основной и низкой стойках. | 1 |
| 57 | Подвижная игра «Чемпионы» | 1 |
| 58-59 | Совершенствование поворотов упором на пологом склоне. | 1 |
| 60-61 | Прохождение дистанции до 1 км. | 1 |
| | Спортивные игры | 15 |
| 62 | Ведение мяча по прямой, ловля и передача мяча. | 1 |
| 63-64 | Броски мяча в цель. | 1 |

| | | |
|-------|---|------------|
| 65-66 | Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. | 1 |
| 67 | Подвижные игры: : «Мяч среднему» | 1 |
| 68-69 | Разучивание передачи баскетбольного мяча | 1 |
| 70-71 | Передачи баскетбольного мяча в парах, ведение мяча. | 1 |
| 72 | Подвижные игры «Мяч соседу». | 1 |
| 73-74 | Закрепление передачи баскетбольного мяча в парах, | 1 |
| 75 | Подвижные игры «Мяч среднему» | 1 |
| 76-77 | Комплексы дыхательных упражнений. | 1 |
| 78-79 | Подбрасывание мяча; подача мяча | 1 |
| 80 | Подвижные игры «Мяч среднему» | 1 |
| 81-82 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| 83 | Подвижные игры «бросок мяча в колонне», «Охотники и утки». | 1 |
| 84-85 | Ловля и передача мяча. | 1 |
| | Закаливание | 3 |
| 86 | Основные понятия, как правильно закаливаться | 1 |
| 87 | График проведения процедур закаливания | 1 |
| 88 | Подвижные игры | 1 |
| | Легкая атлетика | 13 |
| 89 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. | 1 |
| 90 | Подвижные игры «Пусто», «Горелки». | 1 |
| 91-92 | Бег на скорость (30,60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. | 1 |
| 93 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. | 1 |
| 94 | Бег с ускорением | 1 |
| 95 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Бег 30 метров | 1 |
| 96 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Челночный бег. 3x10 | 1 |
| 97 | Подвижные игры «Волк во рву», «Кто быстрее». | 1 |
| 98 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 99 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | 1 |
| 100 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. подготовка к ГТО. | 1 |
| 101 | Подвижные игры «Волк во рву», «Кто быстрее». | 1 |
| 102 | Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние | 1 |
| | Всего | 102 |

Учебно- методическое оснащение:

1 Лях В.И., Физическая культура 2 класс. – М.: Просвещение, 2016

**МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА**

1. Стенка гимнастическая
2. Козел гимнастический
3. Перекладина
4. Канат для лазания
5. Скамейка гимнастическая
6. Мост гимнастический подкидной
7. Коврик гимнастический
8. Гимнастические маты
9. Скакалка гимнастическая
10. Палка гимнастическая
11. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
12. Мячи баскетбольные
13. Мячи волейбольные
14. Сетка волейбольная
15. Мячи футбольные
16. Аптечка медицинская
17. Спортивный зал – игровой
18. Секундомер
19. Измерительная лента

Учащиеся должны демонстрировать уровень физической подготовленности для 2 класса

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряны й знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряны й знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,4 | 10,1 | 9,2 | 10,9 | 10,7 | 9,7 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 5,9 | 7,2 | 7,0 | 6,2 |
| 2 | Смешанное передвижение (1 км) | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |

| | или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|---|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 10 | 10 | 15 | 10 | 10 | 15 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной групп | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

| № п/ п | Виды испытаний (тесты) | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|-------------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | | бронзо вый значок | серебря ный значок | золот ой знач ок | бронзо вый значок | серебря ный значок | золот ой знач ок |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (сек.) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | или бег на 30 м (сек.) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение 1 000 м (мин.с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягива ние из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье (от уровня скамьи - см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------|------|------|-------|------|------|
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин.сек.) ** | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин.с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание на 25 м (мин.с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |