

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Управление образования администрации

Тюменский муниципальный район

МАОУ Ембаевская СОШ им. Аширбекова

РАССМОТРЕНО
на заседании

методического совета

Протокол №1
от «__» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора

Божко М.В.
от «__» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
и.о. директор МАОУ

Ембаевской СОШ
им.Аширбекова

Божко М.В.
от «__» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 2 класса

Разработчик программы:

Хабарова Азалия Маратовна, учитель физической культуры

Ембаево, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения 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 физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения

физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры 3 – 5 федерального учебного плана во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма 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.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

2 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

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

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

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

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

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

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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

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

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

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	3		3	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		4	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
2.3	Легкая атлетика	15		15	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
2.4	Подвижные игры	16		16	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	2	2	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
3	Современные Олимпийские игры	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
4	Физическое развитие	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
5	Физические качества	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
6	Развитие координации движений	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
8	Закаливание организма	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
11	Строевые упражнения и команды	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
12	Прыжковые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
13	Гимнастическая разминка	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1		https://resh.edu.ru

						https://www.gto.ru/norms
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
20	Танцевальные гимнастические движения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
24	Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
25	Спуск с горы в основной стойке	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
26	Подъем лесенкой	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

27	Подъем лесенкой	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
30	Торможение лыжными палками	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
31	Торможение лыжными палками	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
32	Торможение падением на бок	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
46	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
47	Сложно координированные беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
49	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
50	Игры с приемами баскетбола	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
55	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms

56	Прием «волна» в баскетболе	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
61	Футбольный бильярд	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
62	Футбольный бильярд	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
63	Бросок ногой	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
64	Бросок ногой	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1			https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1			https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/norms>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://www.gto.ru/norms>