

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено
на заседании МО
учителей начальных классов,
протокол № 1 от 28.08. 2025 г.
Руководитель МО Куят М.А. (Куят М.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
01.09.2025 г.
Осина Л.А. (Осина Л.А.)



(Левченко О.В.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2025-2026
Класс	2
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Куят М.А., Кочергина А.И.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обливанием. 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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании.

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			МЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			МЭШ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			МЭШ
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			МЭШ
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			МЭШ
2.2	Лыжная подготовка	12			МЭШ
2.3	Легкая атлетика	15			МЭШ
2.4	Подвижные игры	16			МЭШ
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	1		МЭШ
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История возникновения физических упражнений	1			03.09	МЭШ
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1			04.09	МЭШ
3	Первые соревнования их правила и судейство	1			10.09	МЭШ
4	История проведения Олимпийских игр в Москве и Сочи	1			11.09	МЭШ
5	Физическое развитие и его измерение	1			17.09	МЭШ
6	Физическое развитие и его измерение	1			18.09	МЭШ
7	Физические качества человека и способы их измерения	1			24.09	МЭШ
8	Составление дневника самоконтроля	1			25.09	МЭШ
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			01.10	МЭШ
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1			02.10	МЭШ
11	Прыжковые и беговые упражнения	1			08.10	МЭШ
12	Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе	1			09.10	МЭШ
13	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1			15.10	МЭШ
14	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1			16.10	МЭШ
15	Бег с поворотами и изменением направлений. Бег с ускорениями из разных исходных положений	1			22.10	МЭШ
16	Беговые сложно-координационные упражнения	1			23.10	МЭШ
17	Закрепление техники прыжков в длину	1			05.11	МЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1			06.11	МЭШ
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			12.11	МЭШ
20	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1			13.11	МЭШ
21	Разучивание строевых упражнений	1			19.11	МЭШ
22	Разучивание строевых упражнений	1			20.11	МЭШ
23	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1			26.11	МЭШ
24	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1			27.11	МЭШ
25	Упражнения со скакалкой	1			03.12	МЭШ
26	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1			04.12	МЭШ
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			10.12	МЭШ
28	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1			11.12	МЭШ
29	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			17.12	МЭШ
30	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1			18.12	МЭШ
31	Игры на развитие физических качеств	1			24.12	МЭШ
32	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1			25.12	МЭШ
33	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1			14.01	МЭШ
34	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления	1			15.01	МЭШ
35	Эстафеты с мячом	1			21.01	МЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
36	Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры	1			22.01	МЭШ
37	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			28.01	МЭШ
38	Разучивание техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1			29.01	МЭШ
39	Закрепление техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1			04.02	МЭШ
40	Разучивание техники торможения	1			05.02	МЭШ
41	Закрепление техники торможения	1			11.02	МЭШ
42	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1			12.02	МЭШ
43	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1			18.02	МЭШ
44	Разучивание техники попеременного двухшажного классического хода	1			19.02	МЭШ
45	Закрепление техники попеременного двухшажного классического хода	1			25.02	МЭШ
46	Подвижные игры и эстафеты	1			26.02	МЭШ
47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			04.03	МЭШ
48	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1			05.03	МЭШ
49	Подвижные игры на основе волейбола. Разучивание технических действий игры волейбол	1			11.03	МЭШ
50	Подвижные игры на основе волейбола. Закрепление технических действий игры волейбол	1			12.03	МЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
51	Подвижные игры на основе футбола. Разучивание технических действий игры футбол	1			18.03	МЭШ
52	Подвижные игры на основе футбола. Закрепление технических действий игры футбол	1			19.03	МЭШ
53	Выбор и подготовка мест проведения подвижных игр с элементами спортивных	1			25.03	МЭШ
54	Подвижных игр на развитие равновесия	1			26.03	МЭШ
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			08.04	МЭШ
56	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			09.04	МЭШ
57	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			15.04	МЭШ
58	Равномерный бег, бег с ускорением	1			16.04	МЭШ
59	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1			22.04	МЭШ
60	Закрепление техники прыжков и прыжковых упражнений	1			23.04	МЭШ
61	Комплексы упражнений зарядки и физкультминутки	1			29.04	МЭШ
62	Закаливание организма	1			30.04	МЭШ
63	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий	1			06.05	МЭШ
64	Профилактика нарушений зрения	1			07.05	МЭШ
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			13.05	МЭШ
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			14.05	МЭШ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1		20.05	МЭШ
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			21.05	МЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		