

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 5 х. Восточный»

РАССМОТРЕНО  
на МО учителей  
Протокол № 1 от  
«31» 08 2021 г

СОГЛАСОВАННО  
зам. директора по УВР  
Холецкая М.А. Холецкая.  
«31» 08 2021 г

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол №1  
от 31 08 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
И.Н. Наумочкина  
приказом №149 от 31 08 2021 г.



Рабочая программа  
по физической культуре для 1 класса  
3 часа в неделю  
(всего 99 часов)

учитель  
МОУ «СОШ №5  
х. Восточный»  
В.Н. Куманин

2021-2022 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к тематическому планированию по физической культуре**  
**для учащихся 1 – 4 классов**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 4 классов» (В.И. Лях, 2017г, Просвещение) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1 – 4 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используются следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Базовый	Авторская	1 – 4	3	В.И. Лях Просвещение Физическая культура: 1-4 кл.

В программе В.И. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. 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 счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса запланировано в форме игры.

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

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1-4 классах составлено в соответствии с программой.

### **Уровень подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

#### **Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

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

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,  
приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

### **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.

### **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 и тестирование физических качеств.

### **Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

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

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

### **Подвижные игры**

**1 – 4 классы.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**1 – 4 классы.** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

### **Лёгкоатлетические 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. ПОНЯТИЯ:** эстафета, темп, длительность бега; команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

### **Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м с высокого старта с опорой на руку	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	130	125
	Сгибание рук, в висе лёжа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000м	Без учёта времени	
К координации	Челночный бег 3x10м, с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

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

- На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- Овладение школой движения;
- Развитие координационных и кондиционных способностей;

- Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- Выработку представлений об основных видах спорта;
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения воздействовать с ними в процессе общения, занятий.

### **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, находить общие интересы с ними.
- активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками.

Метапредметными результатами освоения

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и отбирать способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- организовывать занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы его улучшения.
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры, планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- изложение фактов истории развития физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела), развитие основных физических качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять двигательные действия, анализировать и находить ошибки, их исправлять;

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности,ключенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть

максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

### I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5(12,13,14)	Оценка 4 (9,10,11)	Оценка 3 (6,7,8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение и шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
<b>Учащийся умеет:</b> - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	<b>Учащийся:</b> - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств;	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

	- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги		
--	--	--	--

#### **IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

<b>Оценка 5(12,13,14)</b>	<b>Оценка 4 (9,10,11)</b>	<b>Оценка 3 (6,7,8)</b>	<b>Оценка 2 (5-1)</b>
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темпер прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Календарно – тематическое планирование  
по физической культуре в 1 классе – 3 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
<b>I четверть Основы знаний</b>			
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж по т/б. Основы знаний.		
<b>Легкая атлетика Ходьба и бег</b>			
2	Форма - игра. Виды ходьбы. СУ		
3	Форма - игра. Бег с изменением направления и скорости. СУ		
4	Форма - игра. Специальные беговые упражнения.		
5	Форма - игра. Специальные беговые упражнения		
6	Развитие координационных способностей		
7	Развитие координационных способностей		
8	Развитие скоростных способностей		
9	Развитие скоростных способностей		
10	Развитие скоростной выносливости		
<b>Метание</b>			
11	Инструктаж по т/б. Развитие скоростно-силовых способностей.		

12	Урок - игра. Метание мяча в цель		
13	Метание мяча на дальность п/игра «Лисы и куры»		
<b>Прыжки</b>			
14	Инструктаж по Т/б. Урок - игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.		
15	Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.		
16	Урок- игра. Прыжки на скакалке.		
17	Прыжок в длину с разбега.		
<b>Длительный бег</b>			
18	Инструктаж по т/б. Форма - путешествие Развитие выносливости. п/игра.		
19	Форма - путешествие Развитие выносливости. п/игра.		
20	Форма - экскурсия: Преодоление препятствий		
21	Переменный бег		
22	Переменный бег		
23	Урок - игра. Развитие силовой выносливости		
24	Гладкий бег		
25	Форма - экскурсия: Кроссовая подготовка		
26	Форма - экскурсия: Кроссовая подготовка		
<b>II четверть Подвижные игры на основе б/б</b>			
27	Инструктаж по т/б. Основы знаний		
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		
29	Ловля и передача мяча.		
30	Ловля и передача мяча		
31	Ловля и передача мяча		
32	Ведение мяча на месте, в движении. п/игра «Мяч водящему»		
33	Ведение мяча на месте, в движении. п/игра «Мяч водящему»		
34	Ведение мяча на месте, в движении. п/игра «Мяч водящему»		
35	Бросок мяча в цель (щит).		
36	Бросок мяча в цель (щит).		
37	Бросок мяча в цель (щит).		
38	Развитие ловкости.		
39	Бросок мяча в цель (щит).		

40	Бросок мяча в цель (щит).
41	Развитие координационных способностей
42	Развитие координационных способностей
43	Развитие координационных способностей
44	Игровые задания, эстафеты с мячом.
45	Игровые задания, эстафеты с мячом.
46	Развитие кондиционных и координационных способностей.
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.
48	Развитие кондиционных и координационных способностей.

### **III четверть Гимнастика**

49	Инструктаж по т/б. СУ. Основы знаний
50	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения
51	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения
52	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения
53	ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения
54	Развитие гибкости
55	Упражнения в висе и упорах.
56	Упражнения в висе и упорах.
57	Упражнения в висе и упорах.
58	Упражнения в лазанье и перелезании.
59	Упражнения в лазанье и перелезании.
60	Упражнения в лазанье и перелезании.
61	Развитие координационных способностей
62	Упражнения на равновесие
63	Упражнения на равновесие

### **Подвижные игры**

64	Инструктаж по т/б. Развитие скоростно-силовых способностей
65	Развитие скоростно-силовых способностей
66	Развитие скоростно-силовых способностей
67	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.
68	Эстафеты. Развитие двигательных качеств.

69	П/игры на развитие ловкости		
70	П/игры на развитие ловкости		
71	П/игры на развитие ловкости		
72	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		
73	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		
74	П/ игры на развитие скорости Эстафеты.		
75	Развитие координационных способностей		
76	Развитие координационных способностей		
77	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		
78	Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»		

#### **IV четверть Легкая атлетика Длительный бег**

79	Инструктаж по Т/б. Преодоление препятствий		
80	Преодоление препятствий		
81	Развитие выносливости.		
82	Переменный бег		
83	Переменный бег		
84	Кроссовая подготовка		
85	Кроссовая подготовка		
86	Гладкий бег П/игра «Смена сторон»		
87	Развитие скоростной выносливости.		

#### **Спринтерский бег**

88	Инструктаж по т/б. Развитие скоростных способностей Стартовый разгон		
89	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон		
90	Высокий старт. Финальное усилие.		
91	Высокий старт. Финальное усилие.		
92	Развитие координационных способностей.		

#### **метание**

93	Инструктаж по т/б. Развитие скоростно-силовых способностей		
94	Метание мяча в цель.		
95	Метание мяча на дальность.		

#### **прыжки**

96	Инструктаж по т/б. Развитие силовых способностей и прыгучести		
97	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»		
98	Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки»		
99	Повторение пройденного. Основы знаний.		

### Литература:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2017
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград:«Учитель»,2012
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2017.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2015.
6. «Дружить со спортом и играй», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2012.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2015.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2012. — 160 с