Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Кропоткинская СОШ»

Утверждаю
Директор МКОУ
«Кропоткинская СОШ»
_____ В.В. Леонтьева
(Ф.И.О.)

Приказ № 114-Д
От «31» 08. 2022г.

Рассмотрено
на МС школы
Протокол № 1
от « 02 » 09. 2022 г.
Руководитель МС
_____ С.О.Кызынгашева
(Ф.И.О.)

Рабочая учебная программа

Физической культуре

(наименование учебного предмета \ курса)

_____ начальное общее образование 2-4класс _____

(степень образования \ класс)

_____ 2022-2023 г _____

(срок реализации программы)

Программу составила:

Учитель физической культуры

Иванова И.Г.

п. Кропоткин

2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 2-4 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной образовательной программы, на основании учебного плана МКОУ «Кропоткинская СОШ» .

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается со 2 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 306 ч): во 2 классе — 102 ч, в 3 классе— 102 ч, в 4 классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 306 ч на три года обучения (по 3 ч в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получат возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получат возможность научиться:

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

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	20
3.	Кроссовая подготовка	18
4.	Гимнастика с основами акробатики	18
5.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	40
Количество уроков в неделю		3

Количество учебных недель	34
Итого	102

3 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре	6
2.	Легкая атлетика	20
3.	Кроссовая подготовка	20
4.	Гимнастика с основами акробатики	18
5.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	38
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

4 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1.	Знание о физической культуре	5
2.	Легкая атлетика	20
3.	Кроссовая подготовка	20
4.	Гимнастика с основами акробатики	18
5.	Подвижные игры, элементы спортивных игр	39
Количество уроков в неделю		3
Количество учебных недель		34
Итого		102

Содержание учебного предмета

2 класс

1. Знания и о физической культуре

Организационно-методические указания.

Физические качества.

Режим дня.

Частота сердечных сокращений, способы ее измерения.

Темп и ритм

Олимпийские игры

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Рассказывать, что такое физические качества.
- Рассказывать, что такое режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- Рассказывать, что такое частота сердечных сокращений;
- Выполнять упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Измерять частоту сердечных сокращений;
- Оказывать первую помощь при травмах;
- Устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Характеризовать основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно – сосудистой системы во время двигательной деятельности;
- Составлять индивидуальный режим дня.
- Узнавать свою характеристику с помощью теста «Проверь себя» в учебнике;

2. Легкая атлетика

Ходьба и бег – разновидности ходьбы, бег с ускорением, челночный бег.

Прыжки – прыжок в длину с места, прыжки с поворотом на 180*, прыжок в длину с разбега, прыжок с высоты, прыжок в высоту.

Метание – метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание набивного мяча.

Учащиеся научатся:

- Объяснять основные понятия и термины в беге, прыжках, метаниях;
- Технике высокого старта;
- Пробегать на скорость дистанцию 30м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м;
- Выполнять беговую разминку;
- Выполнять метание как на дальность, так и на точность;
- Технике прыжка в длину с места;
- Выполнять прыжок в длину с места и с разбега;
- Бегать различные варианты эстафет;
- Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу;
- Преодолевать полосу препятствий;
- Выполнять прыжок в высоту с прямого разбега
- Выполнять броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы;
- Пробегать 1 км.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Описывать технику беговых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;
- Осваивать технику бега различными способами;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- Описывать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать технику прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;
- Описывать технику бросков большого набивного мяча;
- Осваивать технику бросков большого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;
- Описывать технику метания малого мяча;
- Осваивать технику метания малого мяча;
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

3. Кроссовая подготовка

Равномерный бег – с 3- 9 минут (чередование ходьбы и бега)

Учащиеся научатся:

- Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на длинные дистанции.
- Пробегать дистанцию 1,5 км;
- Обгонять друг друга;

Учащиеся получают возможность научиться:

- Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;
- Осваивать универсальные умения контролировать скорость бега на длинные дистанции по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции;

- *Проявлять выносливость при беге на длинные дистанции;*

4. Гимнастика с элементами акробатики

Акробатика – кувырок вперед, в сторону, перекаты, стойка на лопатках, «мост»

Строевые упражнения – размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение в колонне по указанным ориентирам.

Висы – стоя и лежа, на согнутых руках, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.

Опорный прыжок, лазание – лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, перелазание через коня

Учащиеся научатся:

- Строиться в шеренгу и колонну;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя;
- Выполнять подъем туловища за 30с на скорость
- Лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа;
- Выполнять вис на время;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед с трех шагов, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове;
- Лазать по канату;
- Выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине;
- Выполнять висы не перекладине;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча;
- Разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;
- Выполнять упражнения у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений;*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений;*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;*

- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать их технику;
- Оказывать помощь сверстникам в освоении лазанья и перелезания, анализировать их технику, выявлять ошибки и помогать в их исправлении.

5. Подвижные игры

«К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Невод», «Гуси-лебеди», «Посадка картофеля», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Конники-спортсмены», «Птица в клетке», «Салки на одной ноге», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет» «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «мяч соседу», «Передача мяча в колоннах», «Мяч в корзину», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».

Учащиеся научатся:

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
- Выполнять ловлю и броски мяча в парах;
- Выполнять ведение мяча правой и левой рукой;
- Выполнять броски мяча через волейбольную сетку;
- Выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху»;
- Выполнять броски мяча различными способами;
- Участвовать в эстафетах.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;*
- *Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;*
- *Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;*
- *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;*
- *Осваивать технические действия из спортивных игр;*
- *Моделировать технические действия в игровой деятельности;*
- *Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;*
- *Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;*
- *Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;*
- *Развивать физические качества;*
- *Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры, осуществлять судейство;*
- *Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе;*
- *Использовать подвижные игры для активного отдыха.*

3 класс

1. Знания о физической культуре

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Пас и его значение для спортивных игр с мячом.

Закаливание.

Баскетбол как вид спорта.

Учащиеся научатся:

- *Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;*
- *Выполнять строевые упражнения;*
- *Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);*
- *Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.*

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Выполнять существующие варианты паса мяча;*

- *Соблюдать правила спортивной игры «Баскетбол»;*
- *Различать особенности игры волейбол, баскетбол, футбол;*
- *Выполнять футбольные и баскетбольные упражнения;*
- *Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;*
- *Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*

2. Легкая атлетика

Ходьба и бег – разновидности ходьбы, бег с ускорением, челночный бег, встречная эстафета

Прыжки – прыжок в длину с места, прыжки с поворотом на 180*, прыжок в длину с разбега, прыжок с высоты, прыжок в высоту, многоскоки.

Метание – метание малого мяча в вертикальную, горизонтальную цель, метание набивного мяча, метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние

Учащиеся научатся:

- *Технике высокого старта;*
- *Технике метания мешочка (мяча) на дальность;*
- *Пробегать дистанцию 30 м, 60 м;*
- *Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;*
- *Прыгать в длину с места и с разбега;*
- *Прыгать в высоту с прямого разбега;*
- *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.*

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;*
- *Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;*
- *Описывать технику беговых упражнений*
- *Осваивать технику бега различными способами*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные*
- *умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений*

- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча.*
- *Осваивать технику бросков большого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*
- *Описывать технику метания малого мяча.*
- *Осваивать технику метания малого мяча.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

3. Кроссовая подготовка

Равномерный бег – с 4 - 9 минут (чередование ходьбы и бега), преодоление препятствий, кросс 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Пробегать 1,5 км;
- Обгонять друг друга;

Учащиеся получат возможность научиться:

- *Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах;*
- *Осваивать универсальные умения;*
- *Контролировать скорость бега на длинные дистанции по частоте сердечных сокращений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции;*

Проявлять выносливость при беге на длинные дистанции;

4. Гимнастика с элементами акробатики

Акробатика – кувырок вперед, в сторону, перекаты, стойка на лопатках, «мост», акробатическая комбинация.

Строевые упражнения – построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».

Висы – стоя и лежа, на согнутых руках, подтягивание в висе лежа на низкой, высокой перекладине.

Опорный прыжок, лазание – лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, перелазание через коня

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Выполнять стойку на лопатках, мост,
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*

5. Подвижные и спортивные игры

«Заяц без логова», «Удочка», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Защита укреплений», «Вол во рву», «Пустое место», «Кузнечики», «Попади в мяч», «Паровозики», «Наступление», «Передал - садись», «мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу «Обгони мяч», «Перестрелка», «Школа мяча», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу», «Играй, играй, мяч не давай», мини – баскетбол.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

4 класс

1. Знания о физической культуре

Организационно-методические требования на уроках физической культуры.

Спортивная игра «Футбол».

Зарядка.

Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.

Физкультминутка.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять упражнения для утренней зарядки;
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;*
- *Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;*
- *Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;*
- *Рассказывать историю появления мяча и футбола;*
- *Рассказывать, что такое зарядка и физкультминутка;*
- *Рассказывать, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека;*
- *Давать оценку своим привычкам, связанными с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»;*
- *Анализировать ответы своих сверстников.*
- *Составлять индивидуальный режим дня.*
- *Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.*

2. Легкая атлетика

Ходьба и бег – разновидности ходьбы, бег с ускорением, челночный бег, встречная эстафета, круговая эстафета.

Прыжки – прыжок в длину с места, прыжки в длину по заданным ориентирам, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок с места, прыжок в высоту, многоскоки.

Метание – метание теннисного мяча на дальность, на точность, на заданное расстояние, метание набивного мяча.

Учащиеся научатся:

- Пробегать 30 и 60м 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;
- Проходить полосу препятствий;
- Бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- Пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;*
- *Описывать технику беговых упражнений;*
- *Осваивать технику бега различными способами;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;*
- *Описывать технику прыжковых упражнений.*
- *Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений;*
- *Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;*
- *Описывать технику бросков большого набивного мяча;*
- *Осваивать технику бросков большого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча;*
- *Описывать технику метания малого мяча;*
- *Осваивать технику метания малого мяча;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;*
- *Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.*

3. Кроссовая подготовка

Равномерный бег – с 5 - 9 минут (чередование ходьбы и бега), кросс 1000 м.

Учащиеся научатся:

- Пробегать 1,5 км;
- Обгонять друг друга;

Учащиеся получат возможность научиться:

- Моделировать технику бега на длинные дистанции;
- Осваивать универсальные умения;
- Контролировать скорость бега на длинные дистанции по частоте сердечных сокращений;
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения бега на длинные дистанции;
- Проявлять выносливость при беге на длинные дистанции;

4. Гимнастика с элементами акробатики

Акробатика – кувырок вперед, в сторону, назад, перекуты, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.

Строевые упражнения – выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Упражнения в равновесии – ходьба по гимнастической скамейке на носках, «ласточка».

Висы – стоя и лежа, на согнутых руках, вис завесом, прогнувшись, подтягивание в висе лежа на низкой перекладине.

Опорный прыжок, лазание – лазание по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, перелазание через препятствия, опорный прыжок на горку матов.

Учащиеся научатся:

- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять наклон вперед из положения сидя и стоя;
- Выполнять различные варианты висов, вис с завесом одной и двумя ногами;
- Выполнять кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Выполнять стойку на голове, на руках, на лопатках;
- Выполнять мост;
- Выполнять упражнения на гимнастической скамье;
- Выполнять опорный прыжок;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках;
- Крутить обруч;
- Выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- Подтягиваться, отжиматься.

Учащиеся получают возможность научиться:

- *Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;*
- *Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;*
- *Правилам тестирования виса на время;*
- *Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;*
- *Выполнять различные варианты вращения обруча;*
- *Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;*
- *Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;*
- *Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;*
- *Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;*
- *Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».*
- *Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.*
- *Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».*
- *Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.*
- *Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.*
- *Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений;*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.*
- *Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.*
- *Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.*
- *Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании выполнении гимнастических упражнений.*
- *Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.*
- *Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.*
- *Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*

5. Подвижные и спортивные игры

«Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка», «Веревочка под ногами», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня», «Парашютисты».

«Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Мяч ловцу», «Салки с мячом», «Снайпер», «Перестрелка», эстафеты с мячом, мини – баскетбол.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

Раздел образовательной программы «Лыжная подготовка» заменен на раздел «Кроссовая подготовка», так как нет материальной базы по лыжной подготовке.

Уровень физической подготовленности

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14-16	8-13	5-7	13-15	8-12	5-7
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	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

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	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30