



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 «21» августа 2025

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

Фурсов К. П.  
«21» августа 2025

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Гороховский Я. А.  
Приказ № 207  
от «21» августа 2025

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для 2 класса  
2025 - 2026 учебный год

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

Разработчик – Загребельная Элина Рамзиевна,  
учитель начальных классов

с. Чернополье,  
2025

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 21.08.2025 № 207.

## 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 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.

*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 физкультурминуток 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**

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

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

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

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

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

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

45	Совершенствование общей выносливости, 1,5км.			
46	Круговая эстафета с этапом 100м.			
47	Обучение передаче мяча в парах. Подвижная игра «Мяч из круга»			
48	Обучение броскам мяча через сетку.			
49	Обучение подаче из-за головы. Игра в пионербол.			
50	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол			
51	Ловля высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде.	.		
	<b>Нормы ГТО</b>			
<b>Легкая атлетика.</b>				
52	ТБ на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Строевая подготовка.			
53	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой П/И «эстафеты с мячом»			
54	Удар по неподвижному мячу с места. Отжимание от пола. Игра «Хитрая лиса»			
55	Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.			
56	Обучение ведению мяча внутренней внешней частью подъема по прямой линии. Игра «Сбей мяч»			
57	Ведение мяча на месте, в шаге, бегом.			
58	Закрепление техники ведение мяча на месте, в шаге, бегом.			
59	Комплекс упражнений с мячом «Мячики»			
60	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.			
61	Обучение положению низкого старта. Подвижная игра «Ёжик».			
62	Прыжок в длину с места. Эстафета «Кто дальше прыгнет»			
63	Подтягивание на перекладине(м) отжимание (д).			
64	Развитие координации прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Ёжик»			
65	Челночный бег 3X10м. Игра «Салки - выручалки».			
66	<b>Контроль за развитием двигательных качеств бег 30м.</b> Игра «Хитрая лиса»			
67	Развитие выносливости бег 300м. Подвижная игра «Футбол».			
68	Развитие выносливости бег 500м. Подвижная игра «Футбол».			
<b>Всего: 68 часов</b>				

