

Приложение
к Федеральной рабочей программе
начального общего образования
Физическая культура
(для 1-4 классов образовательных организаций),
утвержденное приказом директора
от 27.08.2025 года № 165 -ОД

Поурочное планирование, 2 класс

№ п/п	Наименование раздела, тема программы, тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)			
1.1 Знания о физической культуре (3 часа)			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
2	Зарождение Олимпийских игр	1	
3	Современные Олимпийские игры	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
2.1 Физическое развитие и его измерение			
4	Физическое развитие	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
5	Физические качества	1	
6	Развитие координации движений	1	
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
1.1Занятия по укреплению здоровья			

8	Закаливание организма	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
1.2 Индивидуальные комплексы утренней зарядки			
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура (55 часов)			
2.1 Гимнастика с основами акробатики (12 часов)			
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
11	Строевые упражнения и команды	1	
12	Прыжковые упражнения	1	
13	Гимнастическая разминка	1	
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	
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	
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
20	Танцевальные гимнастические движения	1	

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
2.2 Легкая атлетика (15 часов)			
22	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	
23	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
24	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	
26	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
27	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	
32	Бег с поворотами и изменением направлений	1	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	
34	Сложно координированные беговые упражнения	1	
35	Сложно координированные беговые упражнения	1	
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	
2.3 Лыжная подготовка (12 часов)			
37	Правила поведения на занятиях лыжной	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-

	подготовкой		sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466k18999615120
38	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
39	Спуск с горы в основной стойке	1	
40	Спуск с горы в основной стойке	1	
41	Подъем лесенкой	1	
42	Подъем лесенкой	1	
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
45	Торможение лыжными палками	1	
46	Торможение лыжными палками	1	
47	Торможение падением на бок	1	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	
2.4 Подвижные игры (16 часов)			
49	Игры с приемами баскетбола	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466k18999615120
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
54	Прием «волна» в баскетболе	1	
55	Прием «волна» в баскетболе	1	
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	
58	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	
60	Футбольный бильярд	1	

61	Футбольный бильярд	1	
62	Бросок ногой	1	
63	Бросок ногой	1	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (5 часов)			
64	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120
65	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 589308906995863556254771095540604331751941992874

Владелец Романова Светлана Валерьевна

Действителен с 12.09.2025 по 12.09.2026