

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**МАОУ "Большевыльская СОШ им.братьев Семеновых" Аликовского
района"**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Председатель ШМО

[Укажите должность]

[Укажите должность]

№ _____
от « _____ » августа 2023 г.

Иванова Г.И.
№ _____
от « _____ » августа 2023 г.

Иванов Н.П.
№ _____
от « _____ » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2418087)

учебного предмета «Физическая культура»

для 2-4 классов начального общего образования

с. Большая Выла 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 2-4 классы

2. Личностные результаты:

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- 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;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

1. Метапредметные результаты:

Обучающий получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной- дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

1.1.Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающий научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Обучающий получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

2.2 Познавательные универсальные учебные действия

Обучающий научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников

(включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;

- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающий получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

2.3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающий научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающий получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

3. Формирование ИКТ-компетентности обучающихся

(метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Обучающийся научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Обучающийся научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);
- организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Обучающий научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;
- рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;
- сканировать рисунки и тексты.

Обучающийся получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Обучающий научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);
- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;
- собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;
- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;
- пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;
- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);
- заполнять учебные базы данных.

Обучающийся получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации

3.4. Создание, представление и передача сообщений

Обучающий научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;
- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;
- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;
- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);
- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;
- пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Обучающийся получит возможность научиться:

- представлять данные;
- создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

3.4. Планирование деятельности, управление и организация

Обучающийся научится:

- создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерноуправляемых средах (создание простейших роботов);
- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;
- планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Обучающийся получит возможность научиться:

- проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования
- моделировать объекты и процессы реального мира.

4. Предметные результаты:

Предметная область «Физическая культура» (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре Обучающий научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

4.1. Способы физкультурной деятельности

Обучающий научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

4.2. Физическое совершенствование Обучающий научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

5. Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

- общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха);

- дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением

конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным), а также с использованием надувных игрушек и мячей;

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, а также аэробики низкой

(средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся. Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

6. Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 2 класс.

Обучающийся научится:

- иметь представление:
- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
 - укреплять здоровье;
 - овладеют школой движений;
 - сформируют знания о личной гигиене, режиме дня;
 - выработают представления об основных видах спорта;
 - приобщатся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
- реализовать потребность в двигательной деятельности.

У обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования, будут заложены основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).
- прийти к пониманию значения занятий физической культурой и
- целенаправленно использовать их для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности; овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

- (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); приобрести жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые
- для физического развития младшего школьника (бег, прыжки, плавание и т.д.); приобрести привычку вести систематические наблюдения за своим
- физическим состоянием, величиной физических нагрузок во время выполнения физических упражнений, анализировать изменения собственного роста и массы тела, показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

3 класса

Освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- 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;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- 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 упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающий научится:

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения; демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

4 класс

Знания о физической культуре выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки
 - играть в подвижные игры
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
 - демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

**6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»
2 класс**

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3x10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» 3 класс

Гимнастика с элементами акробатики . 12 часов.

Выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из

положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

Легкая атлетика Технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3x10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;

Лыжная подготовка 16 часов. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5м, длиной до 7–8м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

- **Гимнастика с элементами акробатики.** Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
- **Легкая атлетика.** Пробежать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробежать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
- **Лыжная подготовка.** Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»

Подвижные и спортивные игры

На материале спортивные и подвижные игры .

- **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
- **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
- **Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с

партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др. Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	№ урока по темам	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов
I.		<i>Лёгкая атлетика</i>	12 часов
		<u>Основная направленность.</u>	
1.	1	Высокий старт. Выход из старта и финиширование. Эстафетный бег.	1
2.	2	Высокий старт. Выход из старта и финиширование. Встречная эстафета.	1
3.	3	<i>Бег на 250 м.</i> Футбол.	1
4.	4	Техника и тактика бега на средние дистанции. 4 / 250 м.. Футбол.	1
5.	5	Техника и тактика бега на средние дистанции. Футбол. <i>Бег на 500 м.</i>	1
6.	6	Техника бега. Низкий старт. Спринтерский бег.	1
7.	7	<i>Бег на 800 м.</i> Футбол. Челночный бег на 3/10 м.	1
8.	8	Футбол. Прыжки в длину. <i>Бег на 30 м.</i>	1
9.	9	Прыжки в длину. Развитие выносливости. П/и.	1
10.	10	<i>Бег на 1000 м.</i> Техника спортивной ходьбы. П/и.	1
11.	11	Метание малого мяча в цель. Футбол.	1
12.	12	Марш – бросок до 2 км без учёта времени.	1
II.		<i>Спортивные и подвижные игры</i>	
		<i>Футбол.</i>	17 часов
13.	1	Инструктаж по ТБ. ГТО. Ведение мяча. Обманные движения. С/и.	1
14.	2	Обманные движения. Футзал. Правила игры.	
15.	3	Удар средней частью подъёма. Остановка внутренней	1

16.	4	стороной стопы и от отскока. Футбол. Удар внутренней частью подъёма. Остановка подошвой катящего мяча и от отскока.	1 1
17.	5	Обманные движения. Удар внешней частью подъёма. Остановка внутренней стороной стопы и от отскока.	1 1
18.	6	Повторение пройденных приёмов. Удар внешней частью подъёма.	1
19.	7	Удар с полулёта. СФП. <i>Поддержание мяча на ногах.</i>	1
20.	8	Повторение пройденных приёмов. Остановка внутренней стороной стопы летящего мяча. СФП.	1 1
21.	9	Остановка внутренней стороной стопы от отскока. Подвижные игры.	1
22.	10	Повторение пройденных приёмов. Удар с лёта. Остановка мяча серединой частью подъёма. СФП.	1
23.	11	Совершенствование приёмов. Приём мяча грудью и животом. Совер. и закрепление приёмов. Остановка внутренней стороной стопы летящего мяча. Остановка мяча серединой частью подъёма.	1
24.	12	Удар головой. СФП. С/и. Вратарские приёмы. Правила и тактика игры. ГТО.	1
		Пионербол.	
25.	1	Инструктаж ТБ. ОФП. Правила игры.	
26.	2	Совершенствование приёмов. Поддачи. ОФП. Пионербол.	1
27.	3	Ловля и передача мяча из разных вариантов. П/и. Отжимание. Упр. для живота.	1 1
28.	4	ОФП. Поддачи. Пионербол. Подтягивание. Прыжки с места.	1
29.	5	Пионербол. Упражнение ГТО.	1
		Лыжная подготовка 16 часов.	
30.	1	Строевые приёмы. Попеременный двухшажный лыжный ход. Т.Б.	1
31.	2	Одновременный двухшажный лыжный ход. Закрепление лыжных ходов .	1
32.	3	Прохождение дистанции. П/и.	
33.	4	Попеременный двухшажный лыжный ход. Одновременный двухшажный лыжный ход. П/и.	1 1
34.	5	Прохождение дистанции 1 км.	1
35.	6	Спуск с пологих склонов.	1
36.	7	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием, плугом и упором при спуске. П/и	1 1
37.	8	Совершенствование упр. в овраге.	
38.	9	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием, плугом и упором при спуске.	1 1
39.	10	Прохождение дистанции 2,5 км. П/и.	
40.	11	Одновременный бесшажный и одновременный двухшажный коньковый ход.	1 1
41.	12	Закрепление лыж. ходов. ОФП.	
42.	13	Совершенствование. Прохождение дистанции. П/и.	1

43.	14	Прохождение дистанции . ОФП.	1
44.	15	Совершенствование упр. на лыжных в овраге.	1
45.	16	Прохождение дистанции на выносливость. СФП.	1
46.	1	Связанные с региональными и национальными особенностями. ГТО.	1
47.	2	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1
		Гимнастика	11 часов.
48.	1	Т. Б. на уроках гимнастики. На освоение строевых упр.. П/и.	
49.	2	Закрепление строевых и освоение акробатических упр.. ОФП.	1
50.	3	Освоение висов и упоров. Совершенствование и закрепление гимнастических упр.. ОФП.	1
51.	4	Лазанье. Совер и закрепление гимнастических упр.. ОФП.	1
52.	5	Освоение акробатических упр.. ОФП. Совершен. и закрепление гимнастических упражнений.	1
53.	6	Освоение висов и упоров. Лазанье. ОФП. Упр. с предметами.	
54.	7	Лазанье. ОФП. Упр. с предметами. Опорные прыжки. ОФП. П/и.	1
55.	9	Закрепление опорного прыжка. Развитие гибкости. П/и.	1
56.	10	Совершенствование упражнений. ОФП. Опорные прыжки. Развитие силовых способностей. Прыжки в высоту.	1
57.	11	Совершен. висов и упоров. ОРУ с обручами и скакалкой.	1
58.	2	Прыжки в высоту (з). Национальные игры.	1
59.	2	Подвижные игры. Кроссовая подготовка. СФП.	
60.	3	Лапта. Выполнение норм ГТО.	1
61.	3	Игры связанные с региональными и национальными особенностями.	1
		Лёгкая атлетика	8 часов
62.	1	Инструктаж по ТБ. Техника бега на средние дист-ии. Бег на 250 м.	
63.	2	Закрепление техника бега. Футбол.	1
64.	3	Прыжки в длину. Футбол. Бег на 500 м	
65.	4	Метание малого мяча.. Футбол.	1
66.	5	Совершенствование метания. Прыжки в длину. Бег на короткие дистанции.	1
67.	6	Метание малого мяча. Челночный бег 3/10 м. П/и.	1
68.	7	Бег на 1000 м. Футбол.	1
			1

3 класс

№ п/п	№ урока по темам	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов
I.		Лёгкая атлетика <u>Основная направленность.</u>	12 часов
1.	1	Высокий старт. Выход из старта и финиширование. Эстафетный бег.	1
2.	2	Высокий старт. Выход из старта и финиширование. Встречная эстафета.	1
3.	3	Бег на 250 м. Футбол.	1
4.	4	<i>Техника и тактика бега на средние дистанций. 4 / 250 м..</i> Футбол.	1
5.	5	Техника и тактика бега на средние дистанций. Футбол. Бег на 500 м.	1
6.	6	Техника бега. Челночный бег 3/10,30 м. Спринтерский бег. П/и.	1
7.	7	Бег на 800 м. Футбол.	1
8.	8	Прыжки в длину. Бег на 30 и 60 м. Футбол.	1
9.	9	Совершенствование прыжка в длину. Развитие выносливости. П/и.	1
10.	10	Бег на 1000 м. Техника спортивной ходьбы. П/и.	1
11.	11	Метание малого мяча в цель и на дальность. Футбол.	1
12.	12	Марш – бросок до 15 км без учёта времени.	1
13.	1	Кроссовая подготовка. Мини-футбол. Правила игры.	16 часов
II.		Спортивные и подвижные игры	
		Футбол.	1
14.	1	Инструктаж по ТБ. Ознакомление нормами ГТО. Ведение м.	1
15.	2	Ведение мяча.. ГТО. Обманные движения. С/и.	1
16.	3	Удары по мячу. Остановка мяча. Правила игры мини – футбола.	1
17.	4	Совершенствование ударов по мячу. Остановка подошвой катящего мяча.	1
18.	5	Передачи мяча в движении. Футзал.	1
19.	6	Поддержание мяча на ногах. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Вратарские приёмы. Правила и тактика игры. ОФП.	1
20.	1	Баскетбол.	1
21.	2	ТБ. Передвижение по спортзалу. Ведение мяча на месте. П/и.	1
22.	3	Ведение мяча по площадке. Остановка. Повороты на месте	1
23.	4	(упр. без мяча и с мячом). Ведение мяча (з).	1
24.	5	Передачи мяча партнёрам на месте и в движении. П/и.	1

		Броски мяча в корзину. П/и. Совершенствование приёмов баскетбола. Игра с элементами баскетбола	1 1 1
25.	1		1
26.	2	Пионербол.	1
27.	3	Инструктаж ТБ. ГТО. Правила игры.	1
28.	4	Ловля и передача. Поддачи. ОФП. Пионербол.	16 часов
29.	1	Ловля и передача мяча из разных вариантов. П/и. Элементы волейбола (приём и передача мяча).	1
		Национальные игры. Отжимание. Упр. для живота.	1
III.		Лыжная подготовка 16 часов.	1
30.	1	Строевые приёмы. Попеременный двухшажный лыжный ход. Т.Б.	1 1
31.	2	Одновременный двухшажный лыжный ход. Прохождение дистанции.	1
32.	3	Закрепление лыжных ходов .	1
33.	4	Прохождение дистанции. П/и.	1
34.	5	Попеременный двухшажный лыжный ход. Одновременный двухшажный лыжный ход. П/и.	1
35.	6	Прохождение дистанции 1 км.	1
36.	7	Спуск с пологих склонов.	1
37.	8	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием, плугом и упором при спуске. П/и	1
38.	9	Совершенствование упр. в овраге.	1
39.	10	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием, плугом и упором при спуске.	1
40.	11	Прохождение дистанции 2 км. П/и.	1
41.	12	Одновременный бесшажный и одновременный двухшажный коньковый ход.	1
42.	13	Закрепление лыж. ходов. П/и	1
43.	14	Совершенствование конькового л/х. Прохождение дистанции. П/и.	1
44.	15	Прохождение дистанции . ОФП.	1
45.	16	Совершенствование упражнений на лыжных в овраге. Прохождение дистанции на выносливость. Нормы ГТО.	
46.	2		
47.	2	Связанные с региональными и национальными особенностями. ОФП. Кроссовая подготовка.	1 1
IV.		Гимнастика 12 часов.	1
48.	1	Т. Б. на уроках гимнастики. На освоение строевых упр.. П/и.	1
50.	2	Закрепление строевых и освоение акробатических упр.. ОФП.	1
51.	3	Освоение висов и упоров. Совер и закрепление гим. упр..	

52.	4	ОФП. Лазанье. Совер и закрепление гим. упр.. ОФП.	1
54.	5	Освоение акробатических упр.. ОФП. Совер и закрепление гимнастических упражнений.	1 1
55.	6	Освоение висов и упоров. Лазанье. ОФП. Упр. с предметами.	1
56.	7	Лазанье. ОФП. Упр. с предметами. Опорные прыжки. ОФП. П/и.	1 1
57.	8	Закрепление опорного прыжка. Развитие гибкости. П/и.	1
58.	9	Совершенствование упражнений. ОФП. Опорные прыжки.	1
59.	10	Развитие силовых и прыжковых способностей. Совершен. висов и упоров. Развитие силы. Прыжки в высоту.	1
60.	11	П/и.	1
61.	12	ОРУ с обручами и скакалкой. Прыжки в высоту (з).	1
62.	3	Преодоление полосы препятствий (перелазание, лазание). Лепта. Игры связанные с региональными и национальными особенностями. ГТО.	1 1 1
		Лёгкая атлетика 7 часов.	1
63.	1	Инструктаж по ТБ. Техника бега на средние дист-ии. Бег на 250 м.	1 1 1
64.	2	Закрепление техники бега. Футбол.	
65.	3	Прыжки в длину. Футбол. Бег на 500 м.	
66.	4	Метание малого мяча. Футбол. Совершенствование метания. Прыжки в длину. Бег на короткие дистанции.	
66.	5	Метание малого мяча. Мини-футбол.	
67.	6	Челночный бег 3/10 м. П/и.	
68.	7	Бег на 1000 м. Футбол.	

2 класс

№ п/п	№ урока по темам	Наименование разделов и тем.	Кол-во часов
I.		Лёгкая атлетика 17 (11) часов.	11 часов
		<u>Основная направленность.</u>	
1.	1	Высокий старт и финиширование. Эстафетный бег.	1
2.	2	Беговые упражнения. Встречная эстафета.	1
3.	3	Бег на 250 м. Футбол.	1
4.	4	Техника и тактика бега на средние дистанций. 3 / 250 м.. Футбол.	1
5.	5	Техника и тактика бега на средние дистанций. Футбол. Бег на 500 м.	1
6.	6	Техника бега. Челночный бег 3/10,30 м. П/и.	1
7.	7	Футбол. Бег на 750 м.	1
8.	8	Футбол. Прыжки в длину. Бег на 30 и 60 м.	1
9.	9	Совершенствование прыжка в длину. Техника спортивной ходьбы. П/и.	1
10.	10	Метание малого мяча в цель и на дальность. Футбол.	1
11.	11	Марш – бросок до 1250 м без учёта времени.	1
II.		Спортивные и подвижные игры 16 часов.	
		Футбол.	
12.	1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Ведение мяча.	1
13.	2	Ведение мяча.. ГТО. Обманные движения. С/и.	1
14.	3	Удары по мячу. Остановка мяча. Правила игры мини – футбола.	1
15.	4	Совершенствование ударов по мячу. Остановка подошвой катящего мяча.	1
16.	5	Передачи мяча в движении. Футзал.	1
		Поддержание мяча на ногах.	
17.	6	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Вратарские приёмы. Правила и тактика игры. ОФП.	1
		Баскетбол.	
18.	1	ТБ. Передвижение по спортзалу. Ведение мяча на месте. П/и.	1
19.	2	Ведение мяча по площадке. Остановка. Повороты на месте (упр. без мяча и с мячом). Ведение мяча(з).	1
20.	3	Передачи мяча партнёрам на месте и в движении. П/и.	1
21.	4	Броски мяча в корзину. П/и.	1
22.	5	Совершенствование приёмов баскетбола. Игра с элементами баскетбола.	1
		Пионербол.	
23.	1		1
24.	2	Инструктаж ТБ. ОФП. Правила игры.	1
25.	3	Ловля и передача. Подачи. ОФП. Пионербол.	1
26.	4	Ловля и передача мяча из разных вариантов. П/и.	1
27.	5	Элементы волейбола (приём и передача мяча).	1

28.	1	Совершенствование приёмов. Пионербол. ГТО.	1
29.	2	Национальные игры. <i>Отжимание. Упр. для живота.</i> Национальные игры. <i>Подтягивание. Прыжки с места.</i>	1
III.		Лыжная подготовка 16 часов.	
			1
30.	1	ТБ. Строевые приёмы. Попеременный двухшажный лыжный ход. Т.Б.	1
31.	2	Одновременный двухшажный лыжный ход. Прохождение дистанции.	1
32.	3	Закрепление лыжных ходов . Прохождение дистанции. П/и.	1
33.	4	Попеременный двухшажный лыжный ход. Одновременный двухшажный лыжный ход. П/и.	1
34.	5	Прохождение дистанции 1 км.	1
35.	6	Спуск с пологих склонов.	1
36.	7	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием, плугом и упором при спуске. П/и	1
37.	8	Совершенствование упр. в овраге.	1
38.	9	Спуски и подъёмы. Повороты переступанием, плугом и упором при спуске.	1
39.	10	Прохождение дистанции 2 км. П/и.	1
40.	11	Одновременный бесшажный и одновременный двухшажный коньковый ход.	1
41.	12	Закрепление лыж. ходов. П/и	1
42.	13	Совершенствование конькового л/х. Прохождение дистанции. П/и.	1
43.	14	Прохождение дистанции . ОФП.	1
44.	15	Совершенствование упр. на лыжных в овраге.	1
45.	16	Прохождение дистанции на выносливость. СФП.	1
46.	3	Связанные с региональными и национальными особенностями. ГТО.	
IV.		Гимнастика 14 часов.	
			1
47.	1	Т. Б. на уроках гимнастики. На освоение строевых упр.. П/и.	1
48.	2	Закрепление строевых и освоение акробатических упр.. ОФП.	1
49.	3	Совершен. Акробатических упр.. Преодоление полосы препятствий. СФП.	1
50.	4	Освоение висов и упоров. Совершенствование и закрепление гим. упр.. ОФП. Акробатика (з).	1
51.	5	Лазанье. Совер и закрепление гим. упр.. ОФП. П/и.	1
52.	6	ОФП. Совершенствование и закрепление гимнастических упр..	1
53.	7	Освоение висов и упоров. Лазанье. ОФП. Упр. с предметами.	1
54.	8	Лазанье. ОФП. Упр. с предметами.	1
55.	9	Опорные прыжки. ОФП. П/и.	1
56.	10	Закрепление опорного прыжка. Развитие гибкости. П/и.	

		Совершенствование упражнений. ГТО.	1
57.	11	Опорные прыжки. Развитие силовых способностей.	1
58.	12	Совершен. висов и упоров. Развитие силы. П/и.	1
59.	13	ОРУ с обручами и скакалкой. Эстафета.	
		Преодоление полосы препятствий (перелазание, лазание).	1
60.	14	Лапта.	
		Подвижные игры с гимнастическими элементами.	1
61.	4		
		Игры связанные с региональными и национальными особенностями.	1
62.	5	Игры связанные с региональными и национальными особенностями. Лапта.	
		Лёгкая атлетика 8 часов.	1
63.	1		
		Инструктаж по ТБ. Прыжки в высоту. Техника бега на средние дист-ии. Бег на 250 м.	1
64.	2		1
65.	3	Закрепление и совер. прыжка. Техника бега. Футбол.	1
66.	4	Прыжки в высоту. Футбол.	1
67.	5	Метание малого мяча. Бег на 500 м. Футбол.	
		Совершенствование метания. Прыжки в длину. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча. С/и.	1
68.	6	Челночный бег 3/10 м. П/и.	
		Бег на 1000 м. Футбол.	

Приложение
к основной общеобразовательной рабочей программе

2-4 классы

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, то есть не на наличный уровень развития физических качеств, а на динамику изменения их за определенный период.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа,	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7

кол-во раз							
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117	
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8	
Бег 1000 м	Без учета времени						

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Учебные нормативы.

2 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висячем положении (раз)	4	2	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7

9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	8.30	9.00	9.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

3 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4

4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

4 класс

Мальчики				
№	Упражнения	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125
2	Метание набивного мяча (см)	380	310	270
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	8.6	9.1	9.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.0	6.0	6.5
8	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2
10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.15	7.45

11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220
12	Метание мяча в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	150	135	115
2	Метание набивного мяча (см)	350	275	235
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.6	10.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.2	6.3	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	20	16	13
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	13	7	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.15	7.45	8.15
11	Прыжок в длину с разбега	260	220	180
12	Метание в цель с 6 м	4	3	2
13	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

