**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Усть-Ербинская начальная общеобразовательная школа»**

**ПРИНЯТО**  **УТВЕРЖДАЮ**

методическим объединением Заведующая школой:

\_\_\_\_\_\_\_\_Полежаева О.А.

Учителей начальных классов **ПРИКАЗ №** 41

Руководитель ШМО:

Ерлыкова Е.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ « 28 » августа 2020 г

**Протокол №**1

От «20» августа 2020 г.

**Рабочая программа**

по предмету «**Физическая культура»** 1-4 класс

2020-2021 учебный год

**Составитель:**

Полежаева О.А.

Учитель начальных классов

С.Усть-Ерба.

2020 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 1–4 классов**

Программа  составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), учебного плана МБОУ «Усть-Ербинская нош», СанПиНов 2.4.2.2821-10, «Сборника рабочих программ», 1 – 4 классы М. Просвещение, 2011 г.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Комплексная программа физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2010.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.

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 расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Целью** изучения курса является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

– на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

– овладение школой движений;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;

– выработку представлений об основных видах спорта;

– приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

**Место предмета в учебном плане МБОУ «Усть-Ербинская НОШ»**

Согласно действующему учебному плану МБОУ «Усть-Ербинская нош» на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 3 часа в неделю, 33 учебные недели в 1 кл, во 2- 4 классах – 34 учебных недели.

**Распределение учебного времени  
при реализации программного материала  
по физической культуре (1–4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Легкая атлетика | 40 |
| 2 | Гимнастика | 30 |
| 3 | Подвижные/спортивные игры | 12 |
| 4 | Лыжи, санки | 13 |
| 5 | Знания о физической культуре | 7 |
| 8 | Итого | 102 |

**Результаты изучения учебного предмета**

***Личностными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

***Метапредметными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;

– общение и взаимодействие со сверстниками;

– обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;

– занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

***Предметными результатами*** изучения курса «Физическая культура» являются:

– организация отдыха и досуга средствами физической культуры;

– изложение фактов истории физической культуры;

– измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);

– бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Содержание программы**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия и физкультурно-массовые мероприятия.

В **базовую** часть входят:

**Естественные основы знаний.**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений с предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Социально-психологические основы.**

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Приемы закаливания:** воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

***Гимнастика******с элементами акробатики***(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

***Легкая атлетика:*** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

***Подвижные и спортивные игры.*** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

**1.2. Социально-психологические основы.**

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

**1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3–4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

**1.4. Подвижные игры.**

*1–4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

**1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1–4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

**1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1–2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятие *эстафета.* Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

**2. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

***1класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Нормативы и испытания** | |  | **1 класс** | | |
| ***"5"*** | ***"4"*** | ***"3"*** |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | | м | 5,6 | 7,3 | 7,5 |
| д | 5,8 | 7,5 | 7,6 |
| **2** | Челночный бег 3х10 м (сек.) | | м | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| д | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| **3** | Прыжок в длину с места (см) | | м | 155 | 115 | 100 |
| д | 150 | 110 | 90 |
| **4** | Выносливость 6 мин. бег | | м | 1100 | 730 | 700 |
| д | 900 | 600 | 500 |
| **5** | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| **6** | Отжимания (кол-во раз) | | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| **7** | Подтягивания (кол-во раз) | | м | 4 | 2 | 1 |
| д | 6 | 4 | 2 |
| **8** | Гибкость наклон вперёд из положения сидя | | д | 9+ | 3 | 1 |
| д | 11.5+ | 6 | 2 |
| **9** | Подъем туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз/мин) | д | | + | + | + |
| м | | + | + | + |
| **10** | Приседания (кол-во раз/мин) | м | | + | + | + |
| д | | + | + | + |

**+** - без учёта

***2 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Нормативы и испытания** | |  | **2 класс** | | |
| ***"5"*** | ***"4"*** | ***"3"*** |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 |
| д | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| **2** | Бег 1000 м (мин,сек.) | | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| **3** | Челночный бег 3х10 м (сек.) | | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| д | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| **4** | Прыжок в длину с места (см) | м | | 165 | 125 | 110 |
| д | | 155 | 125 | 100 |
| **5** | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | | 80 | 75 | 70 |
| д | | 70 | 65 | 60 |
| **6** | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | | 70 | 60 | 50 |
| д | | 80 | 70 | 60 |
| **7** | Бег 60 м. (сек.) | м | | 10 | 8 | 6 |
| д | | 8 | 6 | 4 |
| **8** | Подтягивания (кол-во раз) | м | | 4 | 2 | 1 |
| д | | 8 | 6 | 4 |
| **9** | Метание т/м (м) | м | | 15 | 12 | 10 |
| д | | 12 | 10 | 8 |
| **10** | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | | 23 | 21 | 19 |
| д | | 28 | 26 | 24 |
| **11** | Приседания (кол-во раз/мин) | м | | 40 | 38 | 36 |
| д | | 38 | 36 | 34 |

**+** - без учёта

***3 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Нормативы и испытания** | | |  | **3 класс** | | |
| ***"5"*** | ***"4"*** | ***"3"*** |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | | | м | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| д | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| **2** | Бег 1000 м (мин,сек.) | | | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| **3** | Челночный бег 3х10 м (сек.) | | | м | 8.8 | 9.9 | 10.2 |
| д | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| **4** | Прыжок в длину с места (см) | | м | | 175 | 130 | 120 |
| д | | 160 | 135 | 110 |
| **5** | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | | м | | 85 | 80 | 75 |
| д | | 75 | 70 | 65 |
| **6** | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | | м | | 80 | 70 | 60 |
| д | | 90 | 80 | 70 |
| **7** | Бег 60 м. (сек.) | | м | | 13 | 10 | 7 |
| д | | 10 | 7 | 5 |
| **8** | Подтягивания (кол-во раз) | | м | | 5 | 3 | 1 |
| д | | 13 | 8 | 6 |
| **9** | Метание т/м (м) | | м | | 18 | 15 | 12 |
| д | | 15 | 12 | 10 |
| **10** | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | | | 25 | 23 | 21 |
| д | | | 30 | 28 | 26 |
| **11** | Приседания (кол-во раз/мин) | м | | | 42 | 40 | 38 |
| д | | | 40 | 38 | 36 |

**+** - без учёта

***4 класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Нормативы и испытания** | |  | **4 класс** | | |
| ***"5"*** | ***"4"*** | ***"3"*** |
| **1** | Бег 30 м (сек.) | | м | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| **2** | Бег 1000 м (мин,сек.) | | м | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| д | 6.10 | 6.30 | 650 |
| **3** | Челночный бег 3х10 м (сек.) | | м | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| д | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| **4** | Прыжок в длину с места (см) | м | | 185 | 140 | 130 |
| д | | 170 | 140 | 120 |
| **5** | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | | 90 | 85 | 80 |
| д | | 80 | 75 | 70 |
| **6** | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | | 90 | 80 | 70 |
| д | | 100 | 90 | 80 |
| **7** | Бег 60 м. (сек.) | м | | 16 | 14 | 12 |
| д | | 14 | 11 | 8 |
| **8** | Подтягивания (кол-во раз) | м | | 5 | 3 | 1 |
| д | | 15 | 7 | 5 |
| **9** | Метание т/м (м) | м | | 21 | 18 | 15 |
| д | | 18 | 15 | 12 |
| **10** | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | | 28 | 25 | 23 |
| д | | 33 | 30 | 28 |
| **11** | Приседания (кол-во раз/мин) | м | | 44 | 42 | 40 |
| д | | 42 | 40 | 38 |

**+** - без учёта

#### 3. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

***Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки***

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

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

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

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

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

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

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

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

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

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

**4. Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»**

1. Литература

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011.

2. Технические средства обучения

- Музыкальный центр;

- Ноутбук

3. Учебно-практическое оборудование

- Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;

- Маты гимнастические;

- Обручи;

- Скакалки;

- Аптечка.