**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Целинская средняя общеобразовательная школа № 8»**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Рассмотрено*** на заседании школьного методического объединения Учителей начальных классов(Наименование ШМО)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.ЖмакаПодпись, расшифровка подписиПротокол № 1 от 20 августа 2021 г. | ***Утверждаю*** Директор школы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Щербак Подпись, расшифровка подписи |
| ***Согласовано***Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.КрасавинаПодпись, расшифровка подписи25 августа 2021 г. |  |
| ***Принято*** на МС\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.КрасавинаПодпись, расшифровка подписиПротокол № 1 от 25 августа 2021 г. |  |

**Рабочая программа**

на 2021-2022 учебный год

**Предмет:** физическая культура

**Класс:** 4

**Составитель:** Алейникова Инна Анатольевна

 высшая квалификационная категория

п. Целина

2021 год

**Оглавление.**

1.Пояснительная записка………………………………………………………………………3

2.Планируемые результаты освоения учебного предмета……………………………………4-5

3.Содержание учебного предмета………………………………………………………………6

4.Тематическое планирование………………………………………………………………… 7-10

5.Лист корректировки рабочей программы…………………………………………………... 11

6.Система оценивания…………………………………………………………………………..12

**1.Пояснительная записка.**

 Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Целинская средняя общеобразовательная школа № 8» с учетом Примерной программы начального общего образования по «Физической культуре» и авторской программы В.И.Лях «Физическая культура», М.: Просвещение, 2016г.

 Рабочая программа ориентирована на учебник «Физическая культура», В.И.Лях, М.: Просвещение, 2016г.

Согласно учебному плану и календарному учебному графику на 2021-2022 учебный год на изучение курса «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю, 101 час в год.

Срок реализации программы – 1 год.

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

*Личностные результаты:*

·        – 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 результаты:*

·        – овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

·        – формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

·        – формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

·        – определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

·        – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

·        – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты:*

·        – формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной  учебы и социализации;

·        – овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

·        – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

·        – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

·        – выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

·        – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

*По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:*

·        – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

·        – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

·        – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

·        – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

·        – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

·        – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

·        – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

·        – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

·        – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

·        – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**3.Содержание учебного предмета.**

**Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Бег: медленный равномерный, бег с ускорением, челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке.

**Подвижные игры c элементами спортивных игр**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.. На материале спортивных игр. 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.

**Кроссовая подготовка**

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по    слабопересеченной местности; упражнений на выносливость; кроссовый бег до 1 км. Равномерный бег  до 3 мин. Медленный бег до 4 мин. Бег с преодолением препятствий.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)**

 Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития

основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и

совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.

**4.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| **Лёгкая атлетика 27ч** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. |  Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. Ходьба: обычная; на носках; в полуприсяде; под счет учителя, коротким, длинным и средним шагом. Ходьба с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. С преодолением 3-4 препятствий. Развитие координационных способностей.Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 40 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.Специально беговые упражнения. ОРУ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей | 1 | 02.09 |
| 2-3 | Развитие скоростных и координационных способностей | 2 | 02.0907.09 |
| 4-5 | Развитие скоростных и координационных способностей. Бег 30 м. | 2 | 09.0909.09 |
| 6-7 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. | 2 | 14.0916.09 |
| 8-9 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. | 2 | 16.0921.09 |
| 10-11 | Прыжок с места. | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей | 2 | 23.0923.09 |
| 12-13 | Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. | 2 | 28.0930.09 |
| 14-15 | Эстафеты. Челночный бег. | 2 | 30.0905.10 |
| 16-17 | Метание малого мяча в горизонтальную цель | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 2 | 07.1007.10 |
| 18-19 | Метание малого мяча в вертикальную цель | 2 | 12.1014.10 |
| 20-21 | Развитие скоростно-силовых способностей |  | 2 | 14.1019.10 |
| 22-23 | Равномерный бег 5 мин. | Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости | 2 | 21.1021.10 |
| 24-25 | Равномерный бег 6 мин. | Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости | 2 | 26.1028.10 |
| 26-27 | Равномерный бег 7 мин. | 2 | 28.1009.11 |
| **Гимнастика с основами акробатики (18 часов)** |
| 28-29 | ТБ на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Ходьба, бег. ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками.Ходьба. Бег. ОРУ в движении. Кувырок вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа. | 2 | 11.1111.11 |
| 30-31 | Техника акробатических упражнений. | 2 | 16.1118.11 |
| 32-33 | Ходьба по бревну на носках. | ОРУ. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. | 2 | 18.1123.11 |
| 34-35 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты | 2 | 25.1125.11 |
| 36-37 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты | 2 | 30.1102.12 |
| 38-39 | Висы и упоры (оценка техники). |  | 2 | 02.1207.12 |
| 40-41 | Прыжки через скакалку | Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колоны по одному в колону по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Эстафеты. | 2 | 09.1209.12 |
| 42-43 | Прыжки через скакалку | 2 | 14.1216.12 |
| 44-45 | Прыжки через скакалку | 2 | 16.1221.12 |
| **Подвижные игры c элементами спортивных игр  24 ч.** |
| 46 | ТБ при проведении подвижных игр. Подвижные игры. | Техника безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 23.12 |
| 47-48 | Бросок и ловля мяча на месте. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | 2 | 23.1228.12 |
| 49-50 | Ведение мяча на месте. | Осваивать технические действия основ спортивных игр | 2 | 11.0113.01 |
| 51-52 | Ловля мяча на месте и в движении.  | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр | 2 | 13.0118.01 |
| 53-54 | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | 2 | 20.0120.01 |
| 55-56 | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | 2 | 25.0127.01 |
| 57-58 | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому» | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | 2 | 27.0101.02 |
| 59-60 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | 2 | 03.0203.02 |
| 61-62 | Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей» | 2 | 08.0210.02 |
| 63-64 | Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) | 2 | 10.0215.02 |
| 65-66 | Игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячом | Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность. | 2 | 17.0217.02 |
| 67-68 | Эстафеты с обручем. Игра «Совушка». | 2 | 22.0224.02 |
| 69 | Игра «Третий лишний» | 1 | 24.02 |
| **Кроссовая подготовка 17 ч** |
| 70 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».  | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | 1 | 01.03 |
| 71-72 | Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами. | Уметь бегать в равномерном темпе | 2 | 03.0303.03 |
| 73-74 | Т.Б. Медленный бег 400м. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе | 2 | 10.0310.03 |
| 75-76 | Т.Б. Равномерный, медленный бег до 3 мин. | Уметь бегать в равномерном темпе | 2 | 15.0317.03 |
| 77-78 | Т.Б. Равномерный бег до 4 мин. Развитие выносливости. | Уметь бегать в равномерном темпе | 2 | 17.0329.03 |
| 79-80 | Т.Б. Равномерный бег до 5 мин. | Уметь бегать в равномерном темпе | 2 | 31.0331.03 |
| 81-82 | Т.Б. Кросс по пересеченной местности до 1км. | Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км | 2 | 05.0407.04 |
| 83-84 | Эстафеты с прыжками. |  | 2 | 07.0412.04 |
| 85-86 | Т.Б. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. |  | 2 | 14.0414.04 |
| **Легкая атлетика 16ч** |
| 87-88 | Ходьба и бег с изменением темпа. | Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применятьУметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбойВыполнять высокий старт с последующим ускорениемУметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги | 2 | 19.0421.04 |
| 89 | Челночный бег 3х10 м. Игра Мышеловка». | 1 | 21.04 |
| 90 | Бег 30 м. Игра «Пятнашки», бег на скорость  | 1 | 26.04 |
| 91 | Бег с эстафетной палочкой | 1 | 28.04 |
| 92 | Равномерный, медленный бег до 4 мин. | 1 | 28.04 |
| 93 | Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».  | 1 | 05.05 |
| 94-95 | Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег | Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость. | 2 | 05.0510.05 |
| 96-97 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами. | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий | 2 | 12.0512.05 |
| 98 | Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень» | Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя. | 1 | 17.05 |
| 99 | Метание мяча на дальность | 1 | 19.05 |
| 100-101 | Бросок набивного мяча на дальность.Игра «Третий лишний» | Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр | 2 | 19.0524.05 |
|  **Итого часов 101** |  |

**5.Лист корректировки рабочей программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока по тематическому планированию** | **До корректировки** | **Способ корректировки** | **После корректировки** |
| **Тема урока** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата урока** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**6.Система оценивания.**

Оценивание во втором классе начинается со второй четверти. 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:

1.     старт не из требуемого положения;

2.     отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

3.     бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

4.     несинхронность 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.