Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа № 31 имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ

Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Т.В. Григорьева

Приказ №315/от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 1 класс

Количество часов — 102

Рабочую программу составил учитель Хлебущёв Е.В.

г. Владимир 2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании рабочей программы 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 самооразвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультминуток 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовнонравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

Познавательные УУД:

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 УУД:

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 учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

Регулятивные УУД:

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.

Тематическое планирование

1 класс (102 часа)

| Программные учебные | Программное содержание | |
|-----------------------|---|---|
| разделы и темы | | Характеристика деятельности учащихся |
| Знания | Понятие «физическая культура» как занятия | Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ |
| о физической культуре | физическими упражнениями и спортом по | учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного |
| о физической культуре | укреплению здоровья, физическому развитию | |

| (2 ч) | и физической подготовке | материала): |
|--|--|--|
| | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними |
| Способы самостоятельной деятельности (2 ч) | Режим дня, правила его составления и соблюдения | Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) |

Физическое совершенствование (94

ч). Оздоровительная физическая культура (3 ч)

Спортивнооздоровительная физическая культура (71 ч).

Гимнастика с основами акробатики Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур

Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки в спортивном зале и на открытом воздухе 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 Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа

- с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала):
- знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;
- знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня

Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала):

- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;
- знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;
- определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;
- разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп)

Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала):

- обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;
- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время

учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; - разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); - обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; - уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; - разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) - знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; - разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования

к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа)

Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):

- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;
- разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);
- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);
- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью

Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):

- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;
- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);
- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);
- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);

| | - разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону) Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов); - наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; - обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; - обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; - обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; - разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; - разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами |
|--|--|
| | |

| Лыжная подготовка | Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок) | Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время |
|-------------------|--|---|
|-------------------|--|---|

| | | прохождения учебной дистанции |
|-----------------|--|---|
| Лёгкая атлетика | Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину | Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): |
| | и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега | - обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); |
| | | - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; |
| | | - обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); |
| | | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); |
| | | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; |
| | | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; |
| | | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); |
| | | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде) |
| | | Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): |
| | | - знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного |
| | | положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); |
| | | - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами |

| | | (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; - обучаются прыжку в длину с места в полной координации Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): - наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); - разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёдверх с места и с разбега с приземлением); - разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); - разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации |
|-----------------------------|---|---|
| Подвижные и спортивные игры | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр | Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал): разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению |

| | | подвижных игр (по учебным группам); |
|-------------------------------|--|---|
| | | - играют в разученные подвижные игры |
| Прикладно- ориентированная | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |
| физическая культура (18 ч) | Подготовка к выполнению нормативных требований | |
| | комплекса ГТО | |

Критерии и нормы оценки

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.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные 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 с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

Формы контроля:

- контроль проверки двигательной подготовленности;
- контрольный учет физических упражнений;
- игровая;
- соревновательная.

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

| класс | Автор, название, издательство, год выпуска | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1-4 классы | 1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие дл | | | | | | | | |
| | учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: Просвещение 2014 | | | | | | | | |
| | 2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, | | | | | | | | |
| | 2014 | | | | | | | | |
| | 3. Настольная книга учителя физической культуры: справметод. Пособие/ сост. Б.И. МишинМ.:ООО «Изд-во | | | | | | | | |
| | АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2015. | | | | | | | | |
| 4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполне | | | | | | | | | |
| | Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень | | | | | | | | |

Оценочные материалы

Нормативы по физкультуре за 1 класс

| Упражнения 1 класс, примерные | Мальчики | | | Дево | чки | |
|--------------------------------|----------|-------|------|-------------|------|------|
| нормативы | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек) | 6,1 | 6,9 | 7,0 | 6.6 | 7,4 | 7,5 |
| "Челночный бег" 3х10 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11,2 | 10.2 | 11,3 | 11,7 |
| Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9,00 | 9,30 | 9.00 | 9,30 | 10,0 |
| Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | без вр | емени | | без времени | | |
| Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 | 245 | 220 | 200 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Метание в цель с 6 м | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 | 18 | 15 | 13 |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 | | | |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) | | | | 12 | 8 | 2 |
| Наклон вперёд сидя (см) | 9 | 3 | 1 | 12,5 | 6 | 2 |

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

| № | | Количество часов | | | | | | |
|---|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|------------------|--------------------------|---|
| | Тема урока | Всего | Контрольные работы | Практические работы | Дата по плану | Дата по факту | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| | | | | | дуль «Легкая | атлетика» | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. «Что понимается под физической культурой». | 1 | | 40 | | | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 2 | Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу. | 1 | | 40 | | | Текущий, оперативный. | |
| 3 | История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. | 1 | | 40 | | | Текущий, оперативный. | |
| 4 | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 15 | 25 | | | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |

| 5 | Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения(бегходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
|---|---|---|----|----|--------------------------|---|
| 6 | Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 7 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. | 1 | 20 | 20 | Текущий, оперативный. | |
| 8 | Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно- силовых качеств | 1 | 15 | 25 | Контрольный | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 9 | Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |

| 10 | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). | 1 | 10 30 | Контрольное оценивание (устное) | |
|----|---|---|-------|------------------------------------|--|
| 11 | Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | www.gto.ru |
| 12 | Броски малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 13 | Режим дня и личная гигиена человека. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 14 | Прыжки и их разновидности | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 15 | Техника прыжка в длину с места | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 16 | Русские народные подвижные игры | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 17 | Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://multiurok.ru/fi les/kompleks-iz-10- uprazhnenii-na- razvitie- koordinatsi.html |

| 18 | Утренняя зарядка, ее необходимость,принципы построения. Составление комплекса УГ. | 1 | 10 | 30 | Контрольный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/5736/start/ 168916/ |
|----|---|---|----|----|--------------------------|---|
| 19 | Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 20 | Физкультминутки, их значение в жизни человека. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 21 | Прыжковые упражнения. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 22 | Лазание по гимнастической стенке. Составление комплекса физкультминутки. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 23 | Подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 24 | Подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | 15 | 25 | Контрольный. | |
| 25 | Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 26 | Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sp ort- wiki.org/ |

| 27 | Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sp ort- wiki.org/ |
|----|---|---|----|--------------------------|--------------------------------|
| 28 | Техника выполнения перекатов. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sp ort- wiki.org/ |
| 29 | Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sp ort- wiki.org/ |
| 30 | Техника выполнения перекатов назад в группировке. Основные виды седов, техника выполнения. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 31 | Организующие команды, построение в шеренгу и колонну. Основныевиды гимнастических стоек. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 32 | Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sp ort- wiki.org/ |
| 33 | Лазание и перелезание гимнастической стенке. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sp ort- wiki.org/ |

| 34 | Комплекс упражнений формирования осанки. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
|----|---|---|----|----|--------------------------|---|
| 35 | Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 36 | Перекаты в группировке. Перекаты из упора присев. | 1 | 20 | 20 | Контрольный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 37 | Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежа. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 38 | Техника перекатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 39 | Основные виды приседов. Техника выполнения приседов. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 40 | Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 41 | Полоса препятствий (усложненный вариант) упражнения в лазании и перелазание. | 1 | 20 | 20 | Контрольный. | |

| 42 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sp ort- wiki.org/ |
|----|--|---|----|--------------------------|---|
| 43 | Передвижения в баскетболе с изменением скорости и направления. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sp ort- wiki.org/ |
| 44 | Техника передвижения в стойке. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 45 | Подвижная игра на развитие ловкости и быстроты. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 46 | Подвижная игра на развитие ловкости и быстроты. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 47 | Подвижные игры с использованием Строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 48 | Правила и игровые действия подвижных игр. Игры для общефизического развития. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 49 | Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |

| 50 | Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/5740/ https://drive.google.co |
|----|---|---|----|----|--------------------------|---|
| 51 | Организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 52 | Упражнения на технику ступающего шага на лыжах. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 53 | Упражнения на технику ступающего шага на лыжах. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 54 | Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 55 | Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | http://ru.sport- wiki.org/ |
| 56 | Техника скользящего шага на лыжах без палок. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 57 | Техника скользящего шага на лыжах без палок. | 1 | 15 | 25 | Контрольный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4183/ |
| 58 | Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |

| 59 | Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4183/ |
|----|---|---|-------|--------------------------|---|
| 60 | Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4183/ |
| 61 | Совершенствование техники ступающего шага. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4183/ |
| 62 | Эстафеты на лыжах. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/5099/ |
| 63 | Подвижные игры на лыжах. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 64 | Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 20 20 | Контрольный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4183/ |
| 65 | Общее развивающие упражнения с малыми мячами. Броски набивного мяча. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 66 | Техника прыжка через скакалку. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4191/ |

| 68 | Упражнения на технику бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 15 25 | Текущий, оперативный. Контрольный. | https://yandex.ru/vide o/preview/?text=техни ка%20ведения%20м яча%20на%20месте %20и%20в%20движ ении%20в%20парах %201%20класс&pat |
|----|---|---|-------|------------------------------------|--|
| 69 | Техника передачи способом: от груди, из-за головы. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | h=yandex_search&pa rent- reqid=1655720857308 220- 1668284344313731753 |
| 70 | Ведение мяча на месте и в движении | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | -sas2-0116-sas-l7- balancer-8080-BAL- 6534&from_type=vast &filmId=16384261259 198868555 |
| 71 | Подвижные игры с ведением мяча | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 72 | Подвижные игры с прыжками | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 73 | Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 74 | Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://yandex.ru/vide o/preview/?text=техни ка%20ведения%20м яча%20на%20месте |

| 75 | Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | %20и%20в%20движении%20в%20парах%201%20класс&ратh=vandex search&parent-reqid=1655720857308220-1668284344313731753-sas2-0116-sas-I7-balancer-8080-BAL-6534&from type=vast&filmId=16384261259198868555 |
|----|---|---|-------|--------------------------|---|
| 76 | Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол. | 1 | 10 30 | Контрольный | https://urok.1sept.ru/a rticles/657771 |
| 77 | Упражнения на освоение техники спринтерского бега. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4188/ |
| 78 | Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 79 | Специальные беговые упражнения. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 80 | Повторение техники челночного бега. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/5739/ |

| 81 | Челночный бег 3х10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 20 20 | Контрольный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/5739/ |
|----|---|---|-------|--------------------------|---|
| 82 | Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4078/ |
| 83 | Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 84 | Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4187/ |
| 85 | Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 86 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 87 | Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способамипередвижения. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/4236/ |
| 88 | Передачи мяча в парах, тройках. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://yandex.ru/vide o/preview/?text=техни ка%20ведения%20м яча%20на%20месте |

| 89 | Передачи мяча в парах, тройках. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | %20и%20в%20движ ении%20в%20парах %201%20класс&рат h=yandex search&pa |
|----|--|---|----|----|--------------------------|---|
| 90 | Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | rent- reqid=1655720857308 220- 1668284344313731753 |
| 91 | Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. | 1 | 15 | 25 | Контрольный. | -sas2-0116-sas-17- balancer-8080-BAL- 6534&from_type=vast &filmId=16384261259 198868555 |
| 92 | Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | https://drive.google.co m/file/d/1KOK4ukG8 bI6UZrU49NXiP- 5EEv2gTsA/view |
| 93 | Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 94 | Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 95 | Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба. | 1 | | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 96 | Бег 1000 м. с чередованием ходьбы и бега. | 1 | 20 | 20 | Контрольный. | |

| 97 | Бег по пересечённой местности. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
|-----|--|---|----|--------------------------|--|
| 98 | Бег по пересечённой местности. Подвижные игры с мячом. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 99 | Подвижные игры с мячом. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 100 | Подвижные игры на основе легкой атлетики | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | https://resh.edu.ru/sub ject/lesson/5748/ |
| 101 | Подвижные игры на основе баскетбола | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |
| 102 | Подвижные игры по выбору учащихся. | 1 | 40 | Текущий, оперативный. | |