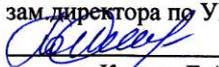


МКОУ «Домашовская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
педагогического  
совета № 1  
«30» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО:  
зам директора по УР  
  
Косило Е.А.  
«30» августа 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

По физической культуре  
(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс): основное общее образование

2-4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 202 часа  
(базовый, профильный)

Уровень базовый

Учитель Милюков Александр Александрович

## 1. Планируемые результаты.

Данная рабочая программа для 2-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

### Личностные результаты

- |                |  |
|----------------|--|
| <b>2 класс</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие мотивов учебной деятельности личный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.</li><li>• Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания, сопереживания чувствам других людей.</li><li>• Формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</li></ul>  |
| <b>3 класс</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</li><li>• Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</li><li>• Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</li></ul>   |
| <b>4 класс</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li><li>• проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li><li>• проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li><li>• оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li></ul> |

## Метапредметные результаты

Класс	Регулятивные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД
2 класс	<p>1.Оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.</p> <p>2.Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.</p> <p>3.Самостоятельно выполнять учебные действия в различных формах</p> <p>4.Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его</p>	<p>1. Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы.</p> <p>2.Подробно и кратко пересказывать прочитанное</p> <p>3. Формировать потребности и умение выполнять упражнения игровой деятельности</p>	<p>1. Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).</p> <p>2.Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.</p> <p>3.Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения.</p>

оценки и учета сделанных ошибок

### 3 класс

1. Осуществлять само- и взаимопроверку работ под руководством учителя
2. Составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
3. Оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
4. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя.
5. Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения.

1. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала; отбирать необходимые источники информации среди словарей, энциклопедий, справочников в рамках проектной деятельности.
2. Предъявлять результаты работы, в том числе с помощью ИКТ.
3. Запись и фиксация информации в виде схем, таблиц

1. Участвовать в диалоге; слушать и понимать других, точно реагировать на реплики, высказывать свою точку зрения, понимать необходимость аргументации своего мнения.
2. Критично относиться к своему мнению, сопоставлять свою точку зрения с точкой зрения другого.
3. Владеть диалоговой формой речи.

### 4 класс

1. Определять цель учебной деятельности с помощью учителя.
2. Составлять план выполнения заданий на уроках, внеурочной деятельности, жизненных ситуациях под руководством учителя.
3. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.
4. Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.
5. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.

1. Проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.
2. Устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий
3. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию.

1. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.
2. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей,

учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь.

3. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре.

Договариваться и приходить к общему решению.

## Предметные результаты

Класс	Учащийся научится	Учащийся получит возможность научиться
2 класс	<ul style="list-style-type: none"> <li>определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);</li> <li>вести наблюдения за               <ul style="list-style-type: none"> <li>физическим развитием и физической подготовленностью;</li> </ul> </li> <li>выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</li> <li>выполнять комплексы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>теории зарождения древних Олимпийских игр;</li> <li>физическим качествам и общим правилам определения уровня их развития;</li> <li>правилам проведения закаливающих процедур;</li> <li>об осанке и правилах использования</li> </ul>

упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности .

комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

### 3 класс

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- разновидностям физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- особенностям игры в футбол, баскетбол, волейбол

упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

#### 4 класс

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- роли и значениям занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- представлению о влиянии современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае. знаниям о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- знаниям о физической нагрузке и способах ее регулирования; знаниям о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

## Содержание тем учебного предмета 2

класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

**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** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Метание. Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. **Метание:** малого мяча на дальность из-за головы

**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: «Веревочка 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». 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; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## Содержание тем учебного предмета 3

класс

### Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

### Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### Физическое совершенствование

**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** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Метание.** **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. **Метание:** малого мяча на дальность из-за головы

**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: «Веревочка 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». 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; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## Содержание учебного предмета 4

класс

### Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

### Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

### Физическое совершенствование

#### *Гимнастика с основами акробатики*

- *Акробатические упражнения:* акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

- *Гимнастические упражнения прикладного характера:* опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

#### *Легкая атлетика*

- *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание».
- *Низкий старт.*
- *Стартовое ускорение.*
- *Финиширование.*

#### *Подвижные игры*

- *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

- *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Подвижная цель».
- *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Куда укачишься за два шага».
- *На материале раздела «Плавание»:* «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

- *На материале спортивных игр:*

1) *Футбол:* эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

2) *Баскетбол:* бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

3) *Волейбол*: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

#### Тематическое планирование 1 класс

Тема	Количество часов
Легкая атлетика (1, 4 четверти)	28
Подвижные игры с элементами с\игр	23
Гимнастика 2 четверть	21
Лыжная подготовка 3 четверть	27
Всего:	99

#### Тематическое планирование 2 класс

Тема	Количество часов
Легкая атлетика (1, 4 четверти)	34
Подвижные игры с элементами с\игр	
Гимнастика 2 четверть	14
Лыжная подготовка 3 четверть	20
Всего:	68

#### Тематическое планирование 3 класс

Тема	Количество часов
Легкая атлетика (1, 4 четверти)	34
Подвижные игры с элементами с\игр	
Гимнастика 2 четверть	14
Лыжная подготовка 3 четверть	20
Всего:	68

#### Тематическое планирование 4 класс

Тема	Количество часов
Легкая атлетика (1, 4 четверти)	34
Подвижные игры с элементами с\игр	
Гимнастика 2 четверть	14
Лыжная подготовка 3 четверть	20
Всего:	68

#### Уровень физической подготовленности 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	Средний	низкий
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,	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117

см

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	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8

высокого  
старта, с  
Бег 1000 м

Без учета времени

### Уровень физической подготовленности 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний Мальчики	низкий	высокий	средний Девочки	низкий
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

### Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний Мальчики	низкий	высокий	средний Девочки	низкий
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

### 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.