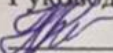
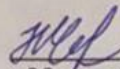


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №2 ШАХТЕРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол от «23» 08.24г. № 1  
Руководитель ШМО  
 Л.В.Кушнирова

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
 Н.Ю. Черникова  
«23» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ «СШ №2  
Шахтерского м.о.»  
 Е.А. Слоквина  
«23» августа 2024г.  
М.П.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

начальное общее образование

для 1 класса

Рабочую программу составила:  
Кушнирова Лилия Валериевна,  
учитель физической культуры

2024—2025 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») начального общего образования для 1 класса (далее соответственно – программа по физической культуре, физическая культура) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре, тематическое планирование, способы оценки достижения учащимися планируемых результатов обучающихся по предмету «Физическая культура», описание материально-технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы, календарно-тематическое планирование (приложение).

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре начального общего образования для 1 класса опирается на нормативную базу:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024) "Об образовании в Российской Федерации" [https://nca.ru/upload/pages/abitur/bak/Fed\\_zak\\_N\\_273.pdf](https://nca.ru/upload/pages/abitur/bak/Fed_zak_N_273.pdf)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400807193/>
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20) <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/>
6. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания". [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_375839/fa69e15a74de57cbe09d347462434c11fcfeaca/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_375839/fa69e15a74de57cbe09d347462434c11fcfeaca/)
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2023 г. № 372 об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307130044>
8. Приказ Минпросвещения РФ от 22.01.2024 N 31 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования" Зарегистрировано в Минюсте России 22 февраля 2024 г. N 77330
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830) <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202404120003>
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_430323/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_430323/)
11. Приказ Минобрнауки России №845, Минпросвещения России №369 от 30.07.2020 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других

организациях, осуществляющих образовательную деятельность» <https://goo.su/sy7VyZ>

12. Приказ Минздрава России от 10.08.2017 №514(ред. От 19.11.2020) «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» (<https://base.garant.ru/71748018/>)

13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

14. ФЕДЕРАЛЬНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (для 1-4 классов образовательных организаций);

15. Профилактика несчастных случаев с обучающимися во время пребывания в организации, осуществляющей образовательную деятельность Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 04.08.2023) "Об образовании в Российской Федерации" Статья 41.

16. Охрана здоровья обучающихся  
[https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/48b9101fff215f3aeb122d86593a129a34d96d3c/)

17. Письмо Минобрнауки России от 18.10.2013 № ВК-710/09 "О Рекомендациях по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных организаций, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися» [https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.10.2013-N-VK-710\\_09/](https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.10.2013-N-VK-710_09/)

18. Письмо Министерства просвещения РФ от 25 февраля 2022 г. № 08-347 "О профилактике несчастных случаев» [https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.10.2013-N-VK-710\\_09/](https://rulaws.ru/acts/Pismo-Minobrnauki-Rossii-ot-18.10.2013-N-VK-710_09/)

19. Методические рекомендации Минспорт РФ от 01.02.2018 г. «По организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО» [https://minsport.gov.ru/2018/MetodRekGTO\\_010418.pdf](https://minsport.gov.ru/2018/MetodRekGTO_010418.pdf)

20. Методические рекомендации Минобрнауки от 2 декабря 2015 г. № 08-1447 «По механизму учета результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71212696/>

21. Письмо Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 13 сентября 2010г. № ЮН-02-09/4912, Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № ИК-1374/19 «О методических указаниях по использованию спортивных объектов в качестве межшкольных центров для проведения школьных уроков физической культуры и внешкольной спортивной работы».

22. Конструктор рабочих программ. <https://edsoo.ru/constructor/>

Изменения в рамках учебного предмета «Физическая культура»

В 2024/2025 учебном году Минпросвещения приняло новые поправки во ФГОС НОО. Изменения будут вступать с 01.09.2024 г. на основании следующих документов: Приказ Минпросвещения от 22.01.2024 № 31

Программа по физической культуре для 1 класса, 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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли своё отражение 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.

Содержание программы по физической культуре раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения: «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.

Число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

## 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.

## 1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские 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**

### **Общение:**

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**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 шагами бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами.

# СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

## 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, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лёгкая атлетика.*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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



# 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	-	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>2</b>			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>1</b>			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2	Осанка человека	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	-	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>3</b>			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	20	-	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	20	-	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3	Подвижные игры	20	-	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		<b>60</b>			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	-	66	

# СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

Контроль и оценивание - при оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование;

- при оценивании способов физкультурной деятельности могут использоваться методы: письменные и устные работы, практические и творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося;

- при оценивании техники выполнения двигательного действия используются методы: наблюдения, контроль техники выполнения упражнения;

- при оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов учитель представлять определенную трудность для каждого учащегося при выполнении указанного задания, реально выполнимого.

При этом учителю необходимо учитывать индивидуальные особенности обучающихся; - при оценивании уровня физической подготовленности используются контрольные испытания (тесты).

## **Текущее и итоговое оценивание: оценивание учащихся 1 класса – вербально.**

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;

- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;

- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» предусматривает следующие **виды контроля**:

**Предварительный контроль** проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы.

**Оперативный контроль** (в течение урока) позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

**Текущий контроль** (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 30 м на результат и пр.).

**Этапный контроль** – контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

**Итоговый контроль** применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на

очередной учебный год.

### **Знания о физической культуре**

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта – определяется учителем как высокий уровень.

Ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки – выше среднего.

Ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте – средний уровень.

Плохое понимание и знание теоретического и методического материала – ниже среднего.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие **методы**:

**Метод опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

**Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация знаний** учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Высокий уровень - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Выше среднего - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Средний - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Ниже среднего - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

Высокий уровень - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Выше среднего - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Средний уровень - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Ниже среднего - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

**Метод открытого наблюдения** заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

**Вызов** как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

**Метод упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

**Суть комбинированного метода** состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**Комплексный тест-оценивание физической подготовленности** – обучающиеся сдают дважды, в сентябре и в мае. Если результаты ученика, при сдаче нормативов, покажут положительную динамику, улучшение результатов, значительный прирост показателей теста в конце учебного года, то, по усмотрению учителя, оценка за четвертую четверть может быть выставлена выше на 1 бал.

Домашние задания в 1 классе - не задаются.

### Оценивание обучающихся освобожденных от занятий по физической культуре по болезни или после неё.

Если ученик освобожден от занятий по физической культуре по болезни или после нее, оценивание проводится по разделу "Теоретические знания" в виде устного опроса

*Для устных ответов определяются следующие критерии отметок*

Уровни усвоения	Показатели выполнения
Высокий	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

Занятия физической культурой, обучающихся специальной медицинской группы "А", проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья. Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся в группах СМГ должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (при самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся,

определяется положительна отметка).

Положительная отметка выставляется учащимся, регулярно посещающим занятия по физической культуре, старательно выполняющим задания учителя, овладевшим доступными конкретному ученику навыками самостоятельных занятий. оздоровительной гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры). ЛФК для детей с хроническими заболеваниями проводится в лечебно-профилактических учреждениях специалистами - медицинскими работниками, методистами. По мере улучшения состояния здоровья дети могут заниматься со здоровыми детьми своего класса, соблюдая условия урочной формы занятий.

Текущая и итоговая аттестация учащихся по физической культуре обучающихся СМГ

При определении четвертного, полугодического, годового и итогового уровня усвоения по физической культуре в 1 классе учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры. При оценивании по физической культуре учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе «А», рекомендуется сделать акцент на стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей.

Текущий уровень усвоения учебного материала по физической культуре в 1 классе в группах СМГ определяется с учетом успехов обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима с тем, чтобы отметка способствовала развитию обучающегося, стимулировала его заниматься физической культурой. Оценивание по физической культуре в группах СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), с учетом динамики физической подготовленности и прилежания. Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК, оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса, «Практические умения и навыки» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

Следовательно, итоговая оценка может отличаться от средней арифметической оценки. Требования к посещению уроков обучающихся, освобожденными от практических занятий по физической культуре:

1. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который предоставляется классному руководителю или учителю физкультуры.

2. Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учащиеся, освобожденные от уроков физической культуры, в классном журнале не отмечаются как отсутствующие. В данном случае учителем физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса. Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые отметки по указанным выше заданиям. При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются следующие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к

конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, тестирование, практические тесты.

**Примерные критерии определения учебных достижений обучающихся  
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств  
по учебному предмету «Физическая культура»**

**Комплексный тест-оценивание физической подготовленности (1 класс)**

<b>Девочки</b>						
<i>№</i>		<i>Уровни и оценка результатов</i>				
		<i>Низкий</i>	<i>Ниже среднего</i>	<i>Средний</i>	<i>Достаточный</i>	<i>Высокий</i>
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
1.	Прыжок в длину с места (см.)	менее 80	85	90	95	100
2.	Челночный бег 4х9м. (сек)	14,7и более	14,0	13,3	12,5	12,2 и менее
3.	Наклон вперёд из положения сидя (см.)	-3 и менее	-1	1	3	5 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,8 и более	7,4	6,8	6,6	6,3 и менее
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	7	9	11	13	15
<b>Мальчики</b>						
1.	Прыжок в длину с места (см.)	90	95	100	105	110 и более
2.	Челночный бег 4х9 м (с.)	14,0 и более	13,3	12,8	12,3	11,8 и менее
3.	Наклон вперёд (см.)	-7 и менее	-3	0	2	5 и более
4.	Бег 30 м (с)	7,6 и более	7,2	6,9	6,5	6,2 и менее
5.	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	7	9	11	13	15

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Расчет на учебное заведение, с одним комплектом классов  
(30 обучающихся)**

<b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Кол -во</b>
<i><b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b></i>	
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д
Авторские рабочие программы по физической культуре	Д
Учебник по физической культуре	Д
<i><b>Печатные пособия</b></i>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	К
<i><b>Технические средства обучения</b></i>	
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок (входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения)	Д
Сканер Принтер лазерный Копировальный аппарат (входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения)	Д
Цифровая фотокамера (входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения)	Д
Мультимедиапроектор (входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения)	Д
Экран (на штативе или навесной) (входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения)	Д
<i><b>Учебно-практическое оборудование</b></i>	
<b>Гимнастический инвентарь</b>	
Перекладина (низкая и высокая)	П
Перекладина навесная	П
Брусья (параллельные и разновысокие)	П
Конь, козел для опорных прыжков	П
Мостик для опорных прыжков	П
Канат подвесной для лазанья с механизмом крепления	П
Канат для перетягивания	П
Маты гимнастические в чехлах	П
Скамьи гимнастические	П
Бревно гимнастическое	Ф
Стенка гимнастическая	П
Скакалки	К
Обручи	К
Палки гимнастические	К
Мяч набивной (1 кг)	П
Гантели наборные	П
Штанги тренировочные	П
Гири тренировочные	П
<b>Легкоатлетический инвентарь</b>	
Флажки разметочные	Д
Секундомеры электронные	Д
Рулетка металлическая	Д
Эстафетные палочки	К



Мяч малый для метания	Ф
Стартовые колодки	Ф
Планка и стойки для прыжков в высоту	Д
Маты гимнастические	П
Легкоатлетические барьеры	Д
<b>Инвентарь и оборудование для спортивных игр</b>	
Мячи баскетбольные	П
Мячи волейбольные	П
Мячи футбольные	П
Стойки волейбольные	Д
Сумки-мешки для переноски мячей	Д
Баскетбольные щиты / кольца	Д
Насосы для надувания мячей	Д
Свистки судейские	Д
Стол для настольного тенниса	Д
Ракетки для настольного тенниса	Ф
Мячи для настольного тенниса	П
Перекидное табло – 1 шт.	Д
Конуса.	П
Сетка для ворот мини футбола	Д
Сетка для игры в бадминтон.	Д
Бадминтонные стойки	Д
Ракетки для игры в бадминтон	К
Воланы	К
Манишки двух цветов	П
<b>Измерительные приборы, средства до врачебной помощи</b>	
Весы медицинские (входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения)	Д
Ростомер (входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения)	Д
Аптечка	Д
<b>Спортивные залы (кабинеты, площадки)</b>	
Спортивный зал игровой	
Кабинет учителя	
Легкоатлетическая дорожка	Д
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

## Список рекомендованной литературы

### Для учителя

1. Алексеев С.В., Гостев Р.Г., Курамшин Ю.Ф. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности. – М.: Астрель; Тверь: АСТ, 2013. – 780 с.
2. Артемьев В.П., Шутов В.В. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества: учебное пособие для студентов педвузов. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя. – М.: Академия, 2001. – 102 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учеб. пособие для педвузов. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
5. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2009. – 204
6. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное. пособие для студентов педвузов. – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
7. Бишаева, А.А. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования. М.: ИЦ Академия, 2012. 304 с.
8. Виленский. М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: КноРус, 2013. – 240 с.
9. Дианов Д.В., Радугина Е.А., Степанян Е.Д. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.
10. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
11. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
12. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и массаж: учебник для медицинских училищ и колледжей. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 528 с.
13. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов. – М.: Изд. центр «Академия», 2004. – 272 с.
14. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
15. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Под общ. Ред.Л.Б.Кофмана. – М.: ФиС,1998.-496с.
16. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник. – М.: Физическая культура, 2005. – 544 с.
17. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена. – СПб.: СпецЛит, 2016. – 112 с.
18. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем. – СПб.: СпецЛит, 2015. – 234 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – М.: Лань, 2004. – 160 с.
20. Минаев Б.Н. Физическое воспитание школьников./Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян.М.: ФиС, – 1989.
21. Муллер А.Б. , Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник для вузов. – М.: Юрайт, 2013. – 424 с.
22. Муллер А.Б., Дядичкина Н.С., Богащенко Ю.А. Физическая культура: учебник и практикум для СПО. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 424 с.
23. МЕТОДИЧЕСКИЙ СБОРНИК по подвижным играм для общеобразовательных организаций, г. Москва, 2023 г.
24. Петрова В.И., Петров А.Ю., Сорокин А.Н. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 304 с.

25. Помыткин В. П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика / В. П. Помыткин. – Ульяновск: ОАО «Первая образцовая тип.», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. – 344 с.
26. Попов С.Н, Валеев С.Н., Гарасева. Н.М., Лечебная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. – М.: ИЦ Академия, 2013. – 416 с.
27. Попов С.Н., Валеев С.Н., Попов Н.М. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Советский спорт, 2014. – 216 с.
28. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров). – М.: КноРус, 2013. – 424 с.
29. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. – 304 с.
30. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов институтов физической культуры под ред. Л.П. Матвеева. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – Т.1. – 304 с.
31. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. В.Я. Кикотя. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 440 с.
32. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2007. – 317 с.

#### **Для обучающихся**

1. Матвеев А.П, .Физическая культура: 1-й класс: учебник. Матвеев А.П. 14 издание, переработанное Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

#### **Цифровые образовательные ресурсы**

1. Физическая культура - Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/subject/9/>
2. Физическая культура. 1-4 классы Комплексный образовательный материал по физической культуре, включающий сценарии уроков, сценарии изучения тем, видеоуроки и тесты с автоматической проверкой для использования на уроках и самоподготовки учащихся ГАОУ ВО МГПУ приказ 286; приказ 372. До 13 июня 2029 года

- 25. Помытки В. П. Книга тренера по бадмингону. Теория и практика / В. П. Помытки - Ульяновск: ОАО «Первая образовательная фирма», филиал «Ульяновский дом печати», 2012. - 344 с.
- 26. Понор С.Н., Вязев С.Н., Грыцкая Н.М. Личная физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования - М.: НИИ Академия, 2013. - 416 с.
- 27. Понор С.Н., Вязев С.Н., Понор Н.М. Личная физическая культура: учебник. - М.: Советский спорт, 2014. - 216 с.
- 28. Саварин В.Д. Финансовая культура (для бакалавров) - М.: КноРус, 2013. - 424 с.
- 29. Сокунов В.Н., Шестakov М.П., Кошкина Н.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Спорт Академ-Пресс, 2001. - 304 с.
- 30. Теория и методика физической культуры: пособие для студентов институтов физической культуры под ред. Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - Т.1. - 304 с.
- 31. Финансовая культура и финансовая грамотность: учебник для студентов институтов физической культуры / под ред. В.В. Киселев - М.: ЮНИТИ, 2016. - 440 с.
- 32. Холотов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания в спорте: учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Академия, 2007. - 317 с.

Для обучающихся

1. Матвеев А.П. Финансовая культура: 1-й курс: учебник. Матвеев А.П. 14 издание. - переиздательство «Академия»

Цифровые образовательные ресурсы

Электронная школа - <https://resh.edu.ru/subject>

Компьютерный образовательный материал по физической культуре, спорту, фитнесу, танцам, йоге, пилатесу и т.д. в формате PDF-файлов. Для 13 мая 2022 года

Прошито, пронумеровано  
 количество листов 19

*Е.А. Слоквина*  
 Директор ГБОУ

«СШ №2 ШАХТЕРСКОГО М.О.»

Е.А. Слоквина

