



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ «ДАРИ ДЕТЯМ ДОБРО»**

**ОАНО Начальная общеобразовательная школа «Дари Детям Добро»**

---

Лицензия № 038708 от 06.09.2017 выданная Департаментом образования и науки города 119602, г. Москва, Мичуринский проспект, Олимпийская деревня д. 1 корп. 2. Адрес электронной почты: [info2@okddd.ru](mailto:info2@okddd.ru) Контактный телефон+7(495) 125-14-92

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический  
совет  
Протокол № 1

от «28» августа 2021 года



**Фонд оценочных**

**средств**

для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся  
по учебному предмету «физическая культура»

**1 класс**

2021-2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|   |    |
|---|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА                | 3  |
| 2. Общая характеристика курса           | 4  |
| 3. Результаты освоения курса            | 5  |
| 4. Содержание изучения курса            | 7  |
| 5. Контрольно-оценочные средства        | 8  |
| 6. Паспорт фонда оценочных средств      | 9  |
| 7. Перечень оценочных средств           | 10 |
| 7. Список используемой литературы       | 11 |
| 8. Материально-техническое оборудование | 12 |

## Пояснительная записка

Данный ФОС разработан для 1-4х классов ОАНО «Дари детям добро» по учебному предмету «Физическая культура». Содержание ФОС определяется на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ в редакции от 13.07.2015 года (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 24.07.2015 года)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации в редакции от 29.12.2014 № 1643 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

- основной образовательной программой начального общего образования частной негосударственной начальной школы « Дари Детям Добро» - образовательной программой начального общего образования по физической культуре.

Оценочные средства разработаны для проверки качества образования по физической культуре, выявление пробелов, определение эффективности образовательного процесса ФК в школе.

Используются;

- пятибалльная система оценивания для 2-4 классов,  
- без оценочное обучение – 1 классы;

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету. Комплект КОС является общим на параллель 2-4х классов

## **Общая характеристика курса**

Технологии, методы и формы работы в настоящей программе подобраны в соответствии с целями курса и индивидуально-психологическими особенностями учащихся младших классов.

Основные формы организации образовательного процесса в школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы. Продолжительность подготовительной части таких уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений, так и упражнения общеразвивающего характера. В основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты.

Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу. На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения. Отличительные особенности планирования этих

уроков. Планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование.

### Результаты освоения курса

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Текущий учёт включает: знания, технику изучаемых двигательных умений и навыков, выполнение нормативов, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, динамику индивидуальных показателей физического развития.

#### *Знания*

| Оценка «5»   | Оценка «4»  | Оценка «3»   | Оценка «2»  |
|--|---|--|---|
| упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре | упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре. | упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями. | упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями. |

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

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|------------|------------|------------|------------|
|------------|------------|------------|------------|

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок; продемонстрировать в нестандартных условиях; | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок                          | Двигательное действие в основном выполнено правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно. |
|  | Ученик понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется может исправить ошибки, допущенные другим учеником; | Ученик может объяснить, как упражнение выполняется.  | Ученик не может объяснить, как упражнение выполняется.     |

Учащийся, который не может продемонстрировать технику упражнения, по какой либо причине, объясняет устно с показом отдельных элементов.

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

### ***Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

С целью привлечения учащихся к систематическим занятиям ф.к., участие в соревнованиях различного уровня поощряется оценкой «отл.»

За многократные пропуски занятий (4 урока) без уважительной причины выставляется оценка «неуд.».

| <b>Оценка «5»</b>   | <b>Оценка «4»</b>  | <b>Оценка «3»</b>   | <b>Оценка «2»</b>   |
|---|--|---|---|
| Учащийся умеет:<br>- организует место занятий самостоятельно;<br>-самостоятельно работать по заданию;<br>- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:<br>- организует место занятий в основном самостоятельно лишь с незначительной помощью;<br>- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
| - осуществлять безопасную деятельность на   | - осуществляет деятельность на занятиях с незначительными  | грубое нарушение т/б на занятии<br>-причинение вреда                          | Опасное для здоровья нарушение т/б на занятии.                |

|   |  |                                      |  |
|---|--|--------------------------------------|--|
| занятиях;   | нарушениями;<br>-без причинения вреда себе или кому-либо | себе или кому-либо по неосторожности | -намеренное причинение вреда себе или кому-либо<br>-пища во рту во время занятия |
| Победа во внутришкольных соревнованиях.<br>Участие в соревнованиях городского уровня. | Участие во внутришкольных соревнованиях.                 |                                      |  |

### *Уровень физической подготовленности учащихся.*

Два раза в год (сентябрь, май) замеряется уровень физической подготовленности учащихся.

| <b>Физические способности</b> | <b>Контрольное упражнение (тест)</b>  |
|-------------------------------|---|
| Скоростные                    | Бег 30 м, (с)   |
| Координационные               | Челночный бег 3x10 м.(с)  |
| Скоростно-силовые             | Прыжки в длину с места (см)   |
| Выносливость                  | Бег 1000 м (мин,сек)  |
| Гибкость                      | Наклон вперед из положения сидя (см)  |
| Силовые                       | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)<br>на низкой перекладине (девочки) кол.раз |

На протяжении учебного года с октября по март один раз в месяц осуществляется замер отдельных физических качеств, включённых в систему сквозных домашних заданий. Максимальным результатом в тестах д/з являются результаты комплекса ГТО.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого ученика.

| <b>Оценка «5»</b>  | <b>Оценка «4»</b>   | <b>Оценка «3»</b>  |
|--|---|--|
| Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. |

## **СОДЕРЖАНИЕ изучения курса**

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка;

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди»,



«Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», \* Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.

## Контрольно-оценочные средства для 1-х классов

### Легкая атлетика

| Контрольные упражнения                                   | ПОКАЗАТЕЛИ    |            |                     |               |           |                     |
|--|---------------|------------|---------------------|---------------|-----------|---------------------|
|  | Мальчики      |            |                     | Девочки       |           |                     |
| Учащиеся   | “5”           | “4”        | “3”                 | “5”           | “4”       | “3”                 |
| Оценка   | техн          | техн       | техн                | техн          | техн      | техн                |
| Прыжок в длину с места, (см)                             | больше<br>110 | 109-<br>90 | меньше<br>90        | больше<br>100 | 99-80     | меньше<br>80        |
| Высокий старт  | техн          | техн       | техн                | техн          | техн      | техн                |
| Челночный бег  | техн          | техн       | техн                | техн          | техн      | техн                |
| Метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью (м) | техн<br>10    | техн<br>5  | техн<br>меньше<br>5 | техн<br>10    | техн<br>5 | техн<br>меньше<br>5 |
| Прыжок в высоту с прямого разбега (см)                   | 50            | 45         | 40                  | 45            | 40        | 35                  |
| Метание м/м в цель из-за головы 2х2м с 3-4 м             | 1 из 3        | не попал   | не доброс.          | 1 из 3        | не попал  | не доброс.          |

### Гимнастика



|                               |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|------|
| Бросков в/м одной через сетку | техн | техн | техн | техн | техн | техн |
|-------------------------------|------|------|------|------|------|------|

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура 1 класс»**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) предмета  | Наименование оценочного средства |
|-------|---|----------------------------------|
| 1     | <b>РАЗДЕЛ «Физическая культура»</b>   | <b>Тест №1</b>                   |
| 2     | <b>РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека».</b> | <b>Тест №2</b>                   |
| 3     | <b>РАЗДЕЛ «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».</b>              | <b>Тест №3</b>                   |
| 4     | Итоговая проверочная работа   | <b>Тест №4</b>                   |

**Перечень оценочных средств**

| № п/п | Наименование оценочного средства    | Краткая характеристика оценочного средства                                |
|-------|-------------------------------------|---|
| 1     | 2                                   | 3   |
| 1     | <b>РАЗДЕЛ «Физическая культура»</b> | Проверить представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   |   | соблюдении правил техники безопасности во время занятий   |
| 2 | <b>РАЗДЕЛ</b> «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Проверить у учащихся общее представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности                               |
| 3 | <b>РАЗДЕЛ</b> «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».              | Проверить знание истории развития физической культуры и первых соревнований.  |
| 4 | Итоговая проверочная работа   | Выявить выполнение требований к уровню подготовки обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего образования, индивидуальную оценку предметной и метапредметной обученности учащихся |

### **Список используемой литературы**

- \* Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. # 254.  
И Приказ #766 Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 О внесении изменений в федеральный перечень.

1. Физическая культура, 1-4 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2016. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И. Рабочая программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
3. Рабочая программа НОО ОУ по физической культуре для 1-4 классов.
4. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.  
\*В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2014.
5. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2010.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя.- Издательство: Москва.
8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре, 4 класс. – Москва: «Вако», 2014.
9. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому
10. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ сост. А.Ю. Патрикеев.- 2е изд.- М.: ВАКО, 2017.- 64с.—(рабочие программы).

## **Материально-техническое оборудование**

### **Технические средства обучения**

1. Акустическая система.
2. Ноутбук.
3. Мультимедиа проектор.
4. Интерактивная доска.

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Козел гимнастический.
3. Канат для лазанья.
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
5. Стенка гимнастическая.
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м).
7. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
9. Палка гимнастическая.
10. Скакалка детская.
11. Мат гимнастический.
12. Гимнастический подкидной мостик.
13. Кегли.
14. Обруч пластиковый детский.
15. Планка для прыжков в высоту.
16. Стойка для прыжков в высоту.
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
18. Лента финишная.
19. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.
20. Мешочки для метания
21. Аптечка