

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Верхневязовская средняя общеобразовательная школа»
Бузулукского района Оренбургской области

Содержательный раздел 2 ООП
НОО, (утв. 31.05.2022 №74), пункт 2.1.10

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4404123)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании 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 саморазвития, 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 прикладноориентированной 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 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 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 «Прикладноориентированная 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 96 часов.

2. 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.

3. 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 духовно-нравственными 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 ишибах;

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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Тематическое планирование 1 класс

п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Что понимается под физической культурой	2	0	0	1.09-6.09	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;;	Устный опрос;	https://www.gto.ru/ Учебник
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Режим дня школьника	2	1	1	7.09-8.09	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа, зачёт	Учебник https://www.gto.ru/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	13.09	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теоретическое	контрольные работы	практические работы				
3.2	Осанка человека	1	0	1	14.09	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа	Учебник
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	15.09	уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;;	Практическая работа	Учебник
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	20.09	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа,	Учебник https://www.gto.ru/
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	21.09-28.09	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа; Работа на уроке;	Учебник

п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	29.09-11.10	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа; Работа на уроке;	Учебник
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	1	5	12.10-26.10	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; 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);;	Практическая работа, зачёт	Учебник
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5	8.11-17.11	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;;	Практическая работа, зачёт	Учебник

п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	5	22.11-1.12	разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа,	Учебник
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	5	6.12-14.12	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Практическая работа,	Учебник
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	12	1	11	15.12-18.01	обучаются равномерной ходьбе в колонне 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	Практическая работа, зачёт	Учебник

п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;		
4.9	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину с места	4	1	3	19.01-26.01	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа, зачёт	Учебник
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	1	3	31.01-8.02	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 вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;	Практическая работа, зачёт	Учебник
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i> . Подвижные игры	20	0	20	14.02-5.04	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной	Работа на уроке; Практическая	Учебник

п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
						организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	работа,	
Итого по разделу		71						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	4	14	6.04-24.05	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Практическая работа, зачёт	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		18						
Резервное время		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	84				

Поурочное планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры	1	0	1	1.09	Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	6.09	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	7.09	Практическая работа
4.	Режим дня школьника	1	1	0	8.09	Устный опрос;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	13.09	Работа на уроке;
6.	Осанка человека	1	0	1	14.09	Работа на уроке;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1	15.09	Работа на уроке;
8.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физической культуры.	1	0	1	20.09	Работа на уроке;
9.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	21.09	Работа на уроке;
10.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	22.09	Работа на уроке;
11.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	27.09	Работа на уроке;
12.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	28.09	Работа на уроке;
13.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	29.09	Работа на уроке;

14.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	4.10	Работа на уроке;
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	5.10	Работа на уроке;
16.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	6.10	Работа на уроке;
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1	11.10	Работа на уроке;
18.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	12.10	Работа на уроке;
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	13.10	Работа на уроке;
20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	18.10	Работа на уроке;
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1	19.10	Работа на уроке;
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	1	0	20.10	Зачет;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	25.10	Работа на уроке;
24.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	26.10	Работа на уроке;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	27.10	Работа на уроке;
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	8.11	Работа на уроке;
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1	9.11	Работа на уроке;

28.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	1	0	10.11	Зачет;
29.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	15.11	Работа на уроке;
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	16.11	Работа на уроке;
31.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	17.11	Работа на уроке;
32.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	22.11	Работа на уроке;
33.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	23.11	Работа на уроке;
34.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	24.11	Работа на уроке;
35.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	29.11	Работа на уроке;
36.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	30.11	Работа на уроке;
37.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	1.12	Работа на уроке;
38.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	0	1	6.12	Работа на уроке;
39.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	7.12	Работа на уроке;
40.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	8.12	Работа на уроке;
41.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	13.12	Работа на уроке;
42.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	14.12	Работа на уроке;
43.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	15.12	Работа на уроке;

44.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	20.12	Работа на уроке;
45.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	21.12	Работа на уроке;
46.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	22.12	Работа на уроке;
47.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	27.12	Работа на уроке;
48.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	28.12	Работа на уроке;
49.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	29.12	Работа на уроке;
50.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	10.01	Работа на уроке;
51.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	11.01	Работа на уроке;
52.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	12.01	Работа на уроке;
53.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	17.01	Работа на уроке;
54.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0	18.01	Зачет;
55.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	19.01	Работа на уроке;
56.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	24.01	Работа на уроке;
57.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	25.01	Работа на уроке;
58.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1	0	26.01	Зачет;
59.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	31.01	Работа на уроке;
60.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	1.02	Работа на уроке;
61.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	2.02	Работа на уроке;
62.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	7.02	Работа на уроке;
63.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	8.02	Работа на уроке;
64.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	9.02	Работа на уроке;
65.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	21.02	Работа на уроке;

66.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	22.02	Работа на уроке;
67.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	23.02	Работа на уроке;
68.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	28.02	Работа на уроке;
69.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	1.03	Работа на уроке;
70.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	2.03	Работа на уроке;
71.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	7.03	Работа на уроке;
72.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	9.03	Работа на уроке;
73.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	14.03	Работа на уроке;
74.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	15.03	Работа на уроке;
75.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	16.03	Работа на уроке;
76.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	21.03	Работа на уроке;
77.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	22.03	Работа на уроке;
78.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1	23.03	Работа на уроке;
79.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	4.04	Работа на уроке;
80.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	5.04	Работа на уроке;
81.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	6.04	Работа на уроке;
82.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	11.04	Работа на уроке;

83.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	12.04	Работа на уроке;
84.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	13.04	Работа на уроке;
85.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	18.04	Работа на уроке;
86.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	19.04	Работа на уроке;
87.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	20.04	Работа на уроке;
88.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	25.04	Работа на уроке;
89.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	26.04	Работа на уроке;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	27.04	Работа на уроке;

91.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	3.05	Работа на уроке;
92.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	4.05	Работа на уроке;
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	10.05	Работа на уроке;
94.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	11.05	Работа на уроке;
95.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	16.05	Работа на уроке;
96.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	1	0	17.05	Работа на уроке;
97.	Промежуточная аттестация	1	0	1	18.05	Зачет
98.	Подвижные игры	1	0	1	23.05	Работа на уроке
99.	Подвижные игры	1	0	1	24.05	Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	84		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> «Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka> «Раскраски онлайн»
2. Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml> «Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro Шахматы онлайн <https://levico.ru/>
3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО «Солнышко» <http://www.solnet.ee/> Детский онлайн-процесса

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
<https://www.gto.ru/norms>
<https://uchi.ru/?->

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
<http://festival.1september.ru/> Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
<https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html>

<https://www.gto.ru/>

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ 1-4 КЛАСС:

Контроль и оценка успеваемости по предмету «Физическая культура»

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся и оценка овладения ими программного материала. Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественный показатель

успеваемости - это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости - это сдвиги в физической подготовке, складывается из: показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (скоростно- силовых, силовой выносливости и др.). Количественные показатели в сочетании с глубоким качественным анализом результатов деятельности выступают как единое целое всесторонней оценки успеваемости с учетом физической подготовки, состоянием здоровья, пола обучаемого. Учитель должен ориентироваться не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменений за определенный период.

Особенностями оценки успеваемости по физической культуре является:

- учет психических особенностей, состояний и телосложение (рост, вес, тип сложения), физическое развитие, физические качества, состояние здоровья;
- широкий диапазон критериев: знание о физической культуре, конкретные двигательные навыки, умения, способность осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, способности использовать полученные знания и физические упражнения в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки позволяющих более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Виды учета:- предварительный (на первых уроках, в начале изучения отдельных тем и разделов программы.) - текущий и итоговый.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

1 класс оценивается **вербально.**

2-4классы:

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.

1. 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. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок. **Программированный метод** заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально. **Эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности.** Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

2. 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.

Оценка «2» - упражнение не выполнено.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный. **Метод открытого наблюдения** заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. **Вызов как метод оценки** используется для выявления достижений отдельных учащихся 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 **индивидуально, и фронтально**, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание **особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся**. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При **оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3»** учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

УЧЕТ И ОЦЕНКА УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.

Оценивание учебных достижений умений, навыков и знаний учащихся осуществляется по пятибалльной системе. Учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, выставляется годовая оценка по физической культуре. **Оценка каждого ученика по физической культуре** выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполнения упражнений, усвоения теоретико-методических знаний, участие в соревнованиях, посещение уроков и личные достижения учащихся на протяжении учебного года (самостоятельные занятия, выполнение домашнего задания). На основе данных показателей учитель может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. При этом необходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на «удовлетворительно».

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» - за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» - допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» - допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» - упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок или нежелание выполнять упражнение.

Оценка «1» отказ от выполнения задания.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. **Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: (старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения).

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В начале учебного года учитель может, проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях**, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе А**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия. Учащиеся, отнесенные к **специальной медицинской группе Б**, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний» (тесты теоретические, доклад, сообщение, опрос по разделам учебной программы).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних

условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала. **Контролем за выполнением домашнего задания** является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности.

Примечание: 1 класс оценивается вербально.

№п/п	Подвижные игры и подвижные игры на основе спортигр	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1.	Название и правила проведения подвижных игр	Активно участвует в 2-3 играх. Знает правила.	Владеет названиями правилами, играет	Описание игры
2.	Ловля, передачи, ведение, броски мяча в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники
3.	Подбрасывание, подача мяча двумя руками, передача мяча 2-мя руками в процессе подвижных игр, правила.	Демонстрирует технику в условиях игровой деятельности.	Демонстрирует технические приёмы	Описание техники