**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Маркинская средняя общеобразовательная школа Цимлянского района Ростовской области**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО** Педагогическим советом (протокол от 25.08.2022г № 1) |  **УТВЕРЖДАЮ** Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.С.Малахова приказ от 25.08.2022г № 170 |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  **СОГЛАСОВАНО**  методическим объединением учителей  протокол от 25.08.2022г № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Паршина О.П. подпись руководителя МС Ф.И.О. |  **СОГЛАСОВАНО** Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова 25 августа 2022 года |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура »\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (указать учебный предмет, курс)

 на 2022 – 2023 учебный год

Уровень общего образования начальное общее\_\_\_\_\_\_4 кл\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов в неделю 3ч

Учитель Гонощенко Галина Викторовна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Ф.И.О.

Программа разработана на основе - программа для общеобразовательных учреждений: Физическая культура (Авт.В.И.Лях) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать примерную программу/программы, автора, издательство, год издания при наличии)

Учебник/учебники

«Физическая культура 1-4 кл» В.И.Лях . М: « Просвещение»,2017г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(указать учебник/учебники, автора, издательство, год издания)

 **ст.Маркинская**

**2022 год**

**Раздел 1. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

 **Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные УУД**

*Регулятивные УУД*

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

*Коммуникативные УУД*

* 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.

 **Предметные результаты:**

 **В результате освоения предмета «Физическая культура» ученик получит возможность научиться:**

 планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

 изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека;

 представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

 измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;

 оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

 организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

 бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

 взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

 выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

 выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

 нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

 В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся могут :

***Получить представления:***

Офизической культуре и ее содержании у народов древней Руси;

О разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

***Ученик научится:***

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 способом обливания под душем;

Составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

 ***Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
|   | высокий | Средний | низкий | высокий | Средний | низкий |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз) |   5 |   4 |   3 |   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 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |

**Система оценки планируемых результатов**.

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 1 – 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.

***Оценка «1»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура», с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела. Содержание предмета.** | **Основные виды деятельности учащихся** | **Формы организации учебных занятий** |
| **1** |  **Основы знаний о физической культуре**.Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр. Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты. Игры на развитие выносливости. Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты. Игры на развитие координации. Русская лапта.  | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; организовывать и проводить игры с элементами соревновательной деятельности; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр; моделировать технические действия в игровой деятельности.Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми. активное включение 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. | индивидуальные;коллективные,фронтальные;работа в парах |
| **2** | **Физическое совершенствование.**Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. Из истории развития гимнастики. Перестроение по двое в шеренге и колонне. Акробатические упражнения «упоры». Акробатические упражнения «Стойки на лопатках».  | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений; различать и выполнять строевые команды; описывать технику разучиваемых акробатических упражнений; соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Активное включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;- проявлять дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | индивидуальные;коллективные,фронтальные;работа в парах |
| 3 | **Легкоатлетические упражнения.****Знание о физической культуре.** Составление режима дня. Инструкция по ТБ на уроках легкой атлетики. История Олимпийских игр. Комплексы утренней гимнастики. Беговые упражнения. Основные способы закаливания. Профилактика травматизма. Беговые упражнения. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; проявлять быстроту и ловкость; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время выполнения легкоатлетических упражнений; развивать физические качества.- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;- выполнять жизненно важные двигательные навыки и уменийя различными способами, в различных условиях;- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. | индивидуальные;коллективные,фронтальные;работа в парах. |

**Раздел 3. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела, темы** |  **Мониторинг и формы контроля** |  **Дата** | **Оборудование** |
| **По плану** | **Факт.** |
| **Знание о физической культуре. 15ч.** |
|  | Правила безопасности на уроках физической культуры. | текущий | 1.09 |  | учебник |
|  |  Составление режима дня. | текущий | 2.09 |  | презентация |
|  | Инструкция по ТБ на уроках легкой атлетики. | текущий | 6.09 |  | инструкция |
|  | История Олимпийских игр. | текущий | 8.09 |  | презентация |
|  | Комплексы утренней гимнастики. | текущий | 9.09 |  | учебник |
|  | Беговые упражнения.  | текущий | 13.09 |  |  |
|  | Основные способы закаливания.  | текущий | 15.09 |  | презентация |
|  | Профилактика травматизма. | текущий | 16.09 |  | Скакалка, мяч |
|  | Беговые упражнения.  | текущий | 20.09 |  |  |
|  |  Бег с изменением направления – змейкой.  | текущий | 22.09 |  |  |
|  |  Бег с изменением направления по кругу.  | текущий | 23.09 |  |  |
|  |  Бег с изменением направления – спиной вперед.  | текущий | 27.09 |  |  |
|  |  Бег из различных ИП с разным положением рук. | текущий | 29.09 |  |  |
|  | Беговые упражнения. Эстафета.  | текущий | 30.09 |  |  |
|  | Броски мяча на дальность. Бег на 30 м.  | Контрольн. урок. | 4.10 |  | мяч |
|  **Подвижные игры. 11ч.** |
|  | Инструкция по ТБ на уроках подвижных игр. | текущий | 6.10 |  |  |
|  | Подвижные игры . Игра «Конники-спортсмены». | текущий | 7.10 |  | Мячи, скакалки |
|  | Подвижные игры. Игра «Выбей нас». | текущий | 11.10 |  | мячи |
|  | Подвижные игры. Игра «Море волнуется». | текущий | 13.10 |  |  |
|  |  Эстафета с обручами. | текущий | 14.10 |  | обручи |
|  | Эстафета с мячом. Подвижные игры . | текущий | 18.10 |  | обручи |
|  | Подвижные игры на развитие координации. | текущий | 20.10 |  | мяч, скакалка |
|  | Подвижные игры Игра «Чей голос». | текущий | 21.10 |  |  |
|  | Подвижные игры. Игра «Пограничники» | текущий | 25.10 |  | мяч |
|  | Подвижные игры. Игра «посадка картофеля». | текущий | 27.10 |  |  |
|  | Подвижные игры. Игра «Неудобный бросок». | текущий | 8.11 |  | мяч |
|  | Подвижные игры, эстафеты. | текущий | 10.11 |  | Скакалка, обруч |
| **Подвижные игры. Физкультурно-оздоровительная деятельность.9ч.** |
|  | Игры с прыжками. Игра «Пустое место». | текущий | 11.11 |  | скакалки |
|  | Игры с мячом. Игра «Гонки с мячом». | текущий | 15.11 |  | мяч |
|  | Изучение комплекса утренней гимнастики | текущий | 17.11 |  |  |
|  | Игры на развитие выносливости.  | текущий | 18.11 |  | Мячи, маты |
|  | Игры на развитие силы и ловкости. Эстафеты. | текущий | 22.11 |  | Кегли, мячи |
|  | Броски малого мяча из положения стоя. | текущий | 24.11 |  | мяч |
|  | Игры на развитие координации. Русская лапта. | текущий | 25.11 |  |  |
|  | Урок-соревнование. Эстафеты.  | Конт. урок. | 29.11 |  | Мячи, скакалки |
|  | Бросание малого мяча из положения лежа. | текущий | 1.12 |  | мяч |
| **Гимнастика. 20ч.** |
|  | Инструкция по ТБ на уроках гимнастики. | текущий | 2.12 |  | презентация |
|  |  Из истории развития гимнастики. | текущий | 6.12 |  | учебник |
|  | Гимнастика, строевые приемы и движения. |  | 8.12 |  | мат |
|  | Гимнастика. Повороты. Игра «По местам». | текущий | 9.12 |  |  |
|  |  Перестроение по двое в шеренге и колонне.  | текущий | 13.12 |  |  |
|  | Передвижение в колонне.  | текущий | 15.12 |  |  |
|  | Акробатические упражнения «упоры». | текущий | 16.12 |  |  |
|  | Гимнастика. Седы и перекаты.  | текущий | 20.12 |  |  |
|  | Гимнастика. Игра «Проехать через ворота». | текущий | 22.12 |  | Скакалки, мячи |
|  |  Акробатические упражнения «Стойки на лопатках».  | текущий | 23.12 |  | мат |
|  |  Акробатические упражнения «Полуперевороты».  | текущий | 27.12 |  | мат |
|  | Гимнастика. Акробатические упражнения | текущий | 10.01 |  | мат |
|  |  |  |  |  |  |
|  | Гимнастика. Висы. Эстафеты. | текущий | 12.01 |  | Мячи, скакалки |
|  | Гимнастика. Опорный прыжок.  | текущий | 13.01 |  | мат |
|  |  Упражнения на гимнастической скамейке | текущий | 17.01 |  | Гимн.скамейка |
|  |  Упражнения на скамейке. Эстафеты. | текущий | 19.01 |  | Гимн. скамейка |
|  |  Упражнения на гимнастической стенке.  | текущий | 20.01 |  | Гимн.стенка |
|  |  Опорный прыжок. Эстафеты. | текущий | 24.01 |  | Мат, мяч, скакалка |
|  |  Опорный прыжок. Игра «Невод». | текущий | 26.01 |  |  |
|  | Гимнастика. Висы и упоры.  | текущий | 27.01 |  |  |
|  | Гимнастика. Игра «Мышеловка» | текущий | 31.01 |  | мяч |
|  **Гимнастика. Спортивные игры. 12ч.** |
|  | Прыжки через скакалку. Игра «Веревочка» | текущий | 2.02 |  | скакалки |
|  |  Кувырок вперед. | текущий | 3.02 |  | мат |
|  | Акробатические упражнения. Кувырок вперед. | текущий | 7.02 |  | мат |
|  |  Строевые приемы и движения.  | текущий | 9.02 |  |  |
|  | Гимнастика. Висы. Эстафеты. | Конт. урок. | 10.02 |  | Обручи, скакалки, мячи |
|  | Гимнастика. Игра «По местам» | текущий | 14.02 |  |  |
|  | Инструкция по ТБ на уроках спортивных игр. | текущий | 16.02 |  |  |
|  |  Стойки и передвижения без мяча.  | текущий | 17.02 |  | мяч |
|  | Баскетбол. Игра «Мяч среднему» | текущий | 21.02 |  | мяч |
|  | Баскетбол. Остановка в шаге и прыжком.  | текущий | 28.02 |  | мяч |
|  | Баскетбол. Игра «Мяч соседу» | текущий | 2.03 |  | мяч |
|  | Баскетбол. Игра «Передай мяч» | текущий | 3.03 |  | Мяч, скакалка. |
|  **Спортивные игры. 20ч.** |
|  | Баскетбол.  | текущий | 7.03 |  | мяч |
|  | Баскетбол. Броски в корзину | текущий | 9.03 |  | мяч |
|  | Волейбол. Нижняя и боковая подачи. | текущий | 10.03 |  | мяч |
|  | Волейбол. Упражнения для обучения подачи.  | текущий | 14.03 |  | мяч |
|  | Волейбол. Упражнения для подачи.  | текущий | 16.03 |  | мяч |
|  | Волейбол. Игра «Мяч капитану» | текущий | 17.03 |  | Мяч, обручи |
|  |  Подбрасывание мяча на заданную высоту. | текущий | 28.03 |  | мяч |
|  | Подбрасывание мяча на заданное расстояние.  | текущий | 30.03 |  | мяч |
|  | Волейбол. Игра «Слалом с мячом». | текущий | 31.03 |  | мяч |
|  |  |  |  |  |
|  | Волейбол. Подбрасывание мяча.  Эстафеты. | текущий | 4.04 |  | Мяч. обручи |
|  | Футбол. Остановка катящегося мяча. Игра «Гонка мяча». | текущий | 6.04 |  | мяч |
|  | Футбол. Остановка катящегося мяча. | текущий | 7.04 |  | мяч |
|  | Футбол. Ведение мяча. Игра «Метко в цель». | текущий | 11.04 |  | мяч |
|  |  Футбол. Ведение мяча .Игра «Вышибала». | текущий | 13.04 |  | мяч |
|  | Футбол. Ведение мяча. | текущий | 14.04 |  | мяч |
|  | Футбол. Ведение мяча между стоек . Игра «Липкий мяч». | текущий | 18.04 |  | мяч |
|  | Знакомство с игрой «Пионербол». | текущий | 20.04 |  | мяч |
|  | Развитие навыков игры. | текущий | 21.04 |  | мяч |
|  | Пионербол. | текущий | 25.04 |  | мяч |
|  | Пионербол. | текущий | 27.04 |  | мяч |
|  | Пионербол. | текущий | 28.04 |  | мяч |
| **Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.15ч.** |
|  | Инструкция по ТБ на уроках легкой атлетики. | текущий | 2.05 |  | презентация |
|  |  Техника метания малого мяча . | текущий | 4.05 |  | мяч |
|  | Легкая атлетика. Метание малого мяча. | текущий | 5.05 |  | мяч |
|  | Легкая атлетика. Игра «Попади в цель». | текущий | 11.05 |  | Мяч, обручи |
|  |  Метание малого мяча на дальность. | текущий | 12.05 |  | Мяч ,мат |
|  |  Метание мяча в вертикальную цель.  | текущий | 16.05 |  | мяч |
|  | Эстафеты . | текущий | 18.05 |  | Мячи, обручи |
|  | Упражнения с мячом и скакалкой. | текущий | 19.05 |  | Мячи, скакалки |
|  | Веселые старты. | текущий | 23.05 |  |  Скакалки, кегли |
| 100 | Подвижные игры. | текущий | 25.05 |  |  |
| 101 | Упражнения с мячом. | текущий | 26.05 |  | мячи |
| 102 | Перестроение в шеренги. | текущий | 30.05 |  |  |
|  | Итого: 102ч |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Протокол заседания методического совета от 25.08. 2022 года № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова подпись руководителя МС Ф.И.О. |  | **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.И.Кардакова подпись Ф.И.О.25 августа 2022 года |