

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Кому выдан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МАРКИНСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЦИМЛЯНСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Кем выдан: АО "ИИТ"
Серийный номер: 01D7DAB4CBD1C610000000CF00060002
Действителен с: 16.11.21 9:40
Действителен по: 16.11.22 9:40

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

С.С.Малахова

Приказ от 23.08.2021 года №187

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)
на 2021–2022 учебный год

Уровень общего образования начальное общее 1 класс

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

Количество часов в неделю 3

Учитель Злобин Александр Викторович

Ф.И.О.

Программа разработана на основе:

1.Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.1.- 5-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 2011.Стандарты второго поколения. (Примерная программа по физической культуре)

2.Программа для общеобразовательных учреждений: Физическая культура (Авт.В.И.Лях) соответствующей федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования 2011 г.

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

Учебник/учебники

Физическая культура, авт. В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2019 г

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

ст.Маркинская

2021 год

Раздел 1. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

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)
- 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.
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни 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.

Учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- способам и особенностям движений и передвижений человека;
- изменять направления и скорость движения различными способам;
- составлению и соблюдению режима дня и соблюдению личной гигиены;
- составлению комплексов утренней зарядки.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Система оценки планируемых результатов, индивидуальных достижений.

Безотметочное обучение вводится в 1 классе начальной школы и призвано способствовать гуманизации обучения, индивидуализации учебного процесса, повышению учебной мотивации и учебной самостоятельности учащихся.

Основными принципами безотметочного обучения являются:

дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий; критериальность – содержательный контроль и оценка строятся на критериальной, выработанной совместно с учащимися основе. Критерии должны быть однозначными и предельно четкими; приоритет самооценки – формируется способность учащихся самостоятельно оценивать результаты своей деятельности. непрерывность – с учетом непрерывности процесса обучения, предлагается перейти от традиционного понимания оценки как фиксатора конечного результата к оцениванию процесса движения к нему. При этом учащийся получает право на ошибку, которая, будучи исправленной, считается прогрессом в обучении; гибкость и вариативность инструментария оценки – в учебном процессе используются разнообразные виды оценочных шкал, позволяющие гибко реагировать на прогресс или регресс в успеваемости и развитии ученика; сочетание качественной и количественной составляющих оценки – качественная составляющая обеспечивает всестороннее видение способностей учащихся, позволяет отражать такие важные характеристики, как коммуникативность, умение работать в группе, отношение к предмету, уровень прилагаемых усилий, индивидуальный стиль мышления и т.д. Количественная позволяет выстраивать шкалу индивидуальных приращений учащихся, сравнивать сегодняшние достижения ученика с его же успехами некоторое время назад, сопоставлять полученные результаты с нормативными критериями. Знания и навыки учащихся, получаемые на уроках физической культуры, оцениваются по двум важнейшим показателям – качественному и количественному. К качественному показателю относятся: 1) глубина и правильность усвоения понятий, умение учащегося объяснить, как нужно правильно выполнять упражнения, умение пользоваться спортивной терминологией(

в пределах изученного материала); 2) степень овладения техникой движений. Количественными показателями являются: 1) объем усвоенных понятий, 2) результаты, показываемые при выполнении движений, которые выражаются в секундах, метрах, килограммах. **Критерии оценки** уровня сформированности предметных умений по Физической культуре. «**Высокий уровень**» - движение выполнено в основном правильно, лишь с незначительными мелкими ошибками. «**Средний уровень**» - допущено не более одной значительной ошибки или несколько мелких. «**Низкий уровень**» - допущены две или более значительные ошибки.

Раздел 2. Содержание учебного предмета с указанием форм организаций учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

Знания о физической культуре. Физическая культура. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Кто как передвигается. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Основные виды учебной деятельности. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.

Формы организации учебных занятий. На уроках используется: индивидуальная работа; коллективная работа; фронтальная работа; работа в парах.

Способы физкультурной деятельности. Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Режим дня. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена. Осанка. Что такое осанка. Упражнения для осанки.

Строевые упражнения. Построения. Исходные положения. Основные способы передвижения. Простые способы передвижения. Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Как составлять комплекс утренней зарядки.

Основные виды учебной деятельности. Составлять индивидуальный режим дня.

Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.

Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. контролировать осанку в течение дня. Уметь: выполнять строевые команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений

Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.

Формы организации учебных занятий. Урок с образовательно-познавательной направленностью, урок образовательно-предметной направленностью и урок с образовательно-тренировочной направленностью. На уроках используется: индивидуальная работа; коллективная работа; фронтальная работа; работа в парах.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения. Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики,

На материале спортивных игр. Футбол. Баскетбол. Подвижные игры разных народов. Общеразвивающие физические упражнения.

Основные виды учебной деятельности. Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Уметь: выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.

Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений. Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.

Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. **Формы организации учебных занятий.** Урок с образовательно-познавательной направленностью, урок образовательно-предметной направленностью и урок с образовательно-тренировочной направленностью. На уроках используется:

индивидуальная работа;
коллективная работа,
фронтальная работа;
работа в парах.

Раздел 3. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Название раздела, темы урока	Количество часов	Мониторинг, формы контроля
	план	факт			
			Основы знаний о физической культуре	6	
1	02.09		Организационно-методические указания.	1	Устный опрос;
2	03.09		Возникновение физической культуры и спорта	1	Текущий
3	07.09		Олимпийские игры	1	Индивидуальный

4	09.09		Что такое физическая культура?	1	Индивидуальный
5	10.09		Темп, ритм	1	Индивидуальный
6	14.09		Личная гигиена человека	1	Устный опрос
			Легкая атлетика	11	
7	16.09		Тестирование бега на 30 м с высокого старта ТБ на уроках легкой атлетики	1	Индивидуальный
8	17.09		Техника челночного бега	1	индивидуальный
9	21.09		Тестирование челночного бега 3x10м	1	тест
10	23.09		Тестирование прыжка в длину с места	1	тест
11	24.09		Тестирование наклона вперед из положения сидя	1	индивидуальный
12	28.09		Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1	индивидуальный
13	30.09		Метание малого мяча на дальность	1	
14	01.10		Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	индивидуальный
15	05.10		Прыжок в высоту с прямого разбега	1	индивидуальный
16	07.10		Прыжки в высоту	1	индивидуальный
17	08.10		Беговые упражнения	1	индивидуальный
			Подвижные игры	4	
18	12.10		Русская народная подвижная игра «Горелки» ТБ во время подвижных игр	1	индивидуальный
19	14.10		Подвижная игра «Мышеловка»	1	фронтальный
20	15.10		Ловля и броски мяча в парах	1	индивидуальный
21	19.10		Бросок набивного мяча от груди	1	тест
			Кроссовая подготовка	6	
22	21.10		ТБ при кроссе. Равномерный бег	1	
23	22.10.		Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега	1	индивидуальный
24	09.11.		Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 90 м).	1	фронтальный
25	11.11.		Равномерный бег (3 мин.). Чередование ходьбы и бега	1	Текущий
26	12.11.		Равномерный бег (4 мин.). Чередование ходьбы и бега	1	индивидуальный

27	16.11.		Равномерный бег (4 мин). П/и «команда быстроногих»	1	текущий
			Подвижные игры	14	
28	18.11		Индивидуальная работа с мячом	1	фронтальный
29	19.11		Подвижная игра «Вышибалы»	1	индивидуальный
30	23.11		Подвижная игра «Ночная охота»	1	текущий
31	25.11		Броски и ловля мяча в парах	1	индивидуальный
32	26.11		Ведение мяча	1	индивидуальный
33	30.11.		Ведение мяча в движении	1	индивидуальный
34	02.12.		Эстафеты с мячом	1	текущий
35	03.12.		Подвижные игры с мячом	1	индивидуальный
36	07.12.		Подвижные игры	1	индивидуальный
37	09.12		Броски мяча через волейбольную сетку	1	индивидуальный
38	10.12		Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1	индивидуальный
39	14.12		Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	индивидуальный
40	16.12		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	текущий
41	17.12		Бросок набивного мяча снизу	1	индивидуальный
			Гимнастика с элементами акробатики	34	
42	21.12		Прыжки со скакалкой. ТБ на уроках гимнастики	1	текущий
43	23.12		Прыжки через длинную скакалку	1	индивидуальный
44	24.12		Прыжки через скакалку	1	индивидуальный
45	28.12		Круговая тренировка	1	тест
46	11.01.		Вращение обруча	1	текущий
47	13.01.		Обруч — учимся имуправлять	1	индивидуальный
48	14.01.		Круговая тренировка	1	текущий
49	18.01.		Казачьи подвижные игры	1	текущий
50	20.01		Перекаты	1	индивидуальный
51	21.01		Разновидности перекатов	1	индивидуальный

					ый
52	25.01		Техника выполнения кувыркавперед	1	индивидуальн ый
53	27.01		Кувырок вперед	1	текущий
54	28.01		Кувырок вперед. Эстафеты	1	индивидуальн ый
55	01.02.		Стойка на лопатках, «мост»	1	индивидуальн ый
56	03.02.		Стойка на лопатках, «мост» — совершен- ствование	1	индивидуальн ый
57	04.02.		Стойка на лопатках, кувырок	1	индивидуальн ый
58	08.02.		Стойка на голове	1	индивидуальн ый
59	10.02		Стойка на голове, на лопатках, кувырок	1	индивидуальн ый
60	11.02		Лазанье по гимнастической стенке	1	индивидуальн ый
61	22.02		Перелазаниена гимнастической стенке	1	тест
62	24.02		Висы на перекладине	1	индивидуальн ый
63	25.02		Висы, игра-эстафета	1	индивидуальн ый
64	01.03.		Круговая тренировка	1	текущий
65	03.03.		Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	индивидуальн ый
66	04.03.		Вис углом, вис согнувшись на гимнастических перекладинах	1	индивидуальн ый
67	10.03		Вис прогнувшись на перекладине	1	фронтальный
68	11.03		Висы, игры.	1	Индивидуаль ный
69	15.03		Переворот назад и вперед на перекладине	1	Самостоятель ная работа
70	17.03		Подтягивания на низкой перекладине из вися лежа	1	тест
71	29.03		Прохождение полосы препятствий	1	индивидуальн ый
72	31.03		Полоса препятствий	1	индивидуальн ый
73	01.04.		Тестирование вися на время	1	индивидуальн ый
74	05.04.		Лазанье по канату	1	индивидуальн ый
75	07.04.		Прохождение полосы препятствий	1	индивидуальн ый
			Подвижные игры	10	
76	08.04.		Развитие двигательных качеств ТБ во время подвижных игр	1	текущий

77	12.04		Подвижная игра «Запрещенное движение»	1	индивидуальный
78	14.04		Стихотворное сопровождение на уроках	1	тест
79	15.04		Подвижные игры на воздухе	1	тест
80	19.04		Прохождение полосы препятствий	1	индивидуальный
81	21.04		Подвижная игра «Точно в цель»	1	индивидуальный
82	22.04		Подвижные игры с мячом	1	тест
83	26.04		Итоговая проверочная работа	1	Самостоятельная работа
84	28.04		Русская народная подвижная игра «Горелки»	1	тест
85	29.04		Командные подвижные игры	1	индивидуальный
			Кроссовая подготовка	5	
86	05.05.		ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин).	1	индивидуальный
87	06.05.		Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега	1	тест
88	12.05.		Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега	1	текущий
89	13.05.		Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега	1	текущий
90	17.05.		Равномерный бег (9 мин). П/и «Команда быстроногих»	1	тест
			Легкая атлетика	3	
91	19.05		Тестирование прыжка в длину с места	1	фронтальный
92	20.05		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	тест
93	24.05		Челночный бег 3x10м	1	Индивидуальный.
			Итого	93	

СОГЛАСОВАНО


Протокол заседания
методического совета

от 23.08.2021 года № 1


Л.И.Кардакова
подпись руководителя МС Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Л.И.Кардакова
подпись Ф.И.О.

23 августа 2021 года