

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
МБОУ «СОШ №7»
приказ от 21.08.2024 № 430

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО Руководитель МО _____Л.Х.Гильманов Протокол № 5 от 03.05.2024	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 7» _____Т.И.Никитина	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «СОШ № 7» _____Е.О. Куанышев Приказ от 21.08.2024 № 430 Педагогический совет от 20.08.2024
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 2 класса
на 2024-2025 учебный год

Физическая культура. Примерные рабочие программы. 1-4 классы. А. П. Матвеев. учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021.

Предметная линия учебников. Физическая культура: 2-й класс: учебник / А.П.Матвеев. — 13-е изд., перераб. — Москва: Просвещение, 2023

(II класс – 33 учебных недели, 3 часа в неделю, 102 часа)

г. Нефтеюганск
2024

ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. Физическая культура. Примерные рабочие программы. 1-4 классы. А. П. Матвеев. учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2021. Предметная линия учебников. Физическая культура: 2-й класс: учебник / А.П.Матвеев. – 13-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.

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.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии

с требованиями ФГОС НОО.

Целью примерной рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели примерной рабочей программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Место учебного предмета в учебном плане.

Примерная рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных организаций общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно (3 часа в неделю).

Содержание программы подразделяется на инвариантный и вариативный компоненты, и на последний отводится не менее 10–12% общего объёма времени. Вариативный компонент разрабатывается учителем физической культуры и предназначается в первую очередь для учебного материала, связанного с национальными и этнокультурными особенностями развития физической культуры и спорта в соответствующем регионе Российской Федерации.

При составлении рабочих программ допускается из общего объёма часов выделять время на учебный материал, подготовленный учителями или предлагаемый местными органами управления образованием. В таком случае необходимо уменьшить время на освоение учебных тем настоящей программы и снизить соответственно уровень требований к достижению её планируемых результатов. Сохраняя обязательно общее количество учебных тем настоящей программы, необходимо определить те из них, по которым будут снижены требования.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями к планируемым результатам, представленным в настоящей программе, и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения

учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,

отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- подготовку к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

2 КЛАСС.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История возникновения физической культуры и первых соревнований. Понятие «соревнование». Древние соревнования и их целевое назначение. Роль и значение соревнований в воспитании детей у древних народов. Основные причины появления мячей у древних народов. Современные игры с использованием различных по форме мячей. Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле. Зарождение Олимпийских игр древности. Их значение в укреплении мира между народами. Современные Олимпийские игры, их связь с правилами и традициями древних Олимпийских игр.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для

формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и равновесия.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Техника ранее разученных строевых упражнений (повторение материала I класса). Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом).

Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Техника выполнения ранее разученных акробатических упражнений (повторение материала I класса). Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях. Кувырок вперёд в группировке.

Фрагмент акробатической комбинации типа: из положения лёжа на спине, стойка на лопатках, согнув ноги, с последующим выпрямлением, стойка на лопатках, переворот назад в упор стоя на коленях.

Правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине.

Вис на согнутых руках. Вис стоя спереди, сзади. Вис завесом одной и вис завесом двумя.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Техника ранее разученных способов передвижения по гимнастической стенке (повторить материал I класса). Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз.

Лёгкая атлетика. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса). Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Челночный бег 3*10 м. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность из-за

головы, стоя на месте. Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса). Прыжок в высоту с прямого разбега. Правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Бросок большого мяча (1 кг) снизу на дальность двумя руками из положения стоя. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Скользящий ход (повторение материала I класса). Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м). Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. Торможение способом падения на бок. Торможение «плугом». Подъём «лесенкой». Подъём на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.

Подвижные игры. Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники- спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч». Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки». Национальные игры, сохраняющие традиции и культурные ценности своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. Подвижные игры, включающие упражнения и элементы гимнастики: «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось?», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч».

Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

Подвижные игры, включающие упражнения и способы передвижения из лыжной подготовки: «Попади в ворота», «Кто быстрее взойдёт в гору», «Кто дальше скатится с горки».

Спортивные игры.

Футбол: Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в футбол (повторить материал I класса). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.

Баскетбол: Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол (повторение материала I класса). Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево);

прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15–20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1–2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (2 КЛАСС)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические	
Раздел 1. «Знания о физической культуре»					
1.1	Знания о физической культуре. Легенда о зарождении олимпийских игр.	<i>В течении года по разделам программы</i>			1. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.5-12, стр.13-16. 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/ (РЭШ) 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/ (РЭШ)
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Физическое развитие и его измерение	<i>В течении года по разделам программы</i>			1. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.17-26. 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/ (РЭШ)
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ:					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1.	Занятия по укреплению здоровья	<i>В течении года по разделам программы</i>			1. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.73-98 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/ (РЭШ). 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/ (РЭШ) 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/ (РЭШ)
1.2.	Индивидуальные комплексы утренней зарядки				
1.3.	Прикладно-ориентированная физическая культура (выполнение тестов комплекса ГТО)	<i>В течении года по разделам программы</i>			5. Учебник А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.163-166
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1.	Лёгкая атлетика	30	15		1. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.99-113 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/ (РЭШ) 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/main/190709/ (РЭШ) 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/ (РЭШ) 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/ (РЭШ)
2.2.	Элементы спортивных игр. Футбол.	11	2		1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/ (РЭШ) 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/ (РЭШ) 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/main/224037/ (РЭШ) 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/main/191831/ (РЭШ) 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/main/224063/ (РЭШ)
2.3	Элементы спортивных игр. Баскетбол.	13	3		1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ (РЭШ) 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ (РЭШ) 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/ (РЭШ) 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/ (РЭШ)

Федеральная рабочая программа Физическая культура. 1-4 классы							
2.4.	Подвижные игры.	16					<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/ (РЭШ) 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/ (РЭШ) 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/main/192703/ (РЭШ) 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/ (РЭШ) 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/ (РЭШ) 6. Учебник «Физическая культура А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.150-162
2.5.	Гимнастика.	16	4				<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/ (РЭШ) 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/ (РЭШ) 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/ (РЭШ) 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462 (РЭШ) 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577 (РЭШ) 6. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.59-62, 55-58
2.6	Лыжная подготовка.	16	4				<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/ (РЭШ) 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/ (РЭШ) 3. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/191041/ (РЭШ) 4. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/ (РЭШ) 5. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/ (РЭШ) 6. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/ (РЭШ) 6. Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.139-149
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	27			75	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные тесты	
Раздел «Легкая атлетика» (12 часов)				
1	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Физические упражнения. Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса).	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.99-113 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
2	Техника выполнения ранее разученных беговых упражнений (повторить материал I класса).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
3	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м).	1	Контрольный тест-бег 30м.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/
4	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
5	Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Бег 30м - как норматив комплекса ГТО.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
6	Бег с ускорением (на дистанцию 20—30 м). Равномерный бег.	1	Контрольный тест-бег 1км.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
7	Техника ранее разученных прыжковых упражнений (повторить материал I класса).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
8	Челночный бег как норматив ГТО. Подвижные игры.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
9	Равномерный бег. Освоение навыков прыжков. Прыжок в длину с места как норматив ГТО.	1	Контрольный тест – прыжок в длину с места.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
10	Равномерный бег. Освоение навыков прыжков.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание туловища как норматив комплекса ГТО.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
12	Освоение навыков метания. Метание на дальность и точность.	1	Контрольный тест-поднимание туловища.	
Раздел «Элементы спортивных игр. Футбол» (6 часов)				
13	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
14	Футбол. Овладение умением удара по неподвижному и катящемуся мячу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/

	Подтягивание в висе как норматив комплекса ГТО.			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/main/95737/
15	Футбол. Овладение умением остановки мяча ногами.	1	Контрольный тест – подтягивание в висе.	
16	Футбол. Овладение умением остановки мяча ногами.	1		
17	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками.	1		
18	Футбол. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Сгибание и разгибание рук как норматив комплекса ГТО.	1	Контрольный тест – сгибание и разгибание рук.	
Раздел «Подвижные игры» (6 часов)				
19	Инструктаж ТБ по разделу «Подвижные игры». Подвижные «Пустое место», «Третий лишний».	1		Учебник «Физическая культура А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.150-162
20	Подвижные игры на закрепления навыков ориентироваться в пространстве.	1		
21	Подвижные игры «Рыбаки», «Ручеек». Наклон вперед как норматив комплекса ГТО.	1	Контрольный тест – наклон вперед.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/
22	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/main/192703/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/
23	Подвижные игры, включающие легкоатлетические упражнения: «Вызов номеров», «Шишки-жёлуди-орехи», «Невод», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».	1		
24	Подвижные игры «Горелки», «Шишки, желуди, орехи».	1		
Раздел «Гимнастика с элементами акробатики» (16 часов)				
25	Инструктаж ТБ по разделу «Гимнастика». Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кругом!». Освоение ОРУ с предметами.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
26	Перестроение из шеренги в две шеренги по ориентирам и распоряжению учителя. Освоение ОРУ с предметами.	1	Контрольный тест – прыжок через скакалку.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
27	Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/ Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр. 116-

	Освоение строевых и акробатических упражнений.			123
28	Освоение строевых и акробатических упражнений. Фигурная маршировка (по диагонали, змейкой, по кругу, противходом). Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	<i>Оценить строевые упражнения.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/ Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр. 116-123
29	Освоение строевых и акробатических упражнений. Стойка на лопатках, выпрямив ноги.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/main/191466/
30	Освоение строевых и акробатических упражнений. Полупереворот назад из стойки на лопатках в стойку на коленях.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/main/191466/
31	Освоение висов и упоров. Кувырок вперёд в группировке.	1	<i>Оценить элементы акробатики.</i>	Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс, стр.95-96
32	Освоение висов и упоров. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/
33	Освоение висов и упоров. Развитие координационных способностей.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/
34	Освоение навыков лазанья и перелазания. Развитие координационных способностей.	1	<i>Оценить элементы акробатики.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/main/226188/
35	Освоение навыков лазанья и перелазания. Развитие координационных способностей.	1		
36	Освоение навыков лазанья и перелазания. Развитие координационных способностей.	1		
37	Освоения навыков равновесия.	1	<i>Оценить элементы акробатики.</i>	Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс, стр. 63-72
38	Упражнения в равновесии.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс, стр. 63-72
39	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс, стр.51-54
40	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс, стр.51-54

Раздел «Элементы спортивных игр. Баскетбол» (8 часов)

41	Инструктаж ТБ по разделу «Спортивные игры». Баскетбол. Техника передвижения в баскетболе.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/
42	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1	<i>Оценить элементы баскетбола.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/
43	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/
44	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1		
45	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте. Техника ведения мяча. Остановка в шаге и прыжком.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/

46	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте. Техника ведения мяча на месте. Остановка в шаге и прыжком.	1	<i>Оценить элементы баскетбола.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
47	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	1		
48	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперед по прямой линии и по дуге.	1		
Раздел «Лыжная подготовка» (14 часов)				
49	Инструктаж ТБ по разделу «Лыжная подготовка». Одежда лыжника. Основная стойка лыжника.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.139-149 https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/main/190989/
50	Одежда лыжника. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Основная стойка лыжника.	1		
51	Техника выполнения ступающего шага.	1		
52	Техника выполнения скользящего шага.	1	<i>Оценить элементы лыжной подготовки.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/
53	Техника выполнения скользящего шага.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/main/223959/
54	Передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/main/191100/
55	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	1	<i>Оценить элементы лыжной подготовки.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
56	Передвижение двухшажным попеременным ходом в режиме умеренной интенсивности (дистанция 500 м).	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/main/226162/
57	Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом».	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/191185/
58	Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Торможение способом падения на бок.	1	<i>Оценить элементы лыжной подготовки.</i>	
59	Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Торможение способом падения на бок.	1		
60	Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.	1		
61	Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону в условиях учебной деятельности.	1		
62	Прохождение дистанции. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	<i>Оценить элементы лыжной подготовки.</i>	
Раздел «Подвижные игры» (6 часов)				

63	Подвижные игры на развитие координации.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/
64	Подвижные игры на развитие координации.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/
65	Подвижные игры на развитие двигательной активности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/main/192703/
66	Подвижные игры на развитие двигательной активности.	1	Контрольный тест-6-ти минутный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/
67	Подвижные игры на развитие ловкости.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/
68	Подвижные игры на развитие двигательной активности.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/
Раздел «Элементы спортивных игр. Футбол (4 часа). Баскетбол (6 часов)»				
69	Инструктаж ТБ по разделу «Элементы спортивных игр». Футбол. Ведение мяча по прямой, по кругу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
70	Футбол. Овладение умением удара по неподвижному и катящемуся мячу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/
71	Футбол. Овладение умением остановки мяча ногой.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/main/224037/
72	Футбол. Овладение умением остановки мяча ногой.	1	Оценить элементы футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/main/191831/
73	Баскетбол. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/
74	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
75	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении по прямой.	1	Оценить элементы футбола.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
76	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте. Техника ведения мяча. Остановка в шаге и прыжком.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
77	Баскетбол. Техника ловли и передачи мяча на месте. Техника ведения мяча на месте. Остановка в шаге и прыжком.	1	Контрольный тест – челночный бег.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
78	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте. Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/
Раздел «Лёгкая атлетика» (4 часа)				
79	Инструктаж ТБ по разделу «Лёгкая атлетика». Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс. Стр. 108-110.
80	Техника прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега.	1		
81	Техника прыжка в высоту с 4-5 шагов разбега.	1		
82	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега.	1	Оценить технику прыжка в высоту.	
Раздел «Подвижные игры» (6 часов)				
83	Подвижные игры на развитие равновесия.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/main/192435/

84	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	<i>Контрольный тест – подъём туловища.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/main/192647/
85	Подвижные игры на развитие быстроты.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/main/192703/
86	Подвижные игры на развитие выносливости.	1	<i>Контрольный тест – наклон туловища.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/
87	Подвижные игры на развитие координации.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/main/192730/
88	Подвижные игры с предметами.	1		Учебник «Физическая культура А.П.Матвеев, 2 класс. Стр.150-162
Раздел «Элементы спортивных игр. Футбол (3 часа). Баскетбол» (3 часа)				
89	Футбол. История и техника игры в футбол.	1	<i>Контрольный тест – подтягивание в висе.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
90	Футбол. Ведение мяча по прямой, по кругу.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007
91	Футбол. Техника остановки мяча.	1		
92	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча.	1	<i>Контрольный тест – сгибание и разгибание рук в упоре.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033
93	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054
94	Обведение препятствий.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081
Раздел «Лёгкая атлетика» (8 часов)				
95	Прыжки толчком одной и двумя ногами с места, в движении, с разной амплитудой. Скакалка.	1	<i>Контрольный тест – прыжок в длину с места.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
96	Прыжки толчком одной и двумя ногами с места, в движении, с разной амплитудой.	1		Учебник «Физическая культура» А.П.Матвеев, 2 класс, стр. 106-109
97	Ускорения из различных исходных положений.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/
98	Ускорения из различных исходных положений.	1	<i>Контрольный тест – бег 30м.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/
99	Равномерный бег. Физические упражнения и естественные передвижения.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/
100	Развитие выносливости и координационных и способностей.	1	<i>Контрольный тест – бег 1км.</i>	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/
101	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/
102	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

