ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Документ отправлен на официальный сайт: chernopolskayash.crimeaschool.ru
Уполномоченное лицо – руководитель образовательного учреждения:
Глазова Наталья Викторовна
Действителен с: с 13.11.2025, 10:04
Действителен до: до 06.02.2027, 10:04
Ключ подписи: 00B95048 1B1C78CCAC5923B3A4D910D739

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернопольская средняя школа» Белогорского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО на заседании школьного МО учителей начальных классов Руководитель МО _____ Загребельная Э. Р. Протокол № 1 от «10» августа 2026	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Фурсов К. П. «10» августа 2026	УТВЕРЖДАЮ Директор _____ Глазова Н. В. Приказ № 212 от «10» августа 2026

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 2 класса
2026 - 2027 учебный год

Срок реализации программы – 1 год
(к основной образовательной программе начального общего образования утверждённой приказом по школе от 18.08.2023 № 156)

Разработчик – Чипурова Людмила Сернеевна,
учитель начальных классов

с. Чернополье,
2026

Рабочая программа разработана на основе:
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого Приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 (действующая редакция);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372.

Учебно-методический комплекс: «Физическая культура» 1-4 классы В.И. Лях, издательство «Просвещение».

Рабочая программа составлена с учётом Рабочей программы воспитания МБОУ «Чернопольская СШ» Белогорского района Республики Крым (уровень начального общего образования) на 2025-2028 годы, утверждённой приказом от .10.08.2026 № 212.

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно 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.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).
Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

2. Планируемые результаты

2.1 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 её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

2.2 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные 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:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её 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;

- делать 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:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

2.3 Предметные (общие) 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 своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 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 приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	ЭОР
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		**2**	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			

2.1	Физическое развитие и его измерение	6	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		**6**	
ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	
Итого по разделу		**2**	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	9	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
4.2	Лыжная подготовка	3	
4.3	Легкая атлетика	14	
4.4	Подвижные игры	12	
Итого по разделу		**38**	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			

5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/http://www.it-n.ru/communities.aspx? физ.культуры http://www.trainer.h1.ru/сайт учителя физ.культуры http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
Итого по разделу		**20**	
Общее количество по программе		**68**	

4.Календарно-тематическое планирование. Физическая культура. 2 класс (2025/2026 учебный год)

№ п/п	Тема урока	Сроки выполнения		Прим.
		План	Факт	
Легкая атлетика.				
1	Инструктаж по ТБ № 83, № 84 «Правила поведения на уроках физической культуры.» Игра «Салки - догонялки»	01.09		
2	Обучение положению высокого старта. Игра «Салки с домом»	04.09		
3	Бег 30м из положения высокий старт. Игра «Удочка»	08.09		
4	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Игра «Салки с домом»	11.09		
5	**Контроль двигательных качеств: челночный бег 3Х10**. Игра «Гуси лебеди»	15.09		
6	Обучение прыжкам в верх и в длину с места. Игра «Удочка»	18.09		
7	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игра «Кто дальше бросит»	22.09		
8	**Контроль двигательных качеств: метание.** Эстафета «За мячом противника».	25.09		
9	**Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.** Игра «Салки с домом»	29.09		
10	**Контроль двигательных качеств: бег на 30м с высокого старта.** Игра «Гуси лебеди»	02.10		
11	Развитие двигательных качеств в беге 1000м.	06.10		
12	Правила безопасности в упражнениях с мячом, бросок и ловля мяча. Игра «Охотники и утки»	09.10		
13	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении по прямой, по дуге. Игра «Мяч соседу».	13.10		
14	Бросков мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Бросок мяча в колонне».	16.10		
15	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах.	20.10		

	Игра «Гонки мячей в колоннах».			
16	Совершенствование броском мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».	23.10		
17	Развитие ловкости прыжки со скакалкой	06.11		
Гимнастика.				
18	ТБ на уроках гимнастики. Развитие координационных способностей.	10.11		
19	Обучение перестроение в две шеренги в две колонны. Поднимание туловища за 30 секунд.	13.11		
20	Развитие координационных способностей. Совершенствование выполнения перекатов.	17.11		
21	Обучение техники кувырок вперед в группировке.	20.11		
22	Закрепить технику выполнения кувырка вперед в группировке.	24.11		
23	Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	27.11		
24	Развитие координационных, способностей «стойка на лопатках».	01.12		
25	Развитие гибкости в упражнении «мост».	04.12		
26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.	08.12		
27	Развитие координации ловкости, внимания в лазании по наклонной гимнастической скамейке.	11.12		
28	**Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.**	15.12		
29	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	18.12		
30	Учить захвату каната ногами в висе на канате.	22.12		
31	Лазания по канату с захватом каната ногами пройденным способом.	25.12		
32	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	29.12		
33	Инструктаж по ТБ № 83, № 84 «Правила поведения на уроках физической культуры.» Развитие ловкости прыжки со скакалкой.	12.01		
Лыжная подготовка.				
34	ТБ. Построение на лыжах.	15.01		
35	Построение на лыжах. Ступающий шаг. Техника безопасности.	19.01		
36	Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставными шагами.	22.01		
37	Передвижение ступающим и приставными шагами. Развитие выносливости 500м.	26.01		
38	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	29.01		
39	Эстафета с обеганием флажков на дистанцию 30м.	02.02		
40	Одновременный бесшажный ход.	05.02		
41	Развитие общей выносливости 1000м.	09.09		
42	Совершенствовать технику скольжения с палками.	12.02		
43	Скользящий шаг на лыжах. Развитие выносливости 1500м	16.02		
44	Закрепить технику передвижения на лыжах скольжения без палок.	19.02		

45	Совершенствование общей выносливости, 1,5км.	26.02		
46	Круговая эстафета с этапом 100м.	02.03		
47	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»	05.03		
48	Обучение броскам мяча через сетку.	12.03		
49	Обучение подаче из-за головы. Игра в пионербол.	16.03		
50	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	19.03		
51	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.	23.03		
	Нормы ГТО			
Легкая атлетика.				
52	ТБ на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Строевая подготовка.	26.03		
53	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой П/И «эстафеты с мячом»	06.04		
54	Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола. Игра «Хитрая лиса»	09.04		
55	Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	13.04		
56	Обучение ведению мяча внутренней внешней частью подъема по прямой линии. Игра «Сбей мяч»	16.04		
57	Ведение мяча на месте, в шаге, бегом.	20.04		
58	Закрепление техники ведение мяча на месте, в шаге, бегом.	23.04		
59	Комплекс упражнений с мячом «Мячики»	27.04		
60	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.	30.04		
61	Обучение положению низкого старта. Подвижная игра «Ёжик».	04.05		
62	Прыжок в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет»	07.05		
63	Подтягивание на перекладине(м) отжимание (д).	11.05		
64	Развитие координации прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Ёжик»	14.05		
65	Челночный бег 3Х10м. Игра «Салки - выручалки».	18.05		
66	**Контроль за развитием двигательных качеств бег 30м.** Игра «Хитрая лиса»	21.05		
67	Развитие выносливости бег 300м. Подвижная игра «Футбол».	25.05		
68	Развитие выносливости бег 500м. Подвижная игра «Футбол».			
Всего: 68 часов				