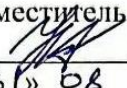


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 1
Тюменского муниципального района
(МАОУ Богандинская СОШ №1)**

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей-предметников
художественно-прикладного
творчества и физической
культуры
Руководитель ШМО
 Бучельников В.Н.
№ протокола 1
«31» 08 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Рязанцева Н.Л.
«31» 08 20 26г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 Маслова И.С.
Приказ № 242/05
«31» 08 20 26г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»**

для обучающихся 2а, 2б классов
начального общего образования
на 2026/2027 учебный год

Составитель: Бучельников В. Н.

Должность: учитель физической культуры

р.п. Богандинский, 2026г.

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 физкультурминуток 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 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 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.

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	4			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2			https://fizkult-ura.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	10			https://fizkult-ura.ru/
2.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	10			https://fizkult-ura.ru/

2.3	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	8			https://fizkult-ura.ru/
2.4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка	10			https://fizkult-ura.ru/
2.5	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	8			https://fizkult-ura.ru/
2.6	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	9			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1			
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 возникновения физических упражнений	1			02.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1			04.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
3	Первые соревнования их правила и судейство	1			09.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
4	История проведения Олимпийских игр в Москве и Сочи	1			11.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
5	Физическое развитие и его измерение	1			16.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
6	Физические качества человека	1			18.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
7	Физические качества человека и способы их измерения	1			23.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
8	Ведение дневника самоконтроля	1			25.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
9	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			30.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
10	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой	1			02.10.2026	https://fizkult-ura.ru/

	атлетикой					
11	Прыжковые и беговые упражнения	1			07.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
12	Беговые сложно-координационные упражнения. Бег в равномерном темпе	1			09.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
13	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1			14.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
14	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	1			16.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
15	Бег с поворотами и изменением направлений. Бег с ускорениями из разных исходных положений	1			21.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
16	Беговые сложно-координационные упражнения	1			23.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
17	Закрепление техники прыжков в длину	1			06.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
18	Лёгкоатлетические эстафеты	1			11.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			13.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
20	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	1			18.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
21	Разучивание строевых упражнений	1			20.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
22	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	1			25.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
23	Разучивание упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1			27.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
24	Разучивание упражнений со скакалкой	1			02.12.2026	https://fizkult-ura.ru/

25	Закрепление упражнений для развития гибкости и подвижности суставов	1			04.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			09.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
27	Упражнения с обручем	1			11.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
28	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1			16.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
29	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			18.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
30	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1			23.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
31	Игры на развитие физических качеств	1			25.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
32	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	1			30.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
33	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении	1			13.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
34	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления	1			15.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
35	Эстафеты с мячом	1			20.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
36	Подготовка мест занятий для проведения подвижных игр. Сюжетно-ролевые игры	1			22.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
37	Основны техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			27.01.2027	https://fizkult-ura.ru/

38	Разучивание техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1			29.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
39	Закрепление техники подъёма лесенкой и спуска с небольшого склона в основной стойке	1			03.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
40	Разучивание техники торможения	1			05.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
41	Закрепление техники торможения	1			10.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
42	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	1			12.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
43	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1			17.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
44	Разучивание техники попеременного двухшажного классического хода	1			19.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
45	Закрепление техники попеременного двухшажного классического хода	1			24.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
46	Подвижные игры и эстафеты	1			26.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			03.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
48	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	1			05.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
49	Подвижные игры на основе футбола. Разучивание технических действий игры футбол	1			10.03.2027	https://fizkult-ura.ru/

50	Подвижные игры на основе футбола. Разучивание технических действий игры футбол	1			12.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
51	Подвижные игры на основе футбола. Закрепление технических действий игры футбол	1			17.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
52	Организация и проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол	1			19.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
53	Выбор и подготовка мест проведения подвижных игр с элементами спортивных игр	1			24.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1			26.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			07.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
56	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			09.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
57	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			14.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
58	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень из разных исходных положений	1			16.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
59	Равномерный бег, бег с ускорением	1			21.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
60	Равномерный бег, бег с ускорением	1			23.04.2027	https://fizkult-ura.ru/

61	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1			28.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
62	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1			30.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
63	Закрепление техники прыжков и прыжковых упражнений	1			05.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
64	Разучивание правил безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях и организация мест занятий.	1			07.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
65	Закаливание организма	1			12.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
66	Комплексы упражнений зарядки и физкультминутки	1			14.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
67	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для самостоятельных занятий	1			19.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			21.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		