

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

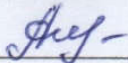
**Министерство образования Приморского края**

**ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЗАТО ФОКИНО**

**МБОУ СОШ № 251**

**РАССМОТРЕНО**

Руководителем МО

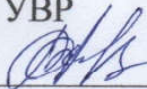


Анискиной М.В.

Приказ №41/9-Д  
от «29» 08 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Завучем по УВР



Шамхаловой Р.З.

Приказ №50-Д  
от «29» 08 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора МБОУ  
СОШ №251



Приказ №50-Д  
от «29» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2143570)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 классов

**г.Фокино 2024-2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, Группировка из положения лёжа на спине, раскачивания в группировке, перекаты назад из седа в группировке и обратно, перекат в стойку на лопатках, упор присев, перекаты из упора присев в упор присев, передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья. Прыжки: "Козлик", "Ножницы".

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления движения (змейкой, по кругу, спиной вперёд, из разных исходных положений и с

разным положением рук. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену, на дальность.

Спортивные и подвижные игры

Баскетбол: передача и ловля мяча, ведение шагом, обводка предметов, бросок в корзину.

Волейбол: подбрасывание и приём мяча на пальцы, перебрасывание и ловля мяча через сетку в парах.

Футбол: передача и приём мяча в парах стоя на месте, ведение мяча, остановка мяча, удар по мячу.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

игры: " Охотники и утки", "Караси и щуки", "Бездомный заяц", "Космонавты", "Мышеловка", "Горелки", "К своим флажкам", "Птичья стайка", "Снайпер".

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.



## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	infourok.ru
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	infourok.ru
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	ped-kopilka.ru
1.2	Осанка человека	1	0	0	ped-kopilka.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	ped-kopilka.ru
1.4	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	ped-kopilka.ru
Итого по разделу		4			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	4	ped-kopilka.ru
2.2	Легкая атлетика	18	0	3	fgosonline.ru
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	3	infourok.ru
2.4	Кроссовая подготовка	6	0	0	nsportal.ru
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	0	5	user.gto.ru
Итого по разделу		7			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			3/09	infourok.ru
2	Современные физические упражнения	1			5/09	infourok.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			10/09	infourok.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			12/09	infourok.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			17/09	infourok.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			19/09	infourok.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			24/09	infourok.ru
8	Различные виды ходьбы и бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.				26/09	fgosonline.ru
9	Бег по кругу в равномерном темпе с заданными интервалами между бегущими. Беговые упражнения.				1/10	fgosonline.ru
10	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью. Техника бега на скорость на короткие дистанции.				3/10	fgosonline.ru

11	Бег на выносливость до 2 мин. Бег по кругу с изменением направления на 360*. Прыжки через скакалку.				8/10	ped-kopilka.ru
12	Бег на короткие дистанции: 10,15,20м Бег с ускорением до 30м.				10/10	ped-kopilka.ru
13	Чередование равномерного бега с беговыми упражнениями до 2 минут. Обучение бегу прыжками (многоскоки)				15/10	fgosonline.ru
14	Правила выполнения прыжка в длину с места. Техника отталкивания и приземления при прыжке в длину с места.				17/10	fgosonline.ru
15	Прыжок в длину с места на результат.				22/10	fgosonline.ru
16	Эстафетный бег. Подвижные эстафеты с предметами для развития скоростно-силовых способностей.				24/10	fgosonline.ru
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1			5/11	ped-kopilka.ru
18	Исходные положения в физических упражнениях.	1		1	7/11	ped-kopilka.ru
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			12/11	ped-kopilka.ru
20	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			14/11	fgosonline.ru

21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			19/11	ped-kopilka.ru
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	21/11	ped-kopilka.ru
23	Стойки, седы, висы и упоры.	1		1	26/11	ped-kopilka.ru
24	Акробатические упражнения, виды группировок, перекаты в группировке.	1			28/11	fgosonline.ru
25	Упор присев, перекаты из упора присев в упор присев, передвижение по гимнастической стенке.	1			3/12	fgosonline.ru
26	Обучение стойке на лопатках. Перекат из группировки сидя в стойку на лопатках.	1			5/12	ped-kopilka.ru
27	Акробатические упражнения. Виды кувырков. Обучение кувырку вперёд из положения упор присев.	1			10/12	fgosonline.ru
28	Упражнения в равновесии. Повороты переступанием на ограниченной поверхности. Ходьба на носках, приставными шагами.	1			12/12	ped-kopilka.ru
29	Ходьба по ограниченной поверхности с перешагиванием предметов. Равновесие на одной ноге.	1		1	17/12	fgosonline.ru
30	Разучивание прыжков: "козлик", "ножницы".	1			19/12	ped-kopilka.ru

31	Освоение правил техники выполнения норматива комплекса ГТО Подъем туловища из положения лежа на спине.				24/12	user.gto.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1		1	26/12	user.gto.ru
33	Движения рук с мячом вперед, вверх, в стороны, за головой, с наклонами и поворотами туловища, с приседаниями, в положении сидя и лежа. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	1			9/01	fgosonline.ru
34	Передача мяча из рук в руки в шеренге (вправо-влево). Передача мяча в колонне (вправо-назад, влево-назад, назад над головой).	1			14/01	fgosonline.ru
35	Подбрасывание и ловля мяча . Бросок мяча в стену и ловля его после отскока от пола.	1			16/01	ped-kopilka.ru
36	Перебрасывание мяча в парах произвольными способами.	1		1	21/01	infourok.ru
37	Набрасывание мяча на стену и отбивание от стены. Перебрасывание через сетку в парах.	1			23/01	infourok.ru
38	Передача мяча двумя руками от груди. Отбивание мяча от пола правой рукой.	1			28/01	infourok.ru
39	Ведение мяча шагом по прямой. Передача одной рукой от плеча.	1		1	30/01	ped-kopilka.ru

40	Техника броска в кольцо с 1-1.5м от кольца.	1		1	4/02	ped-kopilka.ru
41	Передача двумя руками от груди после ведения шагом по прямой.	1			6/02	ped-kopilka.ru
42	Техника ведения мяча шагом по прямой с последующим броском в кольцо двумя руками от груди.	1			11/02	ped-kopilka.ru
43	Техника ведения мяча бегом. Передача мяча после ведения.	1			13/02	ped-kopilka.ru
44	Броски в кольцо с заданных позиций.	1			25/02	infourok.ru
45	Разучивание подвижной игры «Мышеловка»	1			27/02	infourok.ru
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			4/03	infourok.ru
47	Разучивание подвижной игры «Караси и щуки»	1			6/03	fgosonline.ru
48	Разучивание подвижной игры «Космонавты»	1			11/03	ped-kopilka.ru
49	Разучивание подвижной игры «Снайпер»	1			13/03	ped-kopilka.ru
50	Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	1			18/03	ped-kopilka.ru
51	Разучивание игры «Пионербол»	1			20/03	ped-kopilka.ru



52	ГТО-что это такое? История ГТО.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1		1	1/04	user.gto.ru
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1			3/04	user.gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1	8/04	user.gto.ru
55	Обучение технике челночного бега. Челночный бег 3 по 10 метров.	1			10/04	fgosonline.ru
56	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Стартовые команды, положение высокий старт, стартовый рывок, бег по дистанции, финиширование.	1			15/04	ped-kopilka.ru
57	Контроль бега на дистанции 30 м.	1		1	17/04	ped-kopilka.ru
58	Совершенствование длительного бега, развитие выносливости.Бег медленном темпе до 3 мин.	1			22/04	fgosonline.ru
59	Контроль 6-ти минутного бега.	1		1	24/04	fgosonline.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1	29/04	user.gto.ru

61	Прыжок в длину с разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка	1			6/05	fgosonline.ru
62	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			13/05	fgosonline.ru
63	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		1	15/05	fgosonline.ru
64	Техника броска малого мяча одной рукой из-за головы. Техника метания мяча в цель.	1			20/05	fgosonline.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		1	22/05	fgosonline.ru
66	Контроль метания мяча на дальность.	1			27/05	
67	Техники броска малого мяча одной рукой из-за головы в вертикальную мишень с расстояния 3 м.	1			29/05	user.gto.ru
68	Совершенствование техники эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Шведская эстафета.	1				user.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	15		

# **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ**

## **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" - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует в деятельности.

Оценка "4" - за тот же ответ с небольшими неточностями и незначительными ошибками. Оценка "3" - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка "2" - за незнание материала программы

### **II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

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

#### **Критерии оценки двигательных умений и навыков**

Оценка "5" - Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, 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 выполняет учебный норматив.

Оценка "4" - При выполнении Ученик действует так же, как и в Предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка "3" - 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 сравнении с уроком условиях.

Оценка "2" - Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

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

Оценка "5" - Обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итог.

Оценка "4" - Обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итог.

Оценка "3" - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняет один из пунктов.

Оценка "2" - Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

### IV. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка "5" - 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 определенный период времени

Оценка "4" - Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Оценка "3" - Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному у приросту

Оценка "2" - Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем 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 учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность. Оценка выставляется в классный журнал как среднее арифметическое текущих оценок по правилам математического округления в пользу ученика.

### **Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся специальной медицинской группы (СМГ)**

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для обучающихся основной и подготовительной групп. В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической

культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении. Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя. Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда. С обучающимися, включенными в СМГ, занимается учителя физкультуры на основном уроке для всего класса. При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю или учителю физкультуры. Все обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры. Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий, с данными обучающимися на предстоящий урок (возможно, так же теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в судействе или организации урока) Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима. При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

## **Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры**

Обучающиеся оцениваются на уроках физической культуры:

2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.
3. Обучающийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.
4. Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.
5. Не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.
4. Продемонстрировал не существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.
5. Частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1. Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
2. Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
3. Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.
4. Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
5. Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Промежуточная (итоговая) отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, делается на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Положительная отметка выставляется также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

## ГРАФИК ОЦЕНОЧНЫХ ПРОЦЕДУР

№\	Практические работы	Дата изучения
1	Исходные положения в физических упражнениях.	7/11
2	Способы построения и повороты стоя на месте	21/11
3	Стойки, седы, висы и упоры.	26/11
4	Ходьба по ограниченной поверхности с перешагиванием предметов. Равновесие на одной ноге.	17/12
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	26/12
6	Перебрасывание мяча в парах произвольными способами.	21/01
7	Ведение мяча шагом по прямой. Передача одной рукой от плеча.	30/01
8	Техника броска в кольцо с 1-1.5м от кольца.	4/02
9	ГТО-что это такое? История ГТО.Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1/04
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	8/04
11	Контроль бега на дистанции 30 м.	17/04
12	Контроль 6-ти минутного бега.	24/04
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	29/04
14	Прыжок в длину с разбега на результат.	15/05
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	22/05



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ДРОФА,  
2020г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Программа по предмету физическая культура начального общего  
образования. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич

Физическое воспитание в начальной школе. Автор В.М.Качашкин

Учебник для педагогических институтов «Спортивные игры»

под редакцией В.Д. Ковалёва

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

[infourok.ru](http://infourok.ru)

[ped-kopilka.ru](http://ped-kopilka.ru)

[user.gto.ru](http://user.gto.ru)

[nsportal.ru](http://nsportal.ru)

[resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)

[fgosonline.ru](http://fgosonline.ru)

[еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе](http://еип-фкис.рф/проект-футбол-в-школе)