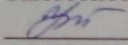


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования села Инчоун»

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
Протокол № 4 от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВМР  
 О.Ю. Цветухина  
29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.О. Директора МБОУ  
«ЦО с. Инчоун»  
 Ф.Н. Латышевская  
Приказ № 141 от 01.09.2022г.



## Рабочая программа

учебного предмета **«Физическая культура»**  
для 2-4классов

Приложение к основной образовательной  
программе начального общего образования  
МБОУ «ЦО с. Инчоун»

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с ФГОС НОО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП НОО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **1.Гражданское воспитание:**

— представление о социальных нормах и правилах межличностных

отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **2.Патриотическое воспитание:**

— ценностное отношение к отечественному спортивно-му, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **3. Духовно-нравственное воспитание**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

#### **5.Физическое воспитание, формирование культуры здоровья:**

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;  
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **6. Трудовое воспитание**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **7. Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;

- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **8. Ценности научного познания:**

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" предметной области "Физическая культура" должны обеспечивать:

- 1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);
- 2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- 3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;
- 4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;
- 5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;
- 6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

## **2 класс**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- определять уровень развития физических качеств (силы, скорости, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

### 3 класс

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

#### **4класс**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.
- вести дневник самонаблюдения;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

Программа учебного предмета «Физическая культура» входит в «Содержательный раздел» ООП НОО МБОУ «ЦО с. Инчоун».

### **2 класс**

#### **РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика**

##### **Тема 1. Ходьба и бег.**

Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств

Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (*до 30 м*). Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (*30 м*).

##### **Тема 2. Прыжки.**

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги.

##### **Тема 3. Метание малого мяча.**

Метание малого мяча в цель (*2 х 2*) с 3-4 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия *короткая дистанция, бег на скорость (бег 30м, «челночный бег»)*, *бег на выносливость (бег до 6 мин.)*; названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

#### **РАЗДЕЛ 2. Подвижные игры**

##### **Тема 1. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», ««Волк во рву», «Посадка картошки». Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».

Сюжетно-образные (подвижные) игры: чукотско-эскимосский мяч, перетягивание палки по-эскимосски, метание гарпуна в цель и на дальность, бег с посохом, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, метание чата на хорей, перетягивание на руках.

#### **РАЗДЕЛ 3. Гимнастика**

##### **Тема 1. Акробатика. Строевые упражнения.**

Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов.

##### **Тема 2. Висы. Строевые упражнения.**

Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.

ОРУ с предметами. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.

### **Тема 3. Опорный прыжок, лазание.**

Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Развитие координационных способностей.

## **РАЗДЕЛ 4. Лыжная подготовка**

### **Тема 1. Техника лыжных ходов.**

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках.

Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Передвижение скользящим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега длительное скольжение на одной лыже. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

## **РАЗДЕЛ 5. Подвижные игры на основе баскетбола**

### **Тема 1. Подвижные игры на основе баскетбола**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. Игра в мини-баскетбол. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо.

## **РАЗДЕЛ 6. Легкая атлетика**

### **Тема 1. Ходьба и бег.**

Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.

### **Тема 2. Прыжки.**

Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.

### **Тема 3. Метание малого мяча.**

Метание малого мяча в цель (2 x 2) с 3-4 метров. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Понятия *короткая дистанция*, *бег на скорость* (бег 30 м, «челночный бег»), *бег на выносливость* (бег до 6 мин.); названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## **3 класс**

## **РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика**

### **Тема 1. Ходьба и бег.**

Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств

Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м). Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Ходьба по разметкам. Разновидности ходьбы.

### **Тема 2. Прыжки.**

Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму



на обе ноги. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с высоты (до 40 см).

### **Тема 3. Метание малого мяча.**

Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Названия метательных снарядов, метание на дальность, в цель, набивного мяча; прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину (с места и с разбега) и высоту. Техника безопасности на занятиях.

## **РАЗДЕЛ 2. Подвижные игры**

### **Тема 1. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Волк во рву», «Посадка картошки». Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». «Невод». Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».

Сюжетно-образные «Точный расчет». (подвижные) игры: чукотско-эскимосский мяч, перетягивание палки по-эскимосски, метание гарпуна в цель и на дальность, бег с посохом, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, метание чата на хорей, перетягивание на руках.

## **РАЗДЕЛ 3. Гимнастика**

### **Тема 1. Акробатика. Строевые упражнения.**

Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

### **Тема 2. Висы. Строевые упражнения.**

Выполнении е команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа.

### **Тема 3. Опорный прыжок, лазание.**

. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

## **РАЗДЕЛ 4. Лыжная подготовка**

### **Тема 1. Техника лыжных ходов.**

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках.

Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Скользящий шаг без палок. Игра с бегом и прыжками без лыж. Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием

## **РАЗДЕЛ 5. Подвижные игры на основе баскетбола**

### **Тема 1. Подвижные игры на основе баскетбола.**

Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. Элементы баскетбола: броски и ловля мяча в парах, упражнения с мячом у стены, ведение мяча на месте и в движении, передачи мяча в парах на месте и в движении, бросок мяча в баскетбольное кольцо. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (*мишень*). **РАЗДЕЛ**

## **6. Легкая атлетика**

### **Тема 1. Ходьба и бег.**

Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных способностей. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (*30 м*). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (*30 м*). Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.

### **Тема 2. Прыжки.**

Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места.

### **Тема 3. Метание малого мяча.**

Метание малого мяча в цель (*2 х 2*) с 3-4 метров. ОРУ. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную мишень (*2 х 2 м*) с расстояния в 4-5 м. Названия метательных снарядов. Метание на дальность, в цель, набивного мяча; Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Техника безопасности на занятиях.

## **4 класс**

## **РАЗДЕЛ 1. Легкая атлетика**

### **Тема 1. Ходьба и бег.**

. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (*20 м*). Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (*30 м*).

### **Тема 2. Прыжки.**

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок с высоты (*до 40 см*).

### **Тема 3. Метание малого мяча.**

Метание малого мяча в горизонтальную цель (*2 х 2 м*) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (*2 х 2 м*) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча.

## **РАЗДЕЛ 2. Подвижные игры**

### **Тема 1. Подвижные игры.**

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

Подвижные игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Метко в цель», «Погрузка арбузов» «Через кочки и пенечки», ««Волк во рву», «Посадка картошки». Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». «Невод». . Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». «Вызов номера». «Западня», «Конники-спортсмены».

Сюжетно-образные «Точный расчет». (подвижные) игры: чукотско-эскимосский мяч, перетягивание палки по-эскимосски, метание гарпуна в цель и на дальность, бег с

*посохом, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, метание чата на хорей, перетягивание на руках.*

### **РАЗДЕЛ 3. Гимнастика**

#### **Тема 1. Акробатика. Строевые упражнения.**

Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

#### **Тема 2. Висы. Строевые упражнения.**

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. Выполнении е команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.

#### **Тема 3. Опорный прыжок, лазание.**

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

### **РАЗДЕЛ 4. Лыжная подготовка**

#### **Тема 1. Техника лыжных ходов**

Правила поведения на уроках лыжной подготовки. колонне Скользящий шаг без палок.

передвижение скользящим шагом с палками. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок, обращая внимание на согласованность движений рук и ног. Преодоление подъема «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением.Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

### **РАЗДЕЛ 5. Подвижные игры на основе баскетбола**

#### **Тема 1. Подвижные игры на основе баскетбола**

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель .Ловля и передача мяча в движении Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (*щит*). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой. Броски в цель (*кольцо*). Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (*левой*) рукой. Броски в цель (*кольцо, щит, мишень*). Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (*левой*) рукой в движении. Броски в цель (*кольцо, щит, мишень*)

### **РАЗДЕЛ 6. Легкая атлетика**

#### **Тема 1. Ходьба и бег.**

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м) .

Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м).

#### **Тема 2. Прыжки.**

Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

### Тема 3.Метание малого мяча.

Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния в 4-5 м. Метание набивного мяча. Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.

## III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Раздел	Название раздела (темы)	Кол-во часов	Основные направления воспитательно й деятельности	ЦОР,ЭОР
<b>2 класс</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	11	1,2,3,5,8	1.2.3,4.,5.10
Раздел 2	Подвижные игры	19	1,5,8	1.2.3,4.,5.10
Раздел 3	Гимнастика	22	1,5,8	1.2.3,4.,5.10
Раздел 4	Лыжная подготовка	11	1,5,6,8	1.2.3,4.,5.10
Раздел 5	Подвижные игры на основе баскетбола	27	1,5,7,8	1.2.3,4.,5.10
Раздел 6	Легкая атлетика	12	1,5,8	1.2.3,4.,5.10
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>		
<b>3 класс</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	11	1,2,3,5,8	1-5,10,12-13
Раздел 2	Подвижные игры	19	1,5,6,7,8	11-5,10,12-13
Раздел 3	Гимнастика	22	1,5,8,7	1-5,10,12-13
Раздел 4	Лыжная подготовка	11	1,5,6,8	1-5,10,12-13
Раздел 5	Подвижные игры на основе баскетбола	27	2,5,8	1-5,10,12-13
Раздел 6	Легкая атлетика	12	1,5,8	1-5,10,12-13
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>		
<b>4 класс</b>				
Раздел 1	Легкая атлетика	11	1,5,8	1-5,
Раздел 2	Подвижные игры	19	1,5,8	1-5
Раздел 3	Гимнастика	22	1,5,8	1-5
Раздел 4	Лыжная подготовка	11	1,5,6,8	1-6
Раздел 5	Подвижные игры на основе баскетбола	27	2,5,6,7,8	1-13
Раздел 6	Легкая атлетика	12	2,5,8	1-3
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>		

### ЦОР,ЭОР

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

<http://school-collection.edu.ru>

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих

учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт [Rus.Edu-  
http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

8. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.

9. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

10. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

11. Спортсмены – герои Великой Отечественной войны [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.minsport.gov.ru/ministry/structure/90-letminsportu/4534/> свободный.

12. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou-25_blok.pdf)

13. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209> 8. Интерактивное электронное пособие по самбо [Электронный ресурс] / С.В. Елисеев, С.А. Новик, С.Е. Табаков/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>