

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГУЛЯЙ-БОРИСОВСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

**РАССМОТРЕНА**

**Руководитель ШМО**

---

Иценкова Л.В.  
Протокол № 7  
от 27.08.2025 г.

**СОГЛАСОВАНА**

**Руководитель МС**

---

Осетрова С.А.  
Протокол № 8  
от 28.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

**Директор школы**

---

Лопатина С.Н.  
Приказ № 224  
от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 9096778)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 2 класса.

**Учитель физической культуры:**

Пастухова Наталья Владимировна

**х.Гуляй-Борисовка  
2025 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического

совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных

направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры.

Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на

свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических

знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – 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.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении



применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим

сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партёрная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени

вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной

ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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:

#### **1) патриотического воспитания:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

## **2) гражданского воспитания:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

## **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

## **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

## **5) экологического воспитания:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **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.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и

процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**



### **Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному

результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	4	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
1.2	Физическое развитие и его измерение	1	0	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	3	0	3	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	4	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32	0	32	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
1.2	Игры и игровые задания,	7	0	7	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	спортивные эстафеты				
1.3	Организующие команды и приёмы	1	0	1	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	17	0	17	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	69	



ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образователь- ные ресурсы
		Всего	Контро- льные работы	Практи- ческие работы		
1	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Игра «Вызов номеров». <i>Теория: Правила поведения на занятиях</i>	1	0	1	2.09.2025	<a href="http://www.schol.edu.ru/">http://www.schol.edu.ru/</a>
2	Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Совершенствование разновидностей ходьбы и бега. <i>Теория: Когда и как возникла физическая культура и спорт</i>	1	0	1	3.09.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
3	Тестирование – бег 30 м. Совершенствование разновидностей ходьбы с преодолением 3-4 препятствий. Игра «Белые медведи». <i>Теория: Олимпийское движение: история и современность.</i> Структура российского спортивного движения	1	0	1	9.09.2025	<a href="http://www.schol.edu.ru/">http://www.schol.edu.ru/</a>
4	Чередование ходьбы и бега до 150 м. Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1	0	1	10.09.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
5	Чередование ходьбы и бега до 150 м. Челночный бег 3х5 м и 3х10 м. Игра «Смена сторон». <i>Теория: Основные причины травматизма</i> Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	0	1	16.09.2025	<a href="http://www.schol.edu.ru/">http://www.schol.edu.ru/</a>
6	Тестирование – челночный бег 3х10 м. Совершенствование разновидностей ходьбы и бега в эстафетах и игровых заданиях. <i>Теория:</i> Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	0	1	17.09.2025	<a href="http://www.schol.edu.ru/">http://www.schol.edu.ru/</a>
7	Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 90° и 180°. Совершенствование разновидностей ходьбы и бега. Игра «Лиса и куры».	1	0	1	23.09.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	<i>Теория:</i> Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.					
8	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места. Игра «Прыгающие воробушки». <i>Теория:</i> Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	1	24.09.2025	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
9	Тестирование – прыжок в длину с места. Прыжки в длину с места и с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Игра «Волки во рву». <i>Теория:</i> Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	1	30.09.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
10	Совершенствование прыжков с разбега с зоны отталкивания 60-70 см. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Игра «Прыжки по полосам». <i>Теория:</i> Дыхание во время выполнения физических упражнений	1	0	1	1.10.2025	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
11	Совершенствование бега и прыжков в играх. Игра «Салки парами», «Удочка» <i>Теория:</i> Твой организм. Основные части тела	1	0	1	7.10.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
12	Тестирование – 6-ти минутный тест Купера. Игры с прыжками с использованием скакалки. Игра «Удочка».	1	0	1	8.10.2025	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
13	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках «Прыжки по полосам». Развитие скоростно-силовых способностей <i>Теория:</i> Твой организм. Скелет	1	0	1	14.10.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей <i>Теория:</i> Твой организм. Мышцы	1	0	1	15.10.2025	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
15	Тестирование – подтягивание из виса на низкой перекладине. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей <i>Теория:</i> Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	21.10.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей <i>Теория:</i> Упражнения для осанки	1	0	1	22.10.2025	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>



17	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках «Скакалочка». Развитие скоростно-силовых способностей <i>Теория:</i> Профилактика плоскостопия	1	0	1	5.11.2025	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
18	Тестирование – наклон вперед из положения сидя. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых способностей <i>Теория:</i> Сердце и кровеносные сосуды	1	0	1	11.11.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
19	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. <i>Теория:</i> Органы чувств. Зрение	1	0	1	12.11.2025	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
20	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «Пустое место». Развитие скоростных способностей. <i>Теория:</i> Профилактика близорукости	1	0	1	18.11.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей. <i>Теория:</i> Органы чувств. Слух	1	0	1	19.11.2025	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
22	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «Пятнашки». Развитие скоростных способностей. <i>Теория:</i> Органы чувств. Осязание	1	0	1	25.11.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега «У медведя во бору». Развитие скоростных способностей. <i>Теория:</i> Органы чувств. Обоняние	1	0	1	26.11.2025	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
24	Совершенствование навыков ловли и передачи мяча на месте и в движении. Игра «Передача и ловля мяча при смене мест». <i>Теория:</i> Техника безопасности на занятиях подвижными играми	1	0	1	2.12.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
25	Совершенствование навыков ведения мяча. Игра «Обведи и прокати», «Мяч навстречу мячу», эстафета с ведением мяча. <i>Теория:</i> Двигательный режим	1	0	1	3.12.2025	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
26	Совершенствование навыков бросков мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «Мяч в кольцо», «Кто точнее». <i>Теория:</i> Личная гигиена	1	0	1	9.12.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
27	Закрепление навыков держания, ловли, передачи, броска и	1	0	1	10.12.2025	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>

	ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Игра «10 передач». <i>Теория:</i> Приемы определения самочувствия, работоспособности					
28	Совершенствование навыков держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Игра «Мяч капитану». <i>Теория:</i> Приемы определения самочувствия, работоспособности	1	0	1	16.12.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
29	Контроль навыков ведения, ловли, передачи и бросков мяча. Совершенствование изученных элементов в эстафетах. <i>Теория:</i> Питание и питьевой режим	1	0	1	17.12.2025	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
30	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Игра «Борьба за мяч 2х2», «Борьба за мяч «3х3», «10 передач». <i>Теория:</i> Режим дня	1	0	1	23.12.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
31	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игра «Борьба за мяч 2х2», «Борьба за мяч «3х3», «Мяч капитану». <i>Теория:</i> Режим дня	1	0	1	24.12.2025	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
32	Овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Игра «Борьба за мяч 2х2», «Борьба за мяч «3х3», «10 передач», «Внимательные защитники». <i>Теория:</i> Олимпийские игры	1	0	1	30.12.2025	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
33	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две. Обучение кувырку вперед и кувырку в сторону. Переменный шаг и шаг польки. ОРУ с гимнастической палкой. <i>Теория:</i> Техника безопасности на занятиях гимнастикой	1	0	1	13.01.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
34	Повторение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	0	1	14.01.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	Кувырок вперед и в сторону. Обучение стойке на лопатках согнув ноги. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Группа, смирно!» <i>Теория:</i> Органы пищеварения					
35	Обучение команде «На два (четыре) шага разомкнись!», передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Совершенствование техники кувырка вперед и в сторону; стойки на лопатках с согнутыми ногами. Игра «Гимнастические салки»	1	0	1	20.01.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
36	Обучение перекату вперед в упор присев из стойки на лопатках. Совершенствование техники кувырка вперед и в сторону, стойки на лопатках с согнутыми ногами в связке. ОРУ с малым мячом. <i>Теория:</i> Пища и питательные вещества	1	0	1	21.01.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
37	Совершенствование техники акробатических упражнений в комбинации. ОРУ с малым мячом. <i>Теория:</i> Рекомендации по правильному усвоению пищи	1	0	1	27.01.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
38	Контроль техники выполнения акробатических элементов. Игра «Гимнастические салки» <i>Теория:</i> Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок	1	0	1	28.01.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
39	Освоение навыков равновесия. Перешагивание через набивные мячи и их переноска. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах. ОРУ с обручем. Игра «Передай мяч лёжа». <i>Теория:</i> Режим дня	1	0	1	3.02.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Освоение навыков равновесия. Ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках на рейке гимнастической скамейки. ОРУ с обручем. Игра «Гимнастические салки». <i>Теория:</i> Физкультминутки	1	0	1	4.02.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
41	Закрепление навыков равновесия. Игровые задания и эстафеты для развития навыка равновесия. Игра «Гусеница» <i>Теория:</i> Утренняя гигиеническая гимнастика	1	0	1	10.02.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Совершенствование навыков	1	0	1	11.02.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	равновесия в игровых заданиях, в связках и комбинации. Игра «Не потеряй равновесия». <i>Теория:</i> Общеразвивающие упражнения					<a href="http://ol.edu.ru/">ol.edu.ru/</a>
43	Совершенствование навыков равновесия в игровых заданиях, в связках и комбинации. Игра «Салки по линиям», «Не потеряй равновесия» <i>Теория:</i> Упражнения в равновесии	1	0	1	17.02.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
44	Контроль навыков равновесия. Игра «Обойди – не упади». <i>Теория:</i> Гимнастика как вид спорта	1	0	1	18.02.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Упражнения в висе стоя и лёжа. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по канату. Игра «Обойди – не упади». <i>Теория:</i> Общеразвивающие упражнения	1	0	1	24.02.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
46	Упражнения в висе стоя и лёжа. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Лазание по канату. Игра «Салки по линиям», «Не потеряй равновесия» <i>Теория:</i> Утренняя гимнастика	1	0	1	25.02.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
47	Закрепление навыков лазания и перелезания. Перелезание через гимнастического коня, бревно (высота до 60 см). Гимнастическая полоса препятствий. Игра «Гимнастические салки» <i>Теория:</i> Физкультминутки	1	0	1	3.03.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
48	Совершенствование навыков лазания и перелезания, висов и упоров в игровых заданиях. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. <i>Теория:</i> Дыхание во время выполнения физических упражнений	1	0	1	4.03.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
49	Совершенствование навыков лазания и перелезания, висов и упоров в игровых заданиях. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. <i>Теория:</i> Основные правила выполнения зарядки	1	0	1	10.03.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
50	Контроль техники выполнения элементов лазания и переползания. Гимнастическая полоса препятствий. <i>Теория:</i> Названия гимнастических снарядов и инвентаря	1	0	1	11.03.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Овладение элементарными навыками в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Подбрось-поймай». <i>Теория:</i> Техника безопасности на занятиях подвижными	1	0	1	17.03.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	играми					
52	Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «Скрытый пас». Теория: Двигательный режим	1	0	1	18.03.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Закрепление бросков мяча в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Игра «Мяч в кольцо». Теория: Личная гигиена	1	0	1	24.03.2026	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
54	Обучение прыжкам в высоту с места, с небольшого (4-5 шагов) разбега. Обучение метанию малого мяча с места, из положения стоя грудью в направление метания на дальность и заданное расстояние. Теория: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой	1	0	1	25.03.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
55	Закрепление прыжков в высоту с места, с небольшого (4-5 шагов) разбега. Тестирование – прыжок в длину с места. Игра «Прыжковая эстафета» Теория: Профилактика близорукости	1	0	1	7.04.2026	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
56	Совершенствование изученных элементов в игровых заданиях и эстафетах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Теория: Твой организм	1	0	1	8.04.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
57	Совершенствование прыжков в высоту и длинную скакалку. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Теория: Твой спортивный уголок	1	0	1	14.04.2026	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
58	Совершенствование прыжков в высоту и через длинную скакалку. Совершенствование метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель; метание на дальность отскока от пола и стены. Игра «Точно в цель» Теория: Физические способности человека	1	0	1	15.04.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
59	Тестирование – подтягивание из виса на низкой перекладине. Совершенствование метания мяча в цель и на заданное расстояние. Теория: Приемы определения самочувствия, работоспособности	1	0	1	21.04.2026	<a href="http://www.scho ol.edu.ru/">http://www.scho ol.edu.ru/</a>
60	Совершенствование метания мяча в цель, на заданное расстояние и дальность отскока. Броски набивного мяча (0,5 кг)	1	0	1	22.04.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

	различными способами и из различных исходных положений. Игра «У кого дальше отскочит мяч». <i>Теория:</i> Правила выполнения д/з, УГГ и физкультминуток					
61	Совершенствование метания мяча в цель, на заданное расстояние и дальность отскока. Броски набивного мяча (0,5 кг) различными способами и из различных исходных положений. <i>Теория:</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость	1	0	1	28.04.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
62	Тестирование – бег 30 м и челночный бег 3х10 м. Контроль техники метания малого мяча в цель. <i>Теория:</i> Виды легкой атлетики	1	0	1	29.04.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
63	Ловля, передача,броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Игра «У кого меньше мячей» <i>Теория:</i> Техника безопасности на занятиях подвижными играми	1	0	1	05.05.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
64	Ловля, передача,броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Игра «У кого меньше мячей». Игра «Попади в обруч» <i>Теория:</i> Двигательный режим	1	0	1	6.05.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
65	Тестирование – наклон вперед из положения сидя. Совершенствование ловли, передачи, ведения и бросков мяча в эстафетах и игровых заданиях. Игры «Перестрелка». <i>Теория:</i> Личная гигиена	1	0	1	12.05.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
66	Ловля, передача,броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Попади в обруч». <i>Теория:</i> Приемы определения самочувствия, работоспособности	1	0	1	13.05.2026	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
67	Ловля, передача,броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Попади в обруч». <i>Теория:</i> Приемы определения самочувствия, работоспособности				19.05.2026	

68	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Охотники и зайцы». <i>Теория:</i> Дыхание во время выполнения физических упражнений	1	0	1	20.05.2026	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
69	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах стоя на месте и в шаге. Игра «Охотники и зайцы». <i>Теория:</i> Дыхание во время выполнения физических упражнений	1	0	1	26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	69		





# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. — М.: ВАКО, 2005. — (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. — М., 2001. - Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. — М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. — М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. — М., 2001. - Журнал «Спорт в школе» - Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. — М., 2004.

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

### **ИНТЕРНЕТ**

<http://www.school.edu.ru/>  
<https://uchi.ru/>