

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углублённым изучением
отдельных предметов № 30» городского округа Саранск

«Согласовано»

Руководитель МО

 М.С. Батяркина

Протокол № 1 от

« 28 » августа 2025 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

 О.И. Минеева

« 29 » августа 2025 г.

«Утверждаю»

Директор школы

 В. Б. Жаров

Приказ № 131 от

« 29 » августа 2025 г.



**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 2А класса
на 2025 – 2026 учебный год**

Количество часов – 68 ч

Срок реализации программы – 1 учебный год

Рабочая программа составлена в соответствии требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся
Учебник: В.И. Лях «Физическая культура», 4 класс, М.-Просвещение, 2021.

Составитель: учитель начальных классов Падерова Наталья Геннадьевна

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 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:

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.

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 закалывающими 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.

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	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/169507-plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-zimnie-olimpiyskie-igry-2-klass.html
4	Физическое развитие	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
5	Физические качества	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
6	Развитие координации движений	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
8	Закаливание организма	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/

10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_po_fizichieskoi_kul_turie_t_iema_uroka_razvitiie_bystro_ty_lovkost
11	Строевые упражнения и команды	1	0	0			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspekt_uroka_po_fizichieskoi_kul_turie_t_iema_uroka_razvitiie_bystro_ty_lovkost
12	Прыжковые упражнения	1	0	0			https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/dnievnik-moikh-dostizhienii-po-fizichieskoi-kul-turie-1-4-klassy
13	Гимнастическая разминка	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/
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	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/41073-konspekt-uroka-pravila-povedeniya-i-tehniki-bezopasnosti.html
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/129944-konspekt-uroka-osvoenie-navykov-pryzhkov-razvitie.html
20	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/129944-konspekt-uroka-osvoenie-navykov-pryzhkov-razvitie.html
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0			https://urok.1sept.ru/articles/589826

22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/125326-tehnologicheskaya-karta-uroka-hodba-po-gimnasticheskoy.html
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/125326-tehnologicheskaya-karta-uroka-hodba-po-gimnasticheskoy.html
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/train/
26	Подъем лесенкой	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/conspect/
27	Подъем лесенкой	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/conspect/
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/conspect/
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/conspect/
30	Торможение лыжными палками	1	0	0			https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoi-podgotovki-2.html
31	Торможение лыжными палками	1	0	0			https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-lyzhnoi-podgotovki-2.html
32	Торможение падением на бок	1	0	0			https://urok.1sept.ru/articles/698497
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	0			https://urok.1sept.ru/articles/698497
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/conspect/
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/conspect/
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/conspect/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/conspect/
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/

	длину с места толчком двумя ногами						
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0			https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-po-fizicheskoi-kulture-dlia-2-kla-8.html
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	0			https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-pryzhkovye-uprazhneniia-pryzhki-che.html
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0			https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-pryzhkovye-uprazhneniia-pryzhki-che.html
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0			http://obg-fizkultura.ru/konspekt-uroka-fizkulturyi-pryizhok-v-vyisotu-s-pryamogo-razbega.html
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0			http://obg-fizkultura.ru/konspekt-uroka-fizkulturyi-pryizhok-v-vyisotu-s-pryamogo-razbega.html
49	Игры с приемами баскетбола	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/125326-tehnologicheskaya-karta-uroka-hodba-po-gimnasticheskoy.html
50	Игры с приемами баскетбола	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/125326-tehnologicheskaya-karta-uroka-hodba-po-gimnasticheskoy.html
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/125326-tehnologicheskaya-karta-uroka-hodba-po-gimnasticheskoy.html
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/

55	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0			www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
56	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/conspect/
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/conspect/
61	Футбольный бильярд	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/conspect/
62	Футбольный бильярд	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/conspect/
63	Бросок ногой	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/23568-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-obuchenie-osnovam.html
64	Бросок ногой	1	0	0			https://uchitelya.com/fizkultura/23568-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-obuchenie-osnovam.html
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0			https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-gonkamiachei-po-krugu.html
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0			https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-gonkamiachei-po-krugu.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			