МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Обуховская СОШ им. А.В. Янковского Азовского района

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
На заседании ШМО Учителей начальных классов	Зам. директора по УВР	Директор школы
_____ Ткаченко Е.А.	_____Сухарева Н.Д.	_____ Молчанова В.Э.
Протокол №1 от «26» августа 2026 г.		Приказ №50 от «28»августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10225161)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

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.

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.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры во 2 классе – 67 часов (2 часа в неделю).

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 вперед, назад, приставные шаги на полной стопе вперед с движениями головой в стороны («индюшонок»), шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперед, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная 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 («березка»), 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) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), 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 вперед, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперед, 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 вперед через скакалку с двойным махом вперед. 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 вперед (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперед) – шаг вперед с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъем – 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 вперед, в сторону, поворот «казак», нога вперед горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперед, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), 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 лежа 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 приемы.

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

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 определенных задач, включая формирование свода стопы, укрепление определенных 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.

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	10			Поле для

					свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	7			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1			03.09	
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1			04.09	
3	Олимпийское движение: история и современность	1			10.09	
4	Структура российского спортивного движения	1			11.09	
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1			17.09	
6	Общая характеристика плавания	1			18.09	
7	Правила поведения в бассейне	1			24.09	
8	Элементы плавания	1			25.09	
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1			01.10	
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1			02.10	

11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1			08.10	
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1			09.10	
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1			15.10	
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1			16.10	
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1			22.10	
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			23.10	
17	Практика проведения ролевых игр	1			05.11	
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1			06.11	
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1			12.11	
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1			13.11	
21	Техника выполнения гимнастического	1			19.11	

	шага с контролем дыхания					
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1			20.11	
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1			26.11	
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1			27.11	
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1			03.12	
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			04.12	
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			10.12	
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			11.12	
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1			17.12	
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1			18.12	
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1			24.12	
32	Техника выполнения упражнений	1			25.12	

	партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах					
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1			14.01	
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1			15.01	
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1			21.01	
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			22.01	
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1			28.01	
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1			29.01	
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1			05.02	
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1			06.02	
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1			12.02	
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1			13.02	

43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1			19.02	
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1			25.02	
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1			26.02	
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1			04.03	
47	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо	1			05.03	
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1			11.03	
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1			12.03	
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1			18.03	
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1			19.03	
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с	1			25.03	

	гимнастическими предметами					
53	Техника выполнения удержания скакалки	1			26.03	
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1			08.04	
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1			09.04	
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1			15.04	
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1			16.04	
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1			22.04	
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1			23.04	
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1			29.04	
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1			30.04	
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1			06.05	
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1			07.05	
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1			13.05	
65	Комбинации с акробатическими	1			14.05	

	упражнениями					
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1			20.05	
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1			21.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Молчанова Валентина Эдуардовна

Подписан цифровой подписью: Молчанова Валентина Эдуардовна
DN: CN=Молчанова Валентина Эдуардовна, O=МБОУ Обуховская СОШ имени А.В.Янковского, OU=МБОУ Обуховская СОШ имени А.В.Янковского, E=obuhovkadir@yandex.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2026.10.11 14:49:32+03'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2026.2.1