

**Рабочая программа
По физической культуре (раздел: ритмическая гимнастика)
1-4 класс
УМК В. И. Лях**

Информация об учебниках

класс	Учебник
1-4	В. И. Лях, 1-4 класс, издательство «Просвещение», 2015 год

1 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1.1. Личностные результаты:

- развитие познавательных интересов, учебных мотивов;
- наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме;
- наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром;
- действия согласно установленным учителем правилам;
- сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены
- сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников на уроке;
- интерес к продуктам художественной, музыкальной, литературной деятельности;
- способность быть доброжелательным

1.2. Метапредметные результаты:

- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели;

1.3. Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;

правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2.2. Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.Знания о физической культуре Из истории физической культуры	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.	1
2. Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия	Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1

3.Физическое совершенство 3.1.Физкультурно – оздоровительная деятельность 3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность: -лёгкая атлетика; -гимнастика с основами акробатики; -подвижные и спортивные игры	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Национальные подвижные игры	30
4.Прикладно ориентированная деятельность	Тестирование	1

2.3 Тематическое планирование (33 часа)

№ урока	Дата		Название темы урока	Реализация НРЭО
	План	Факт		
1.Основы знаний (1час)				
1.			Физическая культура. Из истории физической культуры	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

				Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.
2. Способы физкультурной деятельности (1 час)				
2.			Самостоятельные занятия Практическая работа	
3. Физическое совершенство (32 часа)				
3.1. Физкультурно – оздоровительная деятельность (2 часа)				
3.			Упражнения с оздоровительной направленностью. Дыхательная гимнастика.	
4.			Упражнения с оздоровительной направленностью. Гимнастика для глаз	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (30 часов)				
3.2.1. Лёгкая атлетика (7 часов)				
5.			Беговая подготовка Бег с высоким подниманием бедра	
6.			Беговая подготовка Бег с захлестом назад	
7.			Беговая подготовка Бег с изменяющимся направлением движения	
8.			Прыжки на одной ноге	
9.			Прыжки на двух ногах с изменяющимся направлением движения	
10.			Прыжки на месте	
11.			Прыжки с продвижением	
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики (16 часов)				
12,13,14,15			Строевые упражнения	
16,17,18,19,20			Акробатические упражнения	
21, 22, 23			Упражнения на равновесие	
24,25,26, 27			Танцевальные упражнения	
3.2.3. Подвижные и спортивные игры (5 часов)				
28, 29, 30, 31, 32			Национальные подвижные игры	Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», «Гонка

				мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».
3.2.4. Прикладно-ориентированная деятельность				
33			Тестовые упражнения (Приложение)	

Приложения

1.Способы физкультурной деятельности 1 класс

Проверяемый способ действия

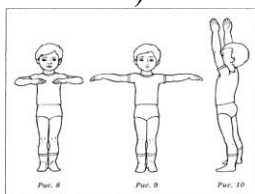
Умение отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Подумай, какие упражнения можно проводить во время физкультминуток. Составь из выбранных упражнений комплекс физкультминутки, расставь эти упражнения в правильном порядке. Проведи этот комплекс физкультминутки со своими одноклассниками.

А. И.П. – О. С.

- 1 - руки согнуть к груди;
- 2 - руки выпрямить в сторону;
- 3 – руки поднять вверх
- 4 – И.П.(следить за осанкой).



Б. И.П. – О. С. ходьба на месте, переходящая в спокойный бег, затем в ходьбу (следить за дыханием).



В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.

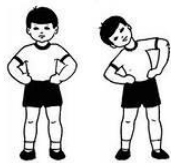


Г. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс
1 – наклон вправо

2 - И.П.

3 – наклон влево

4 – И.П. (следить за осанкой)



Д.

И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1, 2, 3, 4 – мельница (ноги в коленях не сгибать).



Е.

И.П. – О.С приседание.



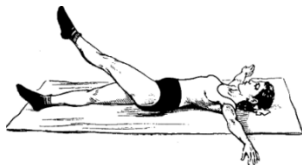
Ж.

И.П. Лежа на коврике, руки в стороны;

1 – поднять правую ногу (носок тянуть, нога прямая);

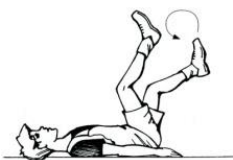
2 - И.П.;

3, 4 – тоже левой.



З.

И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вниз; «Велосипед».



И.

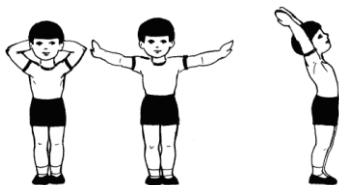
И.П. – О.С.

1 - руки за голову;

2 - руки в стороны;

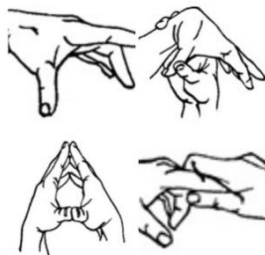
3 - руки вверх;

4 – И.П.



К.

И.П. – сидя за партой; пальчиковая гимнастика.

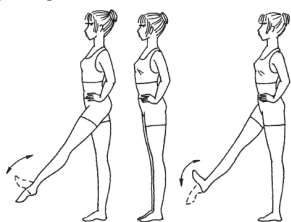


Л.

И.П. – стойка, руки на пояс.

1 – поднять правую ногу;

- 2 - носок на себя;
 3 - носок вытянуть;
 4 - И.П.
 5 – 8 тоже левой ногой.



Способы фиксации результатов практической работы

Результат выполнения задания первой части (выбор упражнений для проведения физкультминутки в классе) заносится в таблицу 1, выполнение задания второй части (самостоятельное проведение физкультминутки с одноклассниками) заносится в таблицу 2.

Первая часть задания

Таблица 1.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, оценка		
	5 – 6 упр. 5 баллов	3 – 4 упр. 4 балла	менее 3 упр. 3 балла

Вторая часть задания

Таблица 2.

Фамилия, имя	Структура упражнения, баллы			Команды, баллы			Техника выполнения, баллы		
	«5»	«4»	«1»	«5»	«4»	«1»	«5»	«4»	«1»
	Четко выраженное начало и окончание	Нет четко выраженного начала и окончания	Отсутствует последовательность выполнения элементов	Чёткие, правильные	Не уверенно, тихо	Команды не произносятся	Показ упражнения близок к идеальному	Показ упражнения не даёт представления о правильной технике выполнения	Техника искажена до неузнаваемости

Критерии оценивания

Оценка складывается из двух частей. Первая часть - это умение правильно отбирать упражнения для проведения физкультминутки в классе. Вторая часть – это практическое проведение упражнений с одноклассниками.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания по таблице 1.

Если из выбранных упражнений 5 - 6 выбраны правильно – 5 баллов

Если из выбранных упражнений 3 - 4 выбраны правильно – 4 балла

Если из выбранных упражнений менее 3 выбраны правильно – 3 балла

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает качество исполнения упражнения и начисляет определённое количество баллов согласно таблице 2.

Далее количество баллов набранных за первую часть складываются с количеством набранных баллов во второй части. Полученный результат будет характеризовать уровень подготовленности по таблице 3.

**Примерный вариант оценивания задания раздела программы «Способы
физкультурной деятельности»
на основе «принципа сложения»**

Таблица 3.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	17 - 20	5	Повышенный
66 – 88%	13 - 16	4	
52 – 65%	10 - 12	3	Базовый
42 – 51%	8 - 9	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 7	1	

2.Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Класс	ОЦЕНКА					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
			8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
			9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более
4	Выносливость	Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее
		Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20–5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 и более
			10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
		Ходьба на лыжах 1 км, мин.	7	1	Без учёта времени					
			8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
			9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
			10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более

5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, раз(дев.)	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

Описание теста. По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

6. Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

7. Ходьба на лыжах 1 км

Оборудование: Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)

Оборудование: Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

2 класс

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1.1. Личностные планируемые результаты

- демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым;
- выбор позиции, основанной на нормах нравственности;
- принятие социальной роли школьника;
- преобладание внутренней учебной мотивации над внешней;
- сформированность уважительного отношения к ответу одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов;
- доброжелательность в отношении к одноклассникам, членам семьи;
- уважительное отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности

1.2. Метапредметные планируемые результаты

- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия;
- способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей

1.3. Предметные планируемые результаты

- умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия;
- Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата

2 класс

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;

- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
 - выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координационных способностей);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
 - выполнять легкоатлетические упражнения (бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами);
- Выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2.2.Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.Знания о физической культуре. Из истории физической культуры	Физическая культура разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта.	1
2.Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельные игры и развлечения.	2
3.Физическое совершенство 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. 3.2.Спортивно – оздоровительная деятельность. 3.2.1. Лёгкая атлетика.	Упражнения для комплексов утренней зарядки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координационных способностей). Легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с	31

3.2.2.Гимнастика с элементами акробатики.	различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие); Легкоатлетические упражнения (бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами);	
3.2.3.Подвижные и спортивные игры.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки)	
3.2.4.Прикладно – ориентированная деятельность.	Национальные подвижные игры	
	Тестовые упражнения	

2.3.Тематическое планирование (34 часа)

№ урока	Дата		Название темы урока	Реализация НРЭО
	План	Факт		
1.Основы знаний (1 час)				
1.			Физическая культура. Из истории физической культуры	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта.
2.Способы физкультурной деятельности (2 часа)				
2.			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Практическая работа (Приложение)	
3.			Самостоятельные игры и развлечения	Проведение национальных подвижных игр: татарские игры - «Скок - перескок»; башкирские игры - «Стрелок»; русские

				народные игры - «Пол, нос, потолок»; Проведение подвижных игр Южного Урала в зависимости от интересов, занимающихся.
3.Физическое совершенствование (31 часов)				
3.1.Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 часа)				
4.			Упражнения с оздоровительной направленностью.	
5.			Дыхательная гимнастика	
6.			Гимнастика для глаз.	
3.2.Спортивно – оздоровительная деятельность (28 часов)				
3.2.1..Лёгкая атлетика (8часов)				
7,8,9,10			Беговая подготовка	
11,12,13,14			Прыжки Тестовые упражнения (Приложение)	
3.2.2.Гимнастика с основами акробатики (14 часов)				
15,16,17			Строевые упражнения	
18,19,20, 21,22			Акробатические упражнения	
23,24,25			Упражнения на равновесие	
26,27,28			Танцевальные упражнения	
3.2.3. Подвижные и спортивные игры (5 часов)				
29,30, 31,32,33			Национальные подвижные игры	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй»; «Мяч в корзину»,;«Передал – садись», «Кто быстрее», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча».Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».

3.2.4. Прикладно – ориентированная деятельность (1 час)

34			Тестирование Тестовые упражнения (Приложение)	
----	--	--	---	--

Приложения

1. Способы физкультурной деятельности 2 класс

Проверяемый способ действия

Умение составлять свой режим дня, систематизируя предложенные картинки. Умение измерять индивидуальные показатели физического развития.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

Практическая работа состоит из двух заданий. В первом задании необходимо составить и записать свой режим дня. Во втором задании обучающийся проводит измерения своих показателей физического развития, записывает в тетрадь и сравнивает их со стандартными значениями.

Задание №1



Продолжи составлять свой режим дня, выбирая нужные картинки:

7-00 подъем:

7-05 уборка кровати;





Задание №2

Внимательно рассмотри картинки. Они тебе помогут выполнить задание. Запиши все показатели в тетрадь.

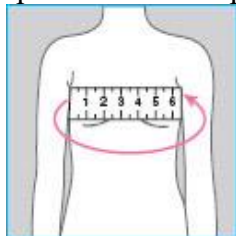
1. Измерь свой рост, используя ростомер.



2. Измерь свой вес, используя напольные весы.



3. Измерь свой объем груди.



4. Измерь силу кисти.



Способы фиксации результатов практической работы

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Структура режима дня, баллы					Количество выполненных заданий во второй части работы, баллы				Сумма баллов Двух частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	
	Составлено правильно	1 или 2 ошибки	3 или 4 ошибки	5 или 6 ошибок	Более 6 ошибок	4 задания	3 задания	2 задания	1 задания	

Критерии оценивания

Оценка складывается из двух частей. Первая часть - это умение правильно составлять свой режим дня. Вторая часть – умение измерять индивидуальные показатели физического развития.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Составлено правильно	– 5 баллов
При составлении допущено 1 -2 ошибки	– 4 балла
При составлении допущено 3 -4 ошибки	– 3 балла
При составлении допущено 5 -6 ошибок	– 2 балла
При составлении допущено более 6 ошибок	– 1 балл

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает количество правильно выполненных и записанных в тетрадь заданий.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

Примерный вариант оценивания задания раздела программы «Способы физкультурной деятельности»

на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	9- 10	5	Повышенный
66 – 88%	7 - 8	4	
52 – 65%	5 - 6	3	Базовый
42 – 51%	3 - 4	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 2	1	

2.Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Класс	ОЦЕНКА					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
			8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
			9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более
		Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее
			9	3	5,20	5,20–5,55	5,55	5,50	5,50-6,25	6,25

4	Выноси- вость	Бег 1000 м, мин/сек			и менее		и более	и менее		и более
			10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
		Ходьба на лыжах 1 км, мин.	7	1	Без учёта времени					
			8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
			9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
5	Сила	Подтягива- ние на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мал.), на низкой перекладине из вися лёжа, раз(дев.)	10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более
			7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
			7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

Описание теста. По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

6. Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

7. Ходьба на лыжах 1 км

Оборудование: Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)

Оборудование: Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

3.Контрольная работа 2 класс

Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	8	4
	Всего	67%	33%

План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Установления последовательности.	3	3
2	Основы знаний	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
3	Основы знаний	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
4	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	2	1
5	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом.	3	1

		культуры для укрепления здоровья человека.				
6	Основы знаний	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
7	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	3	3
8	Основы знаний	Знание особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	1	1
9	Основы знаний	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	повышенный	Со множественным выбором. Задание с развернутым ответом.	3	2
10	Основы знаний	Умение характеризовать спортивный инвентарь	повышенный	С установлением соответствия.	2,5	3
11	Основы знаний	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
12	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	2	1
					24	19

Инструктажи для учителя и учащихся

1. Рассмотрите внимательно картинки. Как ты думаешь, правильно ли мальчик проводит свое утро? Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А

Б

В

Г



2. Уральские спортсмены во время Великой Отечественной войны героически защищали свою Родину. Посмотри на картинки и отметь ту, где показаны наши герои.

А

Б

В

Г



3. Посмотри внимательно на картинки и выбери ту, на которой изображен человек, ведущий здоровый образ жизни.

А

Б

В

Г



4. Внимательно прочитай и закончи предложение. Физическая культура помогает человеку совершенствоваться и укрепляет твоё _____.
5. Внимательно прочитай предложение и вставь пропущенное слово. Осанка это _____ положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.
6. Подумай и отметь, какая картинка показывает особенности физической культуры народов Урала.

А

Б

В

Г

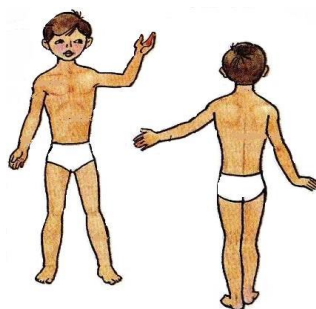


7. Сегодня у тебя первая тренировка и необходимо подготовить спортивную одежду и обувь. Посмотри внимательно на картинки и отправь стрелочками нужные вещи в свою спортивную сумку, а остальную одежду и обувь положи в шкаф.

1		
---	---	--

2		 
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		

8. Внимательно рассмотри картинку и закончи предложение. К основным частям тела человека относятся голова, туловище, ноги и _____.



9. Посмотри на картинки и выбери те, которые отражают основные способы передвижения человека. Напиши, что это такое _____

А



Б



В



Г



10. Посмотри внимательно на картинки. Подумай, к какому виду спорта относится этот инвентарь? Соедини стрелками инвентарь с видом спорта.

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
-----------	-----------------------	------------------	---

А
Баскетбол

Б
Теннис

В
Хоккей

Г
Волейбол

Д
Футбол



1



2



3



4



5

11. Ты готовишься на урок физкультуры. Посмотри, что лишнее ты взял с собой и зачеркни.

А

Б

В

Г

Д

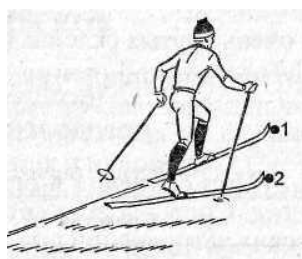


12. Посмотри на картинки и выбери ту, на которой мальчик поднимается в горку «полуелочкой».

А

Б

В



Инструкция по проверке и оценке работы

1.	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	А, В, Б, Г. А, Б, В, Г. В, Б, Г, А. Б, В, Г, А.	3 3 2 1
2.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	Б	1
3.	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	А	1
4.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Здоровье	1
5.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Привычное	1
6.	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	А	1
7.	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	1, 4, 6, 7 спортивная форма; 2, 3, 5, 8, 9 остальная одежда Одна ошибка Две ошибки	3 2 1
8.	Знание особенностей строения человека.	Руки	1
9.	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	Б - бег, В – ходьба. Б - бег В - ходьба	2 1 1
10.	Умение характеризовать спортивный инвентарь	А-2, Б-1, В-4, Г-5, Д-3 Одна ошибка Две ошибки	3 2 1
11.	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	В	1
12.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	Б	1

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	17 - 19	5	Повышенный
66 – 88%	13 - 16	4	
52 – 65%	10 - 12	3	Базовый
42 – 51%	8 - 9	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 7	1	

3класс

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1.1 Личностные планируемые результаты

- осознанное соблюдение норм нравственного поведения;
- сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья;
- наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности;
- развитие этических чувств: стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения

1.2. Метапредметные планируемые результаты

- умение различать способ и результат действия;
- умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия;
- умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

1.3. Предметные планируемые результаты

- Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток;
- Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, выносливость, координация, гибкость);
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- знать спортивные школы Челябинской области;
- организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;

– вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2.2. Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.Знания о физической культуре. Из истории физической культуры	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта.	1
2.Способы физкультурной деятельности	Упражнения для комплексов утренней зарядки. Физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.	3
3.Физическое совершенствование 3.1.Физкультурно – оздоровительная деятельность. 3.2.Спортивно – оздоровительная деятельность. 3.2.1. Лёгкая атлетика. 3.2.2.Гимнастика с элементами акробатики. 3.2.3.Подвижные и спортивные игры.	Упражнения с оздоровительной направленностью Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координационных способностей). Легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие); Легкоатлетические упражнения (бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами); Прыжки. Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки) Национальные подвижные игры	30

3.2.4.Прикладно – ориентированная деятельность.	Тестовые упражнения	
--	---------------------	--

2.3. Тематическое планирование (34 часа)

№ урока	Дата		Название темы урока	Реализация НРЭО
	План	Факт		
1. Основы знаний (1 час)				
1.			Физическая культура. Из истории физической культуры	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта
2. Способы физкультурной деятельности (4 часа)				
2,3			Самостоятельные занятия Практическая работа	
4.			Проектная задача (Приложение)	
5.			Самостоятельные игры и развлечения	Проведение национальных подвижных игр: татарские игры - «Скок - перескок»; башкирские игры - «Стрелок»; русские народные игры - «Пол, нос, потолок»; Проведение подвижных игр Южного Урала в зависимости от интересов, занимающихся.

3. Физическое совершенство (29 часов)				
3.1.Физкультурно – оздоровительная деятельность (3 часа)				
6.			Упражнения с оздоровительной направленностью Упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения	
7.			Упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки	
8.			Дыхательная гимнастика	
3.2.Спортивно- -оздоровительная деятельность (26 часов)				
3.2.1.Лёгкая атлетика (5 часов)				
9,10,11, 12,13			Прыжки Тестовые упражнения (Приложение)	
3.2.2.Гимнастика с основами акробатики (15часов)				
14,15,16, 17			Строевые упражнения	
18,19,20, 21,22,23			Акробатические упражнения	
24,25			Упражнения на равновесие	
26,27,28			Танцевальные упражнения	
3.2.3.Подвижные и спортивные игры (3 часа)				
29,30,31			Национальные подвижные игры	Проведение национальных подвижных игр
3.2.4.Прикладно – ориентированная деятельность (3 часа)				
32			Тестирование Тестовые упражнения (приложение)	
33.34			Круговая тренировка	

Приложения

1.Способы физкультурной деятельности

3 класс

Проверяемый способ действия

Умение отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки. Умение измерять показатель ЧСС и сравнивать со стандартными значениями. Умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

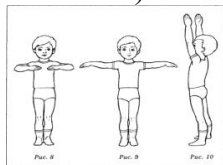
Практическая работа состоит из трех заданий. В первом задании необходимо составить комплекс утренней гимнастики. Во втором задании обучающийся проводит измерения своих показателей ЧСС, записывает в тетрадь и сравнивает их со стандартными значениями. В третьем задании, используя необходимые медицинские средства, оказывает первую доврачебную помощь при ссадинах и ранениях.

Задание №1

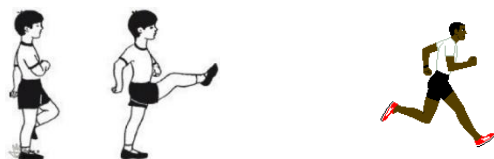
Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Составь из выбранных упражнений комплекс утренней гимнастики, расставляя эти упражнения в правильном порядке.

А. И.П. – О. С.

- 1 - руки согнуть к груди;
- 2 - руки выпрямить в сторону;
- 3 – руки поднять вверх
- 4 – И.П.(следить за осанкой).



Б. И.П. – О. С. ходьба на месте, переходящая в спокойный бег, затем в ходьбу (следить за дыханием).

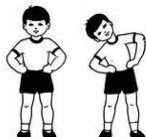


В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.



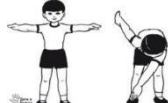
Г. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – наклон вправо
- 2 - И.П.
- 3 – наклон влево
- 4 – И.П. (следить за осанкой)

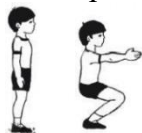


Д. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1, 2, 3, 4 – мельница (ноги в коленях не сгибать).



Е. И.П. – О.С приседание.



Ж. И.П. Лежа на коврике, руки в стороны;

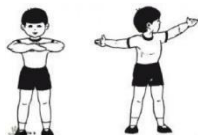
- 2 – поднять правую ногу (носок тянуть, нога прямая);
- 2 - И.П.;
- 3, 4 – тоже левой.



З. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вниз; «Велосипед».



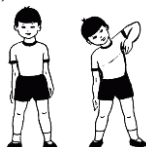
- И. И.П. руки согнуты перед грудью, ноги врозь;
 1 – поворот направо, руки в стороны;
 1 – И.П.
 3,4 – тоже влево.



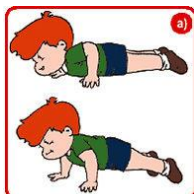
- К. Упражнения с гантелями.



- Л. И.П. – ноги врозь, руки вниз;
 2 – наклон вправо правая рука скользит по правой ноге вниз,
 3 – И.П.
 3,4 – тоже влево.



- М. Отжимание от пола.



Задание №2

Внимательно посмотри на картинки, на которых показаны способы измерения ЧСС. Выбери один из них и измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6, запиши его в свою тетрадь и сравни их со средними значениями:

- Выше среднего (В.С.);
- Среднее (С.);
- Ниже среднего (Н.С.)



Средние значения: 9 лет - 80-85 ударов в минуту; 10 лет – 78 – 85 ударов в минуту.

Задание №3

Используя необходимые медицинские средства, окажи первую доврачебную помощь при ссадинах и ранениях.

Способы фиксации результатов практической работы

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, баллы				Измерение ЧСС баллы		Оценка оказания первой медицинской помощи, баллы			Сумма баллов трех частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«3»	«5»	«4»	«3»	
	10- 11	8-9	6-7	4-5	Измерение и сравнение	измерение	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	

Критерии оценивания

Оценка складывается из трех частей. Первая часть - это умение правильно составлять комплекс утренней гимнастики. Вторая часть – умение измерять ЧСС, а затем сравнивать его средними показателями. Третья часть - умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Использованные 10-11 упражнений расставлены в правильном порядке – 5 баллов;

Использованные 8-9 упражнений расставлены в правильном порядке – 4 балла;

Использованные 6-7 упражнений расставлены в правильном порядке – 3 балла;

Использованные 4-5 упражнений расставлены в правильном порядке – 2 балла.

Если при составлении комплекса утренней гимнастики обучающий допустит 1-2 ошибки в порядке проведения, то от предполагаемого балла отнимается 1балл.

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает умение правильно находить место определения пульса, точность его подсчета, умение выполнять сравнение со средними значениями, а затем делать выводы.

За правильно выполненное задание обучающийся получает – 5 баллов.

Задание выполненное не полностью, оценивается в 3 балла.

Критерии оценивания третьей части.

Учитель оценивает умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях, а также правильную последовательность этих приемов.

Безошибочное выполнение задания – 5 баллов;

Одна допущенная ошибка - 4 балла;

« допущенные ошибки - 3 балла.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

**Примерный вариант оценивания задания раздела программы «Способы
физкультурной деятельности»
на основе «принципа сложения»**

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	13- 15	5	Повышенный
66 – 88%	10 - 12	4	
52 – 65%	8 - 9	3	Базовый
42 – 51%	6 - 7	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 5	1	

**2.Проектная задача для 3 класса
«Национальные подвижные игры»**

Планируемый результат:

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Умения, характеризующие достижения этого результата:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Задание базового уровня

Распределитесь на команды по 8-10 игроков. Получите у капитана своей команды карточку с национальной игрой, которую будет необходимо провести в своей группе. (Капитана команды назначает учитель из числа учащихся, претендующих на повышенный уровень освоения предмета.)

Карточки выдаваемые учащимся:

У медведя во бору

Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры.

Начинается игра, и дети выходят из дома со словами:			
У	медведя	во	бору
Грибы,		ягоды	беру.
А	медведь	не	спит,
И на нас рычит.			
После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.			
Волки во рву Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одними из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадает, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.			
Горелки Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрит в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.			

Прочитайте задание в карточке, обсудите с капитаном роли для проведения игры. Капитан команды будет следить за нарушениями правил игры. По команде капитана можно начинать проведение игры. Другие две команды, тем временем, могут предлагать название игры, так как вначале название не оглашается.

После проведения игры (5 минут) каждый игрок отвечает на один из вопросов:

1. Какие группы мышц или системы организма задействованы в этой игре?
2. Какие правила необходимо соблюдать при проведении этой подвижной игры?
3. Какой инвентарь необходимо подготовить для проведения этой игры?

Капитан команды либо подтверждает правильность ответа, либо дает свой ответ.

Задание повышенного уровня

На повышенном уровне оцениваются действия и ответы капитанов команд, а также результаты наблюдений игроков других команд, которые по ходу проведения игры и ответов на вопросы заполняют специальные оценочные листы.

Оценочный лист

1. Правильно ли проведена игра? Поставь + (правильно) или — (неправильно).
☐
2. Правильно ли каждый выполнил правила игры? Поставь + (правильно) или — (неправильно) за выполнение правил игры.

	1		4		7
	2		5		8
	3		6		9

3. Был ли дан игроком правильный ответ на вопрос? Поставь + (правильно) или — (неправильно) за каждый ответ.

	1		4		7
	2		5		8
	3		6		9

Сценарий проведения проектной задачи

1. **Цель проведения проектной задачи – научиться организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками**
2. **Примерное время выполнения проектной задачи.**
Занятие рассчитано на 45 минут. Ниже представлено примерное распределение времени на проведение.

Этапы занятия	Время
Организационный	5 минут
Основная часть (выполнение проектной задачи)	20 – 30 минут
Работа с оценочными листами, рефлексия.	6 – 10 минут
Подведение итогов, выставление оценок	5 минут
Итого	45 – 50

3. Организация рабочего пространства класса.

В зале одновременно работает три - четыре группы. В зале должны быть:

- карточки с заданием (по числу групп),
- листы самооценки (по числу участников группы),
- ручки, карандаши
- бейджики с номерами от 1 до 4, или стикеры, для определения групп по цветам (крепить на футболку)

4. Организация наблюдения и помощи учащимся в работе..

Функции учителя:

- поддержка организованного проведения урока;
- оказание необходимых консультаций и помощи детям, в том числе – по организации их деятельности;

Примечание. Помощь не должна носить характера прямой подсказки

- общее наблюдение за процессом работы групп,

5. Организация деятельности учащихся

- 1) Учитель объявляет тему урока и делит детей на 3,4 группы по 8-10 человек в каждой группе. Группы составляются по списку детей в журнале: первые 6 человек в списке – первая группа, вторые 6 человек в списке – вторая группа и т.д.

Внимание. При выполнении данной проектной задачи недопустимо составлять группы по желанию детей.

- 2) Учитель предлагает каждой группе выбрать себе цвет стикера и приклеить его к свои футболкам или надевают бейджики с порядковыми номерами.

- 3) Учитель

А) сначала предлагает детям **прочитать текст задания**, обращает внимание на то, что они самостоятельно должны провести игру.

Б) дает команду приступить к работе (весь этап не должен занять более 3 мин).

- 4) После проведения игр учитель просит каждого взять с футболки свой стикер и прикрепить его к оценочному листу, с которым работал ученик.

- 5) В конце занятия учитель строит класс и подводит итоги поведения проектной задачи. Учитель благодарит детей за хорошую и слаженную работу, интересные и содержательные ответы и просят каждую группу собрать листы самооценки.

Инструкция по проверке и оценке проектной задачи

№ задания	Планируемый результат	Критерии оценивания / Максимальный балл
1 Проведение игры	организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Ученик (в роли капитана) полностью справился с заданием. Игра проведена без помощи учителя, все игроки соблюдали правила игры и реагировали на замечания

		капитана.
2 Ответы на вопросы	ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	Правильно ответил на все дополнительные вопросы
3 Работа с оценочным листом	организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Не допустил ошибок в работе с оценочным листом

– способ определения итоговой отметки в табличной форме.

Итоговая оценка определяется на основе «принципа сложения» по проценту от максимального балла за всю работу. Целесообразно использовать уровневую шкалу, включающую три уровня: повышенный, базовый, недостаточный.

Оценивание на основе «принципа сложения»

<i>% выполнения от максимального балла</i>	<i>Количество баллов</i>	<i>Уровневая шкала</i>
90-100%	5	Повышенный
80-90%, 70-80%	4, 3	Базовый
Менее 70%	2	Недостаточный

3.Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Класс	ОЦЕНКА					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее

		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
			8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
			9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более
4	Выносливость	Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее
		Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20–5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 и более
			10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
		Ходьба на лыжах 1 км, мин.	7	1	Без учёта времени					
			8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
			9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
			10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более
5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, раз(дев.)	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

Описание теста. По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

6. Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

7. Ходьба на лыжах 1 км

Оборудование: Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)

Оборудование: Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

4. Стандартизированная контрольная работа 3 класс

Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	10	6
	Всего	63%	37%

План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.	базовый	Со множественным выбором.	1	2
2	Основы знаний	Умение организовывать	базовый	Со множественным	1,5	1

		занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.		м выбором.		
3	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
4	Основы знаний	Умение характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	повышенный	С установлением соответствия.	2	2
5	Основы знаний	Умение излагать факты истории развития физической культуры родного края, ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
6	Основы знаний	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	1,5	1
7	Основы знаний	Умение различать и выполнять строевые команды.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
8	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	5
9	Основы знаний	Знание особенностей строения человека.	повышенный	С установлением соответствия.	2	6
10	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при ранениях и	повышенный	Установление последовательности.	2	1

		ссадинах.				
11	Основы знаний	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	базовый	Установление последовательности.	1	1
12	Основы знаний	Иметь представление выполнения упражнений из базовых видов спорта	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
13	Основы знаний	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
14	Основы знаний	Формирование представления о различных видах спорта	базовый	Со множественным выбором	1,5	4
15	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	1	4
16	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
					25	36

Инструктажи для учителя и учащихся

1. Рассмотрите внимательно картинки и выберите те, на которых показана спортивная обувь и одежда, необходимая для занятий в спортивном зале.

А



Б



В



Г



2. Какую игру можно считать национальной игрой жителей Урала?

- А** - Литовская игра «Квинта»;
Б - Украинская игра «Аисты»;
В - Татарская игра «Мяч по кругу»
Г - Белорусская игра «Шпень»

3. Рассмотрите картинки и уберите лишнюю.

А

Б

В

Г



4. Соедини картинку и название.

1. Утренняя зарядка	<p>А.</p> 
2. Физкультминутка	<p>Б.</p> 
3. Физкультпауза	<p>В.</p> 

5. Посмотри внимательно на картинки и напиши, какой спортивной деятельностью занимаются люди.

А.



Б.



В.

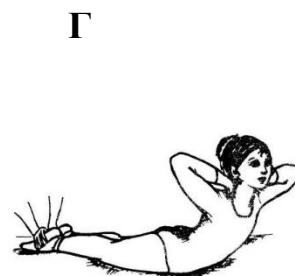
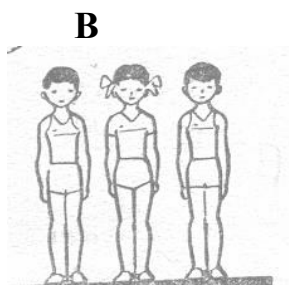
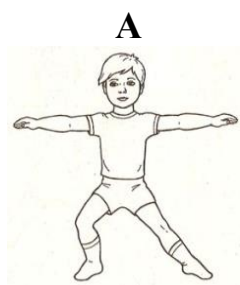




Г.

6. Внимательно прочитай и закончи предложение. Сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость — это _____.

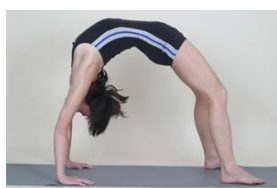
7. Посмотри внимательно на картинки и выбери ту, на которой изображено исходное положение - основная стойка.



8. Посмотри внимательно и напиши, как называются упражнения, которые изображены на картинках.



А.



Б.



В.



Г.



Д. _____

9. Посмотри на картинку и соедини стрелками внутренние органы человека с их названиями.

	Сердце
	Головной мозг
	Печень
	Лёгкие
	Желудок
	Кишечник

10. Твой друг поранил руку и тебе нужно оказать ему первую помощь. Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А



Б



В



Г



11. Рассмотрите картинки на тему: «Правила поведения на занятиях физической культуры» и расставьте их в правильном порядке.

А



Выбор спортивной формы

Б



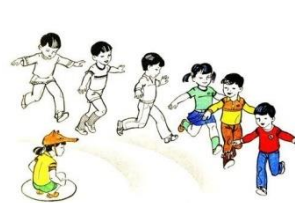
Выполнять задания учителя

В



Организованный вход в зал

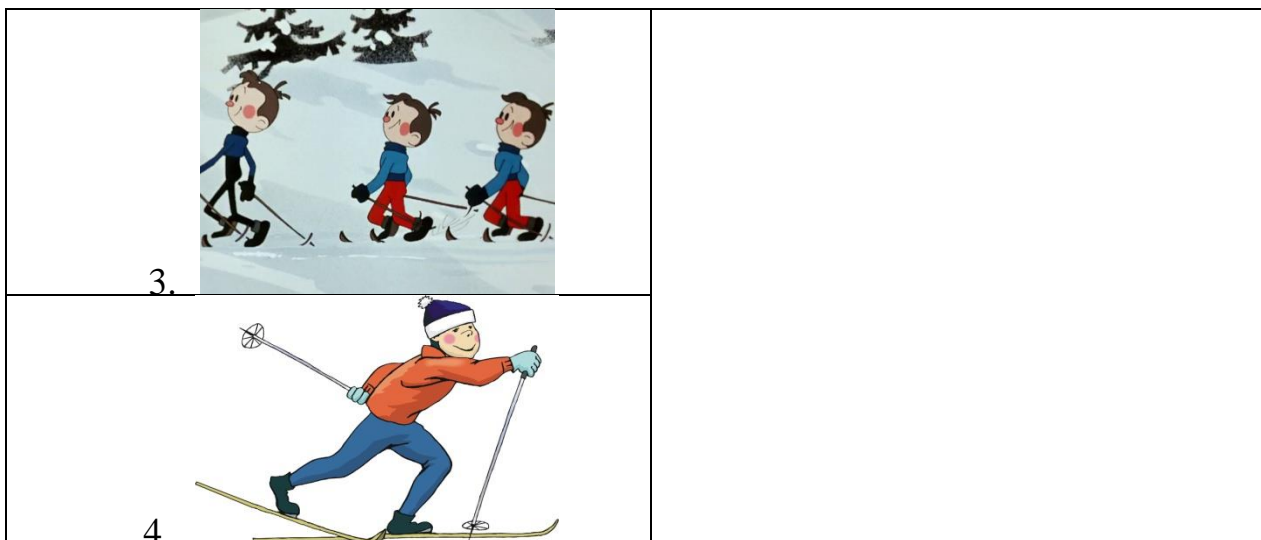
Г



Соблюдать правила игр

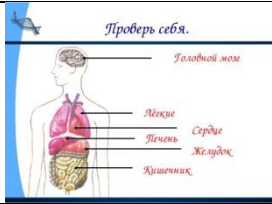
12. Внимательно прочитай и закончи предложение. Забег на дистанции в легкой атлетике начинается по команде - _____.

13. Кто из уральских спортсменов получил спортивное прозвище «Уральская Молния». Обведи букву с правильным ответом.



16. Внимательно прочитай и закончи предложение. Чередование труда и отдыха
в определенном порядке называется -

Инструкция по проверке и оценке работы

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.	Б, В Б В	2 1 1
2.	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	В	1
3.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	Г	1
4.	Умение характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1-Б, 2 - А, 3 - В 1-Б, 2-В, 3 - А	2 1
5.	Умение излагать факты истории развития физической культуры родного края, ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	А- лыжная подготовка в армии , Б – физкультминутка на заводе, В – силовая подготовка в армии, Г- виды борьбы в армии.	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
6.	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	Физические качества	1
7.	Умение различать и выполнять строевые команды.	В	1
8.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	А – «шпагат» Б – «мостик» В – кувырок вперед Г – ласточка Д – стойка на лопатках	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 5
9.	Знание особенностей строения человека.		За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 6
10.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при ранениях и ссадинах.	А, В, Г, Б	1
11.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	А, В, Б, Г А, В, Г, Б	1 1
12.	Иметь представление выполнения упражнений из базовых видов спорта	марш	1
13.	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	А	1
14.	Формирование представления о различных видах спорта	В, Г, Е, Ж	За каждый правильный ответ дается 1балл .

			Максимальное количество баллов - 4
15.	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	А-2, А-4 Б-1, Б-3	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
16.	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	Режим дня	1

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	29- 33	5	Повышенный
66 – 88%	22- 28	4	
52 – 65%	17 - 21	3	Базовый
42 – 51%	13 - 16	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 12	1	

4класс

1.Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

1.1.Личностные планируемые результаты

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

1.2.Метапредметные планируемые результаты

- умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия;
- умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов

1.3.Предметные планируемые результаты

- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка»;
- демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, выносливость, координация, гибкость);
- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, выносливость, координационные способности, гибкость);
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта;
- знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений);
- знать спортивные школы Челябинской области;
- организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности;
- планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки;
- отбирать упражнения для комплексов физкультминуток;
- выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток;
- проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);
- соблюдать правила взаимодействия с игроками во время проведения подвижных игр и простейших соревнований;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования;
- правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности;
- отбирать и проводить народные игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела);
- измерять показатели физической подготовленности (сила, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей);
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

2.2. Содержание учебного предмета

Раздел	Содержание	Кол-во часов
1.Знания о физической культуре	<p>Физическая культура. Из истории физической культуры.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). Спортивные школы Челябинской области</p>	1
2. Способы физкультурной деятельности	<p>Самостоятельные занятия</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	3
<p>3.Физическое совершенствование</p> <p>3.1.Физкультурно – оздоровительная деятельность.</p> <p>3.2.Спортивно – оздоровительная деятельность.</p> <p>3.2.1. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Упражнения с оздоровительной направленностью</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.</p> <p>Упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, координационных способностей).</p> <p>Легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие);</p> <p>Легкоатлетические упражнения (бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами);</p> <p>Прыжки.</p>	30

3.2.2.Гимнастика с основами акробатики	Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки)	
3.2.3.Подвижные и спортивные игры	Национальные подвижные игры	
3.2.4.Прикладно – ориентированная деятельность	Тестовые упражнения	

2.3. Тематическое планирование

№ урока	Дата		Название темы урока	Реализация НРЭО
	План	Факт		
1.Основы знаний (1 час)				
1.			Физическая культура. Из истории физической культуры.	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). Спортивные школы Челябинской области
2.Способы физкультурной деятельности (3 часа)				
2.			Самостоятельные занятия Практическая работа (Приложение)	
3.			Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовкой Проектная задача (Приложение)	
4.			Самостоятельные игры и	Организация и

			развлечения	проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).
3. Физическое совершенствование (30 часов)				
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 часа)				
5.			Упражнения с оздоровительной направленностью.	
6.			Упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения	
7.			Упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки	
8.			Дыхательная гимнастика	
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность (26 часов)				
3.2.1. Лёгкая атлетика (5 часов)				
9,10,11, 12,13			Тестовые упражнения	
3.3. Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
14,15,16			Строевые упражнения	
17,18,19, 20,21,22			Акробатические упражнения	
23,24			Упражнения на равновесие	
25			Танцевальные упражнения	
3.2.4. Подвижные и спортивные игры (4 часа)				
26,27, 28,29			Подвижные игры	Национальные подвижные игры
3.2.5. Прикладно – ориентированная деятельность (5 часов)				
30,31, 32,33,34			Круговая тренировка. Тестовые упражнения (Приложение)	

Приложения

Практическая работа

Способы физкультурной деятельности

4 класс

Проверяемый способ действия

Умение проводить измерение ЧСС и выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Умение осуществлять самоконтроль. Умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Умение отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

Практическая работа состоит из четырех заданий. В первом задании обучающийся проводит измерение ЧСС и выявляет характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Во втором задании обучающийся заполняет карту наблюдений, используя объективный и субъективный самоконтроль. В третьем задании, используя необходимые медицинские средства, оказывает первую доврачебную помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. В четвертом задании обучающийся выбирает, а затем проводит народную подвижную игру.

Задание №1

Внимательно посмотри на картинки, на которых показаны способы измерения ЧСС. Выбери один из них и измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 1 = ____ X 10.

Выполни упражнения:

- И.П.- сидя за партой;
1 – наклонить голову вперед;
2 – И.П.;
3 - наклонить голову назад;
4 – И.П. (выполнять спокойно).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 2 = ____ X 10.

- И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх;
Смена положения рук (выполнять ритмично).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 3 = ____ X 10.

- И.П. –О.С. 5 приседаний (выполнять ритмично).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 4 = ____ X 10.

- И.П. – О.С.
1 – поднять руки вверх (вдох);
2 – наклониться (выдох).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 5 = ____ X 10.

Показание пульса П	Первоначальное П 1	После 1 упражн. П 2	После 2 упражн. П 3	После 3 упражн. П 4	После 1 упражн. П 5

Сделай вывод, как физические упражнения влияют на частоту сердечных сокращений.



Задание №2

Оцени свое состояние, используя принципы субъективного и объективного самоконтроля. Запиши это в дневнике наблюдений, заполнив таблицу.

Субъективные показатели можно изобразить в виде смайликов.



Хорошо



Удовлетворительно



Плохо

Показатели	Субъективные показатели				Объективные показатели			
	Сон	Аппетит	Настроение	Самочувствие	Рост	ЧСС	Объем груди	Сила кисти

Задание №3

Используя необходимые медицинские средства и подручные материалы, окажи первую доврачебную помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Задание №4

Выбери из предложенных подвижных игр народов Урала одну внимательно прочитай правила игры и проведи со своими одноклассниками.

Татарские народные игры

«Скок - перескок»

Цель игры: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног, скоростно-силовых качеств.

На игровой площадке чертят круг диаметром 15— 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30— 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий.

Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила игры:

- нельзя выталкивать друг друга из кружков;
- двое играющих не должны находиться в одном кружке;
- при смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

"Ноги от земли"

Цель игры: развитие координации, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Правила игры: водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только учитель произнесет: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где

можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

Башкирские народные игры

«Иголка и нитка»

Цель игры: развитие координации, быстроты двигательной реакции.

Правила игры: Дети делятся на две команды, выстраиваются в колонны друг за другом на одной стороне площадки. Перед каждой командой на расстоянии 5 метров ставится ориентир (куб, башня, флажок). По сигналу первые игроки («иголки») оббегают ориентиры, возвращаются к команде. К ним зацепляется следующий игрок («нитка»), они оббегают ориентир вдвоем. Таким образом, все игроки команды («нитки»), по очереди зацепляясь, друг за дружкой, оббегают ориентиры. Побеждает та команда («иголка с ниткой»), все игроки которой зацепились и оббежали ориентиры первыми.

Правила: играющим во время бега не разрешается расцеплять руки. Если это случилось, то нарушившая правила команда начинает игру заново.

«Петушки»

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

Правила игры: на игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу учителя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Русские народные игры

«Из обруча в обруч»

Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений.

Правила игры: на игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8. Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспитателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны. В конце игры воспитатель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

«Удочка»

Цель игры: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног, скоростно-силовых качеств.

Правила игры: удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего.

Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10–20 сантиметров.

Способы фиксации результатов практической работы

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, баллы				Измерение ЧСС баллы		Оценка оказания первой медицинской помощи, баллы			Сумма баллов трех частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«3»	«5»	«4»	«3»	
	10-	8-9	6-7	4-5	Измерение	измерение	Без	1	2	

	11				и сравнение		ошибок	ошибка	ошибки	

Критерии оценивания

Оценка складывается из трех частей. Первая часть - это умение правильно составлять комплекс утренней гимнастики. Вторая часть – умение измерять ЧСС, а затем сравнивать его средними показателями. Третья часть - умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Использованные 10-11 упражнений расставлены в правильном порядке – 5 баллов;

Использованные 8-9 упражнений расставлены в правильном порядке – 4 балла;

Использованные 6-7 упражнений расставлены в правильном порядке – 3 балла;

Использованные 4-5 упражнений расставлены в правильном порядке – 2 балла.

Если при составлении комплекса утренней гимнастики обучающий допустит 1-2 ошибки в порядке проведения, то от предполагаемого балла отнимается 1 балл.

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает умение правильно находить место определения пульса, точность его подсчета, умение выполнять сравнение со средними значениями, а затем делать выводы.

За правильно выполненное задание обучающийся получает – 5 баллов.

Задание выполненное не полностью, оценивается в 3 балла.

Критерии оценивания третьей части.

Учитель оценивает умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях, а также правильную последовательность этих приемов.

Безошибочное выполнение задания – 5 баллов;

Одна допущенная ошибка - 4 балла;

« допущенные ошибки - 3 балла.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

Примерный вариант оценивания задания раздела программы «Способы физической деятельности» на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	13- 15	5	Повышенный
66 – 88%	10 - 12	4	
52 – 65%	8 - 9	3	Базовый
42 – 51%	6 - 7	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 5	1	

ПРОЕКТНАЯ ЗАДАЧА ДЛЯ 4 КЛАССА

«ЧЕЛЯБИНСК СПОРТИВНЫЙ»

ОБЩЕЕ ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛОВ

КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОДНОГО КЛАССА ВКЛЮЧАЕТ:

№ п/п	Название	Объе м (стр)	Назначение и адресаты	Кол-во копий	Примечание
1.	Общее описание материалов//см. файл 011_Проект 1_познавательный_описание	1	для регионального и школьного координаторов для организации работы	1	
2.	Текст задания //см. файл 02_задание	2	раздается учащимся для прочтения и пометок	6 или 25-30	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на группу или 1 экз на каждого ученика; на тексте задания разрешается делать пометки
3.	Лист планирования и продвижения по заданию//см. файл 03_раздат мат_лист продвиж	1	раздается учащимся для заполнения <u>группой</u>	6	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на группу
4.	Лист самооценки//см. файл 04_лист самооценки	1	раздается учащимся для <u>индивидуального</u> заполнения	25 – 30	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждого ученика
5.	Сценарий проведения занятия. Рекомендации по организации работы групп и проведению проекта//см. файл 05_рекомендации	4	для ознакомления педагогов, организующих деятельность учащихся	1 – 2	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждого педагога организатора
6.	Памятка//см. файл 06_памятка	1	помещается на доску; для организации деятельности учащихся	нет	Доводится до сведения учащихся с помощью ИКТ, плаката или записи на доске
7.	Информационные ресурсы для выполнения проекта//см. файлы 07.1 – 07.2_ресурсы		для использования учащимися	при наличии в свободном доступе компьютеров не тиражируются	Информационные ресурсы находятся в свободном доступе. Наиболее целесообразное размещение – в папках на рабочем столе компьютера. Книги и иные ресурсы на бумажной основе целесообразно иметь в нескольких экземплярах. Допустимо использование различных (но равноценных по объему и сложности) ресурсов на бумажной основе в разных классных комнатах
8.	Карта наблюдения//см. файл 08_карта наблюдения	6	раздается наблюдателям для заполнения	6 – 12	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждого наблюдателя
9.	Карта эксперта//см. файл 09_карта эксперта	2	заполняется учителем в ходе презентации групп	6	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждую группу

Текст задания

В наши дни ни **одно более или менее** крупное спортивное мероприятие не обходится без, ставших привычными уже, атрибутов: наградных жетонов, значков, формы, флагов, вымпелов и т. п. Все эти отдельные атрибуты принято называть спортивной атрибутикой, которая имеет особую притягательную силу как для самих спортсменов, так и для всех любителей спорта.

Подготовьте и представьте сообщение «Челябинск спортивный»

Не обязательно рассказывать всё, что вы знаете. Выберите какую-нибудь одну тему. Например о проведении значимых спортивных мероприятий в нашем городе. Можно рассказать об *эмблемах, медалях, жетонах, традициях* этого мероприятия. Вы можете рассказать и о чём-нибудь ещё – по вашему выбору.

Подготовьте и оформите плакат или компьютерную презентацию, содержащие:

- 1) **заголовок** – название выбранной вами темы;
- 2) небольшой **текст** (от 10 до 20 предложений) – сообщение по выбранной вами теме;
- 3) **иллюстрации** к тексту и **подписи** к ним;
- 4) два-три **вопроса** к составленному вами тесту;
- 5) две-три **пословицы** или **поговорки**, или две-три **загадки** по выбранной вами теме;
- 6) один-два интересных **факта** по выбранной вами теме;
- 7) названия двух-трёх **книг** или **статей**, которые, вы советуете прочесть, чтобы больше узнать о выбранной вами теме.

В нижней части плаката или в конце презентации обязательно укажите **состав вашей группы и список использованной литературы.**

Для выполнения задания вы можете использовать:

- компьютер и принтер, проектор;
- магнитную доску с держателями;
- книги и справочники, бумажные иллюстрации;
- информационные и иллюстративные материалы, содержащиеся в папках на рабочем столе компьютера;
- ручки, линейки, ластик, цветную бумагу, простые и цветные карандаши, фломастеры, ножницы и клей, клейкую ленту, закладки для книг.

Советы по выполнению задания

1. Обсудите и выберите тему вашего сообщения и форму ее представления – плакат или компьютерная презентация.
2. Обсудите, что вам надо сделать, а затем, после обсуждения, составьте план выполнения работы. Распределите между собой обязанности по выполнению

задания, подготовке плаката или презентации. Заполните *лист планирования и продвижения по заданию*.

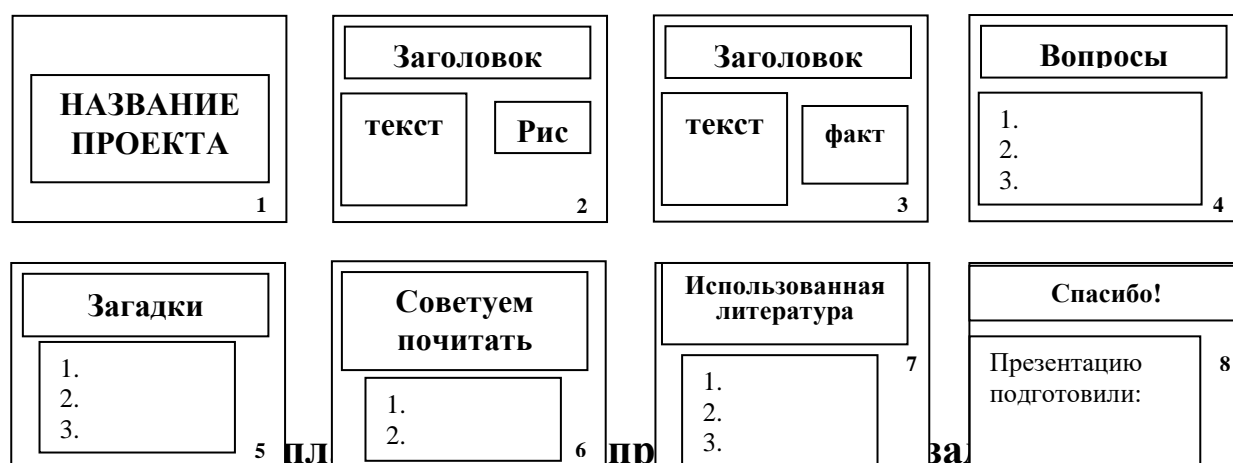
3. Выполняйте намеченные вами работы и отмечайте выполненное в листе планирования и продвижения. Постарайтесь организовать работу так, чтобы её удалось выполнить за 20 – 25 минут.
4. Проверьте, всё ли вы сделали правильно, все ли задания выполнили.
5. Представьте результаты вашей работы другим группам. Постарайтесь организовать ваше сообщение так, чтобы смог выступить каждый член вашей группы. Выступление должно занять не более 2-х минут.
6. Выслушайте отчеты других групп.
7. Оцените выполненные вами работы – свою и других групп. Прикрепите свой стикер (клеякую цветную полоску) к названию той группы, работа которой вам больше всего понравилась.
8. Оцените работу своей группы и свой вклад в общую работу. Заполните *лист самооценки*.

Примеры оформления работ

Плакат вы можете оформить, например, так:



А компьютерную презентацию вы можете оформить, например, так:



Код класса _____ Номер группы _____

Название группы _____

Тема, выбранная группой _____
запишите выбранную вами тему

Форма представления проекта.

Отметьте ☒ выбранную вами форму:

☐ А. Плакат

☐ Б. Компьютерная презентация

Начало работы __ час __ мин

Окончание работы __ час __ мин

Что делаем	Кто делает	Отметка о выполнении (+ или -)
1.		
2.		
3.		

Лист самооценки

Код класса _____ Номер группы _____

Название группы _____

Фамилия и имя _____

Оцени работу своей группы. Отметь ☐ вариант ответа, с которым ты согласен (согласна).

1. Все ли члены группы принимали участие в работе над проектом?

- ☐ А. Да, все работали одинаково.
- ☐ Б. Нет, работал только один.
- ☐ В. Кто-то работал больше, а кто-то меньше.

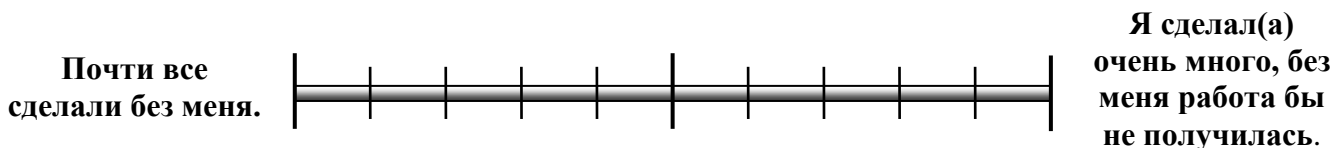
2. Дружно ли вы работали? Были ли ссоры?

- ☐ А. Работали дружно, ссор не было.
- ☐ Б. Работали дружно, спорили, но не ссорились.
- ☐ В. Очень трудно было договариваться, не всегда получалось.

3. Тебе нравится результат работы группы?

- ☐ А. Да, все получилось хорошо.
- ☐ Б. Нравится, но можно было бы сделать лучше.
- ☐ В. Нет, не нравится.

4. Оцени свой вклад в работу группы. Отметь нужное место на линейке знаком X.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ГРУПП И ПРОВЕДЕНИЮ ПРОЕКТА

- 6. Цель проведения проекта** – получение данных для оценки сформированности метапредметных действий.

7. Примерное время выполнения проекта.

Занятие рассчитано на 45 минут. В период введения стандарта на выполнение проекта рекомендуется отвести 2 урока. Ниже представлено примерное распределение времени на проведение проекта.

Этапы занятия	На данном этапе	В будущем, когда проектная деятельность станет привычной
Организационный этап	15 – 20 минут	5 минут
Выполнение проекта детьми	30 – 40 минут	20 – 30 минут
Презентации работ группами	10 – 20 минут	6 – 10 минут
Взаимооценка и подсчет голосов, самооценка, подведение итогов	10 – 15 минут	5 минут
Итого	65 – 95	45 – 50

8. Организация рабочего пространства класса.

В классе одновременно работает четыре группы. В классе должны быть:

- **четыре рабочие зоны:** «круглые столы» (две составленные вместе парты) и стулья (по числу членов в группе)»; на рабочих столах каждой группы должны быть разложены:
 - листы с заданием (по числу участников группы),
 - лист планирования и продвижения по заданию (один на группу),
 - листы самооценки (по числу участников группы),
 - ручки, линейки, ластик, простые и цветные карандаши, фломастеры, ножницы, закладки для книг, стикеры, песочные часы.

Примечание. Каждой группе выдаются стикеры своего цвета,

 - бейджики с номерами от 1 до 5 и согнутый пополам лист плотной бумаги с номером группы;
- **компьютерная зона** (пять-шесть столов с компьютерами, расположенными, например, вдоль стены, и 10-12 посадочных мест);
- **стол(ы) и стеллаж с информационными материалами** на бумажных носителях (см. Ресурсы для выполнения проекта, п. 1);
- **стол с ручными инструментами и материалами** (см. Ресурсы для выполнения проекта, п.п. 2, 3);
- **зона для презентаций** (экран, столы, стенды, магнитная доска с держателями).

9. Ресурсы для выполнения проекта

- 1) **Подборка информационных ресурсов:** крупных спортивных мероприятий в г. Челябинске, о спартакиадах, эмблемах международных спортивных объединений, традициях в спорте и др.:
 - короткие адаптированные **тексты, книги, статьи, энциклопедии, энциклопедические словари** и т.п.;
 - **иллюстрации;**
 - **пословицы, поговорки и загадки;**
 - интересные факты **«А знаете ли вы ...».**
- 2) **Инструменты и средства:** пять-шесть компьютеров, принтер, проектор, экран (или интерактивная доска), магнитная доска с держателями, или рейки для крепления плакатов, ручки, линейки, ластик, простые и цветные карандаши, фломастеры, ножницы, песочные часы.

- 3) **Материалы:** листы ватмана, белая и цветная бумага форматом А4, клей, клейкая лента, закладки для книг, стикеры, бейджики с номерами от 1 до 5 (по числу детей в классе).

10. Организация наблюдения и помощи учащимся в работе.

Урок проводится **учителем**. Для наблюдения за работой группы и заполнения карты наблюдений могут быть приглашены **старшеклассники** – по одному-два человека на каждую группу.

Функции учителя:

- поддержка организованного проведения урока;
- оказание необходимых консультаций и помощи детям, в том числе – по организации их деятельности;

Примечание. Помощь не должна носить характера прямой подсказки

- общее наблюдение за процессом работы групп,
- заполнение карты эксперта в ходе презентаций групп

Примечание. Необходимо заранее ознакомиться с картой экспертов и особенностями ее заполнения.

Функции наблюдателей:

- заполнение карты наблюдений за работой групп.

Примечание. Наблюдатели должны заранее ознакомиться с картами наблюдений и пройти инструктаж школьного психолога

11. Организация деятельности учащихся

- 6) Учитель объявляет тему урока и делит детей на 4 группы по 6-7 человек в каждой группе. Группы составляются по списку детей в журнале: первые 6 человек в списке – первая группа, вторые 6 человек в списке – вторая группа и т.д. **Внимание.** При выполнении данного проекта недопустимо составлять группы по желанию детей.

- 7) Учитель предлагает каждой группе выбрать себе название и записать его на согнутом пополам листе плотной бумаги с номером группы. Листок с номером и названием группы ставится на рабочий стол данной группы. Затем дети разбирают и надевают бейджики с порядковыми номерами.

- 8) Учитель

А) сначала предлагает детям **прочитать текст задания**, обращает внимание на то, что они самостоятельно выбирают любую тему в рамках проекта и должны решить, что они будут делать – плакат или презентацию, показывает, где стоят компьютеры, столы с материалами и инструментами;

Б) затем предлагает детям **прочитать вслух советы по выполнению задания**, обращает на необходимые этапы выполнения задания, сопровождая чтение показом на доске каждого этапа:

1. **обсуждение** темы, формы представления результата;
2. **составление плана работы** (дети находят лист планирования и продвижения);
3. **выполнение** задания;
4. **контроль** за выполнением задания (дети находят в листе столбец с отметкой о выполнении задания);
5. **представление** результатов;
6. **голосование** за лучший проект;
7. **самооценка** (дети находят лист самооценки);

В) еще раз обращает внимание детей на доступные ресурсы, их расположение;

Г) даёт необходимые пояснения, отвечает на вопросы,

Д) дает команду приступить к работе (весь этап не должен занять более 15 мин).

9) Задания рассчитаны так, чтобы дети, имеющие опыт групповой работы могли выполнить их примерно за 15 – 20 минут. Однако не следует ограничивать время работы групп – надо дать детям закончить работу. Поэтому примерно через 20 минут после начала урока учитель должен оценить степень готовности каждой группы и, если необходимо, продлить время выполнения проекта.

10) По окончании работы над проектом группы поочередно представляют свои работы. Учитель объявляет докладчиков и прикрепляет к доске табличку с номером и названием докладывающей группы. Вопросы группам не предусмотрены регламентом проведения занятия. Этот этап затягивать не следует. После двух минут выступления необходимо сказать группе, что у них осталась только одна минута.

11) После заслушивания докладов всех групп учитель просит каждого взять с рабочего стола свой стикер и прикрепить его к табличке с номером и названием понравившейся группы. После окончания «голосования» учитель или наблюдатели подводят итоги «голосования», а детям предлагается заполнить лист самооценки.

Примечание. В отчете о результатах голосования необходимо указать общее число проголосовавших за каждый проект и указать, сколько из общего количества голосов принадлежит членам этой группы. Такой подсчет легко осуществить, если выполнено условие, оговоренное выше, – каждой группе выдаются стикеры своего цвета.

12) В конце занятия все учащиеся собираются вместе и объявляются проекты-победители (темы, вызвавшие наибольший интерес) и группы, выполнившие эти проекты. Учитель и наблюдатели благодарят детей за хорошую и слаженную работу, интересные и содержательные проекты и просят каждую группу собрать и сдать:

- лист планирования и продвижения по заданию,
- листы самооценки.

Примечание. Необходимо проследить за тем, чтобы подготовленная группой компьютерная презентация была сохранена с указанием в названии файла названия подготовившей ее группы и класса.

12. Ввод данных по результатам проведения проекта.

Ввод данных осуществляется в электронные формы в соответствии с рекомендациями, которые получает образовательное учреждение от регионального координатора.

13. Отчетные материалы по каждому классу включают:

- 1) **Файл с результатами проведения проекта в образовательном учреждении.**
- 2) **Замечания и предложения по совершенствованию материалов (в свободной форме включаются в Протокол проведения проекта)**

Этапы выполнения проекта

Памятка

1. Обсудить проект:

- Какую выбираем тему?
- Делаем плакат или презентацию?

2. Составить план

3. Выполнить проект
4. Контролировать исполнение
5. Представить результаты
6. Проголосовать за лучшую работу
7. Заполнить лист самооценки

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Дети могут выполнять проект, пользуясь как уже известными им сведениями о спортивных мероприятиях города, символике, так и привлекая дополнительные источники информации. Задавая общую проблематику («Спортивные ритуалы, традиции, символика»), проект не ограничивает возможности выбора тематики детьми. Поэтому целесообразно предоставить как можно более широкий, и в то же время – структурированный перечень информационных источников.

Для выполнения проекта можно предложить имеющиеся в школьной библиотеке:

- 1) учебники, учебные пособия, хрестоматии (причем желательно не только те, по которым шло обучение);
- 2) периодические издания, содержащие любые доступные детям материалы о спорте;
- 3) статьи, научно-популярные книги;
- 4) текстовые и иллюстративные материалы из Интернета.

Основные требования к предлагаемым детям источникам:

- научная достоверность содержащихся сведений,
- доступность языковых средств,
- небольшой объём и/или чёткость структуры, допускающие беглое «проглядывание» текста.

Ниже предлагается примерный список таких источников, который включает а) источники, содержащие разнообразные сведения о спорте и б) источники, структурированные по некоторым темам, которые могут выбрать дети:

Чемпионат Европы по Дзю-до
Чемпионат мира по водному поло
Чемпионат мира по Дзю-до
Чемпионат мира по Тхеквондо
Чемпионат мира по Керлингу
День бега
Кросс Наций

Помимо списка рекомендуемых источников по названным темам предлагаются небольшие адаптированные текстовые материалы и подборка иллюстраций, которые могут быть размещены на рабочем столе персональных компьютеров или распечатаны.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. [HTTP://WWW.CHELSPORT.COM/](http://www.chelsport.com/)
2. [HTTP://WWW.74-SPORT.RU/](http://www.74-sport.ru/)
3. СПОРТ-ТОЧКА.РФ
4. [HTTP://WWW.CHELSPORT.RU/](http://www.chelsport.ru/)

ТРАДИЦИИ В СПОРТЕ

1. Сегал М.Д. «Физкультурные праздники и зрелища». М. 1977 г.
2. Кудряшов В. «Спортивная атрибутика». 1989 г.
3. Штейнбах В.Л. «Олимпийские эмблемы». М. 1978 г.

ЭМБЛЕМЫ В СПОРТЕ

1. Официальный сайт Олимпиады в Сочи // <http://www.sochi2014.com/>
2. Интересные факты // http://rusadvice.org/business/real/regions/zimnyaya_olimpiada_2014_goda_proydet_v_rossii.html
3. Олимпиада в Сочи обойдется в 214 млрд. рублей // Рос. газ. – 2013. – 4 сент.

Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Класс	ОЦЕНКА					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
			8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
			9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более
4	Выносливость	Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее
		Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20–5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 и более
			10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
		Ходьба на лыжах 1 км, мин.	7	1	Без учёта времени					
			8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
			9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
			10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более

5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, раз(дев.)	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

Описание теста. По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

6. Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

7. Ходьба на лыжах 1 км

Оборудование: Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)

Оборудование: Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

4 класс

Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	12	8
	Всего	60%	40%

План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
2	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
3	Основы знаний	Формирование представления о различных видах спорта	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
4	Основы знаний	Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
5	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
6	Основы знаний	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	5	5

7	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
8	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	2	2
9	Основы знаний	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
10	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	базовый	Установление последовательности.	2	1
11	Основы знаний	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	базовый	Со множественным выбором	1	2
12	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
13	Основы знаний	Умение демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	повышенный	С установлением соответствия.	3	6
14	Основы знаний	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в сохранении и укреплении здоровья	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
15	Основы знаний	Формирование знаний истории Олимпийских игр	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
16	Основы	Умение	повышенный	С	3	4

	знаний	характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	ый	установлением соответствия.		
17	Основы знаний	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
18	Основы знаний	Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития	повышенн ый	Со свободным кратким однозначным ответом. С установлением соответствия.	4	6
19	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	повышенн ый	Со свободным кратким однозначным ответом	2	4
20	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенн ый	С установлением соответствия.	3	4
					40	50

Инструктажи для учителя и учащихся1

- Посмотри картинки и выбери ту, на которой изображен олимпийский талисман. Обведи букву с правильным ответом.

А



Б



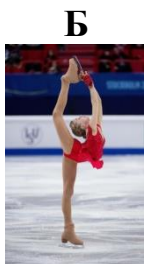
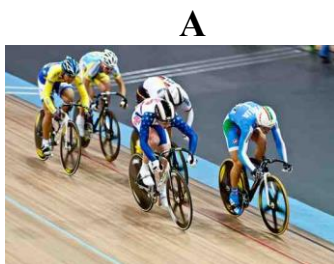
В



Г



- Внимательно прочитай и закончи предложение. Древние состязания породили особый вид деятельности _____.
- Рассмотри картинки и зачеркни лишнюю.



4. Внимательно рассмотри картинки и выбери ту, на которой изображен человек с правильной осанкой. Обведи букву с правильным ответом.



5. Внимательно прочитай и закончи предложение. Процесс, направленный на развитие физических качеств (в том числе навыков и умений) человека – это _____.

6. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:

А- способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это - _____;

Б - способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это - _____;

В - способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это - _____;

Г - Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это - _____;

Д - способность человека совершать точные и сложные движения это - _____.

7. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неуправляемым насосом? _____.

8. Символом Олимпийских игр являются разноцветные, переплетенные между собой кольца. Каждый цвет олимпийских колец соответствует определенному континенту. **Голубой** – Европа, **желтый** – Азия, **зеленый** – Австралия.

Допиши названия недостающих континентов.



черный - _____,

красный - _____.

9. Посмотри внимательно и выбери фотографию выдающейся Уральской спортсменки. Обведи букву с правильным ответом.

А



Елена
Елесина

Б



Ольга
Каниськина

В



Елена Исинбаева

Г



Светлана
Мастеркова

10. Твой друг получил травму ноги, и тебе нужно оказать ему первую помощь. Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А



Б



В



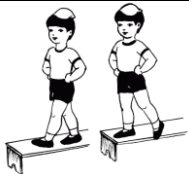
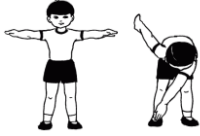

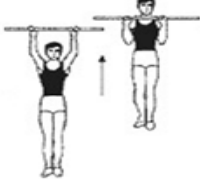

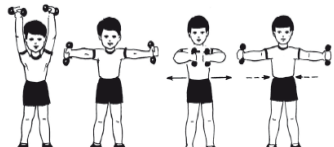
11. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала? Обведи буквы с правильным ответом.

- А. Русская Лапта;
- Б. Дагестанская игра «Шапка канатоходца»;
- В. Чувашская игра «Хищник в море»;
- Г. Башкирская игра «Волк и зайцы».

12. Посмотри внимательно на картинку. Подумай и напиши, что произойдет с мальчиком и какая помощь ему может потребоваться?

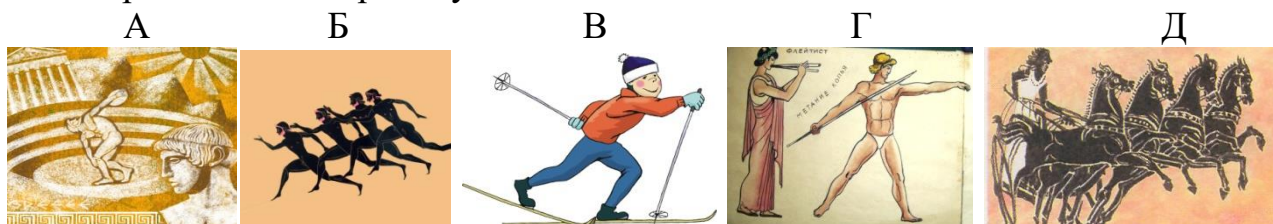


13. В этой таблице изображены картинки с физическими упражнениями, которые развивают физические качества человека: гибкость, координация, сила. Соедини картинки с упражнениями с теми качествами, которые они развивают.


<p>А - </p>	
<p>Б - </p>	1. Гибкость
<p>В - </p>	2. Координация
<p>Г - </p>	
<p>Д - </p>	3. Сила
<p>Е - </p>	

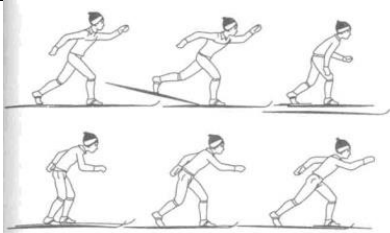
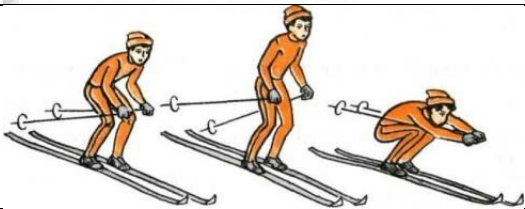

14. Во время учебного года школьники часто болеют, но свое здоровье можно укрепить. В этом нам поможет закаливание. Подумай и запиши, какие закаливающие процедуры ты знаешь. _____

15. Убери лишнюю картинку.



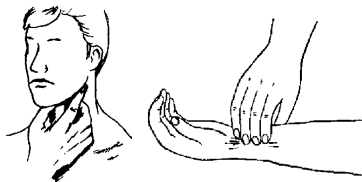
16. В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

<p>5. </p>	А. Скользящий шаг
---	-------------------

6.		Б. Торможение «плугом»
7.		В. Подъем в горку «лесенкой»
8.		Г. Спуск с горы в разных стойках

17. Во время занятий физической культурой каждый человек должен контролировать своё самочувствие и пульс. Как называется этот контроль?

18. Виды самоконтроля бывают разными. Посмотри на картинки и напиши, какие действия выполняет человек, контролируя себя.



измерение _____



измерение _____



измерение _____



измерение _____



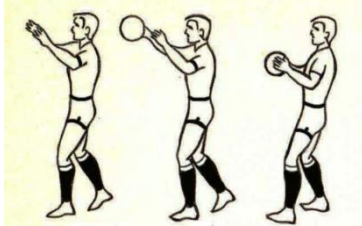

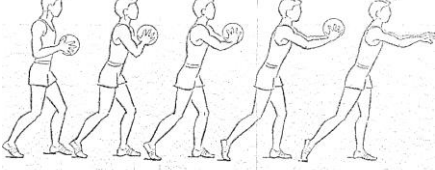
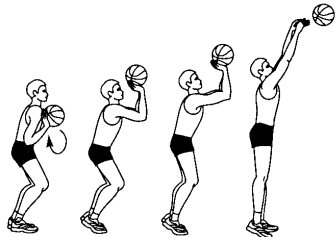
измерение _____

Самоконтроль бывает объективный и субъективный. К какому виду контроля относятся эти картинки. Правильный ответ подчеркни.

19. Окружающий мир наш организм воспринимает с помощью органов чувств. У человека их 5. Напиши, какие органы чувств ты знаешь.



20. В этой таблице изображены упражнения с мячом. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

<p>А -</p> 	<p>1 – Ведение мяча</p>
<p>Б -</p> 	<p>2 – Бросок мяча</p>
<p>В -</p> 	<p>3 – Ловля мяча</p>
<p>Г -</p> 	<p>4 – Передача мяча</p>

Инструкция по проверке и оценке работы

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	А	1
2.	Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».	спорт	1
3.	Формирование представления о различных видах спорта	А	1
4.	Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Г	1
5.	Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	Физическая подготовка	1
6.	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	А – сила Б – выносливость В – гибкость Г – быстрота Д – координация.	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 5
7.	Формирование знаний особенностей строения человека.	Сердце	1
8.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	черный – Африка красный - Америка	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 2
9.	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	А	1
10.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Б, В, А	1
11.	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	А, Г	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 2
12.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	Тепловой или солнечный удар. Перевести в тень, дать воды, приложить холод.	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
13.	Умение демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	В-1, Б-1, А-2, Д-2, Г-3, Е-3	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 6
14.	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в	Воздушные ванны Солнечные ванны	За каждый правильный ответ

	сохранении и укреплении здоровья	Обтирание Обливание	дается 1балл. Максимальное количество баллов - 4
15.	Формирование знаний истории Олимпийских игр	В	1
16.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В	За каждый правильный ответ дается 1балл. Максимальное количество баллов - 4
17.	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	Самоконтроль	1
18.	Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития	Объективный Измерение пульса Измерение массы тела (веса) Измерение роста Измерение давления Измерение силы кисти	За каждый правильный ответ дается 1балл. Максимальное количество баллов - 6
19.	Формирование знаний особенностей строения человека.	Глаза, уши, нос, язык, кожа.	За каждый правильный ответ дается 1балл. Максимальное количество баллов - 4
20.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	А-3, Б -1, В -4, Г - 2	За каждый правильный ответ дается 1балл. Максимальное количество баллов - 4

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	44- 50	5	Повышенный
66 – 88%	33- 43	4	
52 – 65%	26 - 32	3	Базовый
42 – 51%	21 - 25	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 20	1	

