

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-vozrozhdeniya?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-vozrozhdeniya?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) | | | | |
| 1.1 Занятия по укреплению здоровья | | | | |

| | | | |
|---|--|---|---|
| 8 | Закаливание организма | 1 | https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 |
| 1.2 Индивидуальные комплексы утренней зарядки | | | |
| 9 | Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов | 1 | https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?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 | |
| 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 | https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 |
| 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 3x10 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 | | |
| 38 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 |
| 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 | |
| 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 | https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 |
| 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 | |
| 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 | https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremenosti-istoriya-vozrozhdeniya?ysclid=lmhv466kl8999615120 |
| 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