

МОУ «СОШ №1», г. Кыштым

Рабочая программа
По физической культуре (раздел: ритмическая гимнастика)
1-4 класс
УМК Петрова Т. В., Копылов Ю., А., Полянская Н. В., Петров
С.С.

Информация об учебниках

класс	Учебник
1-2	Т. В. Петрова «Физическая культура: 1-2 классы» (М.: Вентана-Граф, 2012).
3-4	Т. В. Петрова «Физическая культура: 3-4 классы» (М.: Вентана-Граф, 2012).

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	Понятие о физической культуре. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма.	1
2. Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков бега и развитие координационных способностей	2

3. Подвижные игры	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Национальные подвижные игры Южного Урала. Развитие координационных способностей.	3
4. Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Освоение строевых упражнений. Освоение строевых, акробатических упражнений, развитие координационных способностей. Освоение строевых, акробатических упражнений на развитие правильной осанки, развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей. Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений.	14
5. Знания о физической культуре	Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и физической деятельностью.	4
6. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Представления о физических упражнениях. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Оздоровительные формы занятий.	8
7. Подвижные игры	Комплексное развитие координационных способностей Русская народная игра «Веточка»	1

2.3. Тематическое планирование (33 часа)

№ урока	Дата		Название темы урока	Реализация НРЭО
	План	Факт		
Основы знаний (3часа)				

1.			Понятие о физической культуре.	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.
2.			Основные способы передвижения человека.	
3.			Профилактика травматизма.	
Лёгкая атлетика (2 часа)				
4.			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	
5.			Освоение навыков бега и развитие координационных способностей Тестовые упражнения (Приложение)	
Подвижные игры (3 часа)				
6.			Техника безопасности на уроках подвижных игр.	Национальные подвижные игры и игры Южного Урала
7, 8			Развитие координационных способностей	
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)				
9.			Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	
10,11,12			Освоение строевых упражнений.	
13.			Освоение строевых, акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	
14,15			Освоение строевых, акробатических упражнений на развитие правильной осанки, развитие координационных способностей.	
16,17			Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	
18			Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, развитие	

			координационных способностей.	
19,20			Освоение акробатических упражнений. Тестовые упражнения (Приложение)	
Знания о физической культуре (4 часа)				
21.			Возникновение первых соревнований.	Игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся
22.			Зарождение олимпийских игр.	Игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся
23.			Связь физической культуры с трудовой и физической деятельностью.	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружения)
24.			Связь физической культуры с трудовой и физической деятельностью. (Проектная задача)	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружения)
Физкультурно – оздоровительная деятельность (8 часов)				
25.			Представления о физических упражнениях.	
26.			Представления о физических качествах.	
27.			Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке.	
28.			Что такое физическая нагрузка, правила контроля за физической нагрузкой по частоте сердечных сокращений.	
29,30			Оздоровительные формы занятий	

31,32			Развитие физических качеств. Профилактика утомлений. Практическая работа (Приложение)	
Подвижные игры (1 час)				
33.			Комплексное развитие координационных способностей	Русская народная игра «Веточка»

Приложения

Тестовые упражнения

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

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст	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	Коорди- нация	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
		Шестими- нутный 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
			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	Подтягива- ние 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 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.

Подвижные игры Южного Урала

Русская народная хороводная игра «Веточка»

Правила: в центр круга идут, напевая:

Есть веточка на дереве,
Я ее сорву.
Кому же ее отдать?
Никому, никому —
Только другу дорогому.

Выбранный с веточкой танцует импровизированный танец. Задачи: развивать выразительность речи, учить управлять телом.

Русская народная подвижная игра «Дедушка Мазай»

Правила: выбирают «деда Мазая», остальные договариваются, как движения будут показывать:

Здравствуй, дедушка Мазай!

Из коробки вылезай.

Где мы были, мы не скажем,

А что делали — покажем.

Дети изображают действия (рыбачить, косить, ягоды собирать, стирать). Если отгадает, дети разбегаются, «Мазай» их ловит. Кого поймал — тот «Мазай».

Задачи: развивать пластику тела, чувство юмора.

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	<p>Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних олимпийских игр.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта.</p> <p>Спортивные школы Челябинской области. Олимпийские чемпионы Челябинской области.</p> <p>Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.</p> <p>Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	4

2. Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков ходьбы и бега. Развитие координационных способностей	2
3. Подвижные игры	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Национальные подвижные игры Южного Урала. Развитие координационных способностей.	4
4. Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Закрепление строевых упражнений. Освоение строевых, акробатических упражнений, развитие координационных способностей. Освоение строевых, акробатических упражнений на развитие правильной осанки, развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей. Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, развитие координационных способностей. Освоение акробатических упражнений.	8
5. Знания физической культуре	Возникновение первых соревнований. Зарождение олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и физической деятельностью. Игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	6
6 Физкультурно – оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления. Стандартизированная контрольная работа. (Приложение)	4
7. Подвижные игры	Комплексное развитие координационных способностей Русские народные игры	6

2.3. Тематическое планирование (34 часа)

№ урока	Дата		Название темы урока	Реализация НРЭО
	План	Факт		
Основы знаний (3часа)				
1.			Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр.	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта.
2.			Части скелета человека.	
3.			Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	
4.			Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье.	
			Профилактика травматизма	
Лёгкая атлетика (2 часа)				
5.			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	
6.			Развитие координационных способностей Тестовые упражнения (Приложение)	
Подвижные игры (4 часа)				
7.			Техника безопасности на уроках подвижных игр.	Национальные подвижные игры и игры Южного Урала
8.			Развитие способности к ориентированию в пространстве	
9, 10			Развитие координационных способностей и кондиционных способностей.	
Гимнастика с основами акробатики (8 часов)				
11.			Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений.	
12, 13			Закрепление и совершенствование навыков строевых упражнений.	
14.			Освоение строевых, упражнений.	
15.			Общеразвивающие упражнения.	
16,17			Освоение общеразвивающих на развитие правильной осанки,	

			развитие координационных способностей.	
18			Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	
Знания о физической культуре (6 часов)				
19.			Возникновение первых соревнований.	Игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся
20.			Зарождение олимпийских игр.	Игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся
21.			Связь физической культуры с трудовой и физической деятельностью.	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружения)
22.			Связь физической культуры с трудовой и физической деятельностью.	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружения)
23,24			Представления о физических упражнениях	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 часа)				
25, 26			Оздоровительные формы занятий	
27, 28			Развитие физических качеств. Профилактика утомлений.	

			Стандартизированная контрольная работа (Приложение)	
Подвижные игры (бчасов)				
29.			Техника безопасности на уроках подвижных игр.	Башкирская игра “Ласточки и ястребы”
30.			Развитие реакции и ориентирования в пространстве.	Русская народная игра “Бег по стволу”
31.			Развитие реакции и ориентирования в пространстве.	Русская игра – забава малой подвижности “В цапки”
32.			Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей.	Русская народная игра «Десяточка»
33,34			Закрепление навыков бега.	Русская народная игра «Золотые ворота», «Мельница»

Приложения

Стандартизированная 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	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1

		национальной принадлежности.				
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 культуры для укрепления здоровья человека.	повышенн ый	Со свободным кратким однозначным ответом.	3	1
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.	повышенн ый	Со множественны м выбором. Задание с развернутым ответом.	3	2
10	Основы знаний	Умение характеризовать спортивный инвентарь	повышенн ый	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	повышенн ый	С установлением	2	1

		особенности технических действий базовых видов спорта.		соответствия.		
					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.

А

Б

В

Г

Д

Баскетбол

Теннис

Хоккей

Волейбол

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

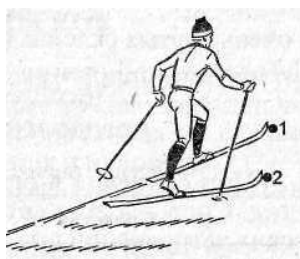


12. Посмотри на картинки и выбери ту, на которой мальчик поднимается в горку «полуелочкой».

А



Б



В



Инструкция по проверке и оценке работы

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
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

1.1. 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;

1.2. 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	<p>Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта.</p> <p>Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.</p> <p>Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.</p> <p>Связь физической культуры с русскими народными обычаями.</p>	4

2.Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в среднем темпе с изменениями направления. Развитие координационных способностей Тестовые упражнения.	2
3.Подвижные игры.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Закрепление навыков бега. Развитие координационных способностей.	3
4.Гимнастика с основами акробатики	Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений. Закрепление навыков строевых упражнений. Совершенствование строевых приемов и упражнений. Освоение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения с предметами. Освоение общеразвивающих упражнений на развитие правильной осанки. Развитие координационных способностей.	7
5.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов. Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела	3
6.Физкультурно-оздоровительная деятельность	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения для развития силы мышц. Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	8
7.Подвижные игры Южного Урала	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Совершенствование навыков в ловле и бросках мяча. Закрепление держания, ловли, броска и ведения мяча, ориентирования в пространстве.	5
8.Легкая атлетика	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Закрепление навыков прыжков.	2

2.3. Тематическое планирование (34 часа)

№	Дата	Название темы урока	Реализация НРЭО
---	------	---------------------	-----------------

урока	План	Факт		
1. Основы знаний (4 часа)				
1.			Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.	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.			Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	
3.			Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)
4.			Связь физической культуры с русскими народными обычаями.	Игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.
2.Лёгкая атлетика (2 часа)				
5.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в среднем темпе с изменениями направления	
6.			Развитие координационных способностей Тестовые упражнения	
3.Подвижные игры (3 часа)				
7.			Техника безопасности на уроках подвижных игр. Закрепление навыков бега.	
8,9.			Развитие координационных	

			способностей	
4.Гимнастика с основами акробатики (7 часов)				
10.			Техника безопасности на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений	
11.			Закрепление навыков строевых упражнений.	
12.			Совершенствование строевых приемов и упражнений.	
13.			Освоение строевых упражнений, общеразвивающие упражнения с предметами.	
14.			Общеразвивающие упражнения с предметами.	
15, 16			Освоение общеразвивающих упражнений на развитие правильной осанки. Развитие координационных способностей. Тестовые упражнения (Приложение)	
5.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(3 часа)				
17.			Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	
18.			Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	
19.			Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела	
6.Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)				
20.			Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	
21.			Упражнения у стены при сохранении правильной осанки	
22,23			Упражнения с гимнастической палкой	
24.			Упражнения для развития силы мышц	
25.			Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	
26,27			Развитие физических качеств. Профилактика утомления Стандартизированная контрольная работа (Приложение)	
7.Подвижные игры Южного Урала (5часов)				
28.			Техника безопасности на уроках	Русская народная игра

			подвижных игр.	«Мельница»
29.			Совершенствование навыков в ловле и бросках мяча.	Русская народная игра
30.			Закрепление ловли, передачи, броска мяча.	Русская народная игра
31.			Закрепление держания, ловли, броска и ведения мяча, ориентирования в пространстве.	Русская народная игра
32.			Развитие реакции и ориентирования в пространстве.	Русская народная игра «Бег по стволу
8.Легкая атлетика (2 часа)				
33.			Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	
34.			Закрепление навыков прыжков. Тестовые задания	

Приложения

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	Коорди-	Челночный	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	11,0-12,4	12,5	11,4	11,5-12,7	12,8

	нация	бег 4 x 9 м, сек.			и менее		и более	и менее		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	Выноси- вость	Шестими- нутный 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	Подтягива- ние на высокой перекладине из вися, кол- во раз (мал.), на низкой перекладине из вися 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.

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	Сомножественным выбором.	1	2

2	Основы знаний	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	базовый	Со множественным выбором.	1,5	1
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	Формирование знаний	повышенный	Установление	2	1

	знаний	простейших приемов оказания доврачебной помощи при ранениях и ссадинах.	ый	последовательности.		
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	А. 
2. Физкультминутка	Б. 
3. Физкультпауза	В.  

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.

А



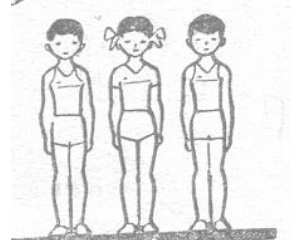
Б



В



Г



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



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

Б

В

Г



Соблюдать

формы

Выбор спортивной

задания
учителя

Выполнять

вход в зал

Организованный

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.

А

Б

В

Г



Лидия Скобликова



Ольга Иванова



Елена Елисеева



Екатерина Гамова

14. Рассмотрй внимательно картинки. Как ты думаешь, какие из них относятся к зимним видам спорта. Обведи буквы с правильным ответом.

А



Б



В



Г



Д



Е



Ж

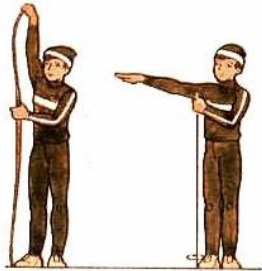




З



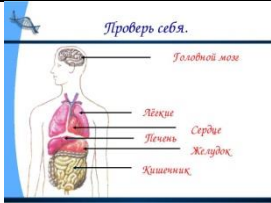
15. Вы с классом идёте на урок лыжной подготовки. Посмотри, кто из ребят правильно подобрал инвентарь и одежду к уроку, а кто нет. Соедини стрелкой картинки с ответом.

1.		А - Правильно
----	--	---------------

<p>2.</p> 	<p>Б - Неправильно</p>
<p>3.</p> 	
<p>4.</p> 	

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	марш	1

	спорта		
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	

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 своим 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 просит 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</i>	<i>Количество баллов</i>	<i>Уровневая шкала</i>
------------------------	--------------------------	------------------------

<i>максимального балла</i>		
90-100%	5	<i>Повышенный</i>
90-80%, 80-70%	4, 3	<i>Базовый</i>
Менее 70%	2	<i>Недостаточный</i>

4 класс

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	Техника безопасности на уроках физической культуры. Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Подвижные игры. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Русские народные подвижные игры. Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Игры на развитие памяти и внимания	4

	<p>Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей.</p> <p>Спортивные школы Челябинской области.</p> <p>Игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.</p> <p>Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</p>	
2. Лёгкая атлетика	<p>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в среднем темпе с изменениями направления.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	3
3. . Подвижные игры	<p>Техника безопасности на уроках подвижных игр. Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков ловли и броска мяча.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	5
4. Гимнастика с основами акробатики	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Закрепление навыков строевых упражнений.</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений на развитие правильной осанки. Развитие координационных способностей.</p>	4
5. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	<p>Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.</p> <p>Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.</p> <p>Способы измерения длины тела с помощью линейки.</p> <p>Измерение массы тела.</p>	3
6. Физкультурно-оздоровительная деятельность	<p>Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.</p> <p>Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.</p>	9

	<p>Упражнения у стены при сохранении правильной осанки.</p> <p>Упражнения для развития силы мышц.</p> <p>Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.</p> <p>Развитие физических качеств. Профилактика утомления.</p>	
7. Подвижные игры Подвижные игры народов Южного Урала	<p>Техника безопасности на уроках подвижных игр. Развитие навыков в ловле и бросках мяча.</p> <p>Совершенствование навыков в ловле и бросках мяча.</p> <p>Закрепление держания, ловли, броска и ведения мяча, ориентирования в пространстве.</p> <p>Развитие реакции и ориентирования в пространстве.</p>	5
8. Легкая атлетика	Закрепление навыков прыжков.	1

2.3. Тематическое планирование

№ урока	Дата		Название темы урока	Реализация НРЭО
	План	Факт		
1. Знания о физической культуре (4 часа)				
1.			Техника безопасности на уроках физической культуры. Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Подвижные игры.	Спортивные школы Челябинской области
2.			. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Русские народные подвижные игры	Игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.
3.			Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Игры на развитие памяти и внимания.	Игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.
4.			Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей.	Спортивные сооружения Челябинской области и их

				предназначение (история строительства и названия сооружений)
2.Лёгкая атлетика (3 часа)				
5.			Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег в среднем темпе с изменениями направления	
6.			Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м)	
7.			Развитие координационных способностей Тестовые упражнения (приложение)	
3. Подвижные игры (5часов)				
8.			Техника безопасности на уроках подвижных игр. Закрепление навыков бега, развитие скоростных способностей.	
9,10			Закрепление и совершенствование навыков ловли и броска мяча.	
11,12			Развитие координационных способностей	
4.Гимнастика с основами акробатики (4 часа)				
13.			Техника безопасности на уроках гимнастики.	
14.			Закрепление навыков строевых упражнений.	
15,16			Освоение общеразвивающих упражнений на развитие правильной осанки. Развитие координационных способностей. Тестовые упражнения (Приложение)	
5.Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (3 часа)				
17.			Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	
18.			Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	
19.			Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела.	
6.Физкультурно-оздоровительная деятельность (9 часов)				
20.			Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	

21.			Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	
22.			Упражнения у стены при сохранении правильной осанки	
23,24			Упражнения с гимнастической палкой	
25.			Упражнения для развития силы мышц	
26.			Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	
27,28			Развитие физических качеств. Профилактика утомления	
7.Подвижные игры (5 часов) Подвижные игры народов Южного Урала				
29.			Техника безопасности на уроках подвижных игр. Развитие навыков в ловле и бросках мяча.	Русская народная игра «Мельница»
30.			Совершенствование навыков в ловле и бросках мяча	Русская игра – забава малой подвижности «В цапки»
31.			Закрепление ловли, передачи, броска мяча, развитие реакции	Башкирская игра «Ласточки и ястребы»
32.			Закрепление держания, ловли, броска и ведения мяча, ориентирования в пространстве	Татарская народная игра «Татарский плетень».
33.			Развитие реакции и ориентирования в пространстве.	Русская народная игра «Бег по стволу»
8.Легкая атлетика (1 час)				
34.			Закрепление навыков прыжков. Стандартизированная контрольная работа (Приложение)	

Приложения

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
			7	1	125	110 - 120	105	120	115 - 105	100

2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см			и более		и менее	и более		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	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

		вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	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, магnezия 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.

«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	6 – 12	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждого наблюдателя

			заполнения		
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

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

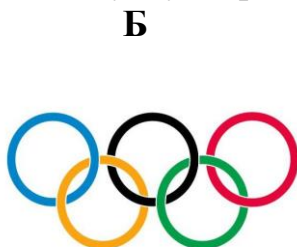
№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
2	Основы знаний	Умение ориентироваться в 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	повышенный	Со свободным кратким однозначным	5	5

		основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).		ответом		
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	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4

		укреплении здоровья				
15	Основы знаний	Формирование знаний истории Олимпийских игр	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
16	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	3	4
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	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом. С установлением соответствия.	4	6
19	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	2	4
20	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	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.



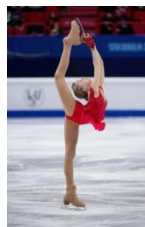
- Внимательно прочитай и закончи предложение. Древние состязания породили особый вид деятельности _____.
- Рассмотри картинки и зачеркни лишнюю.

А

Б

В

Г



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

А

Б

В

Г



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



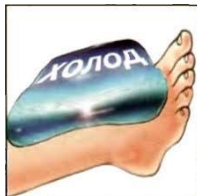
Светлана
Мастеркова

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



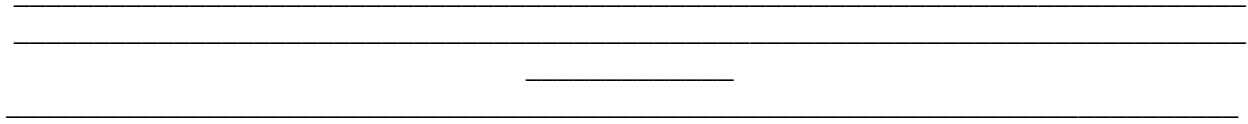
В

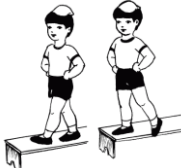
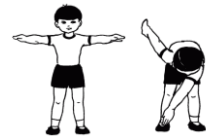

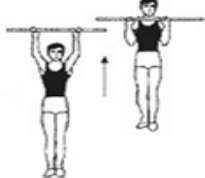

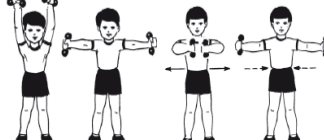


11. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала? Обведи буквы с правильным ответом.

- А. Русская Лапта;
- Б. Дагестанская игра «Шапка канатоходца»;
- В. Чувашская игра «Хищник в море»;

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



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

15. Убери лишнюю картинку.

А

Б


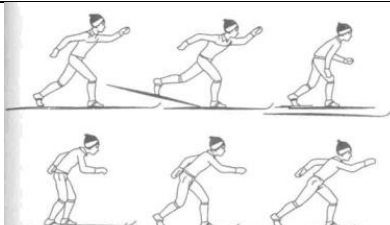
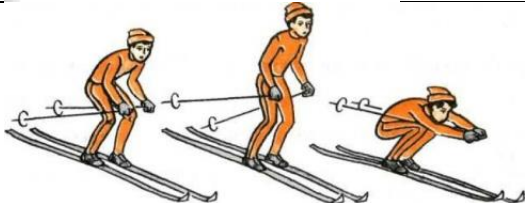

В

Г

Д

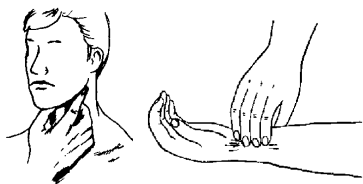


16. В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

5.		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.

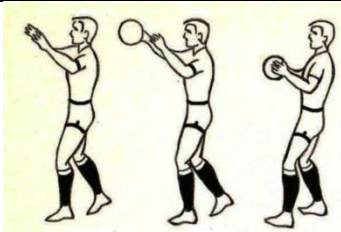
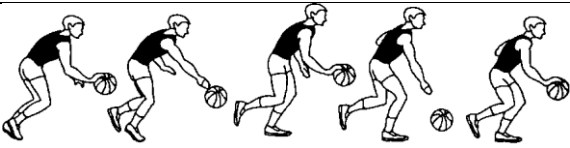
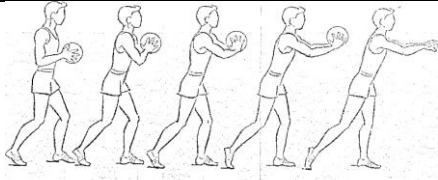
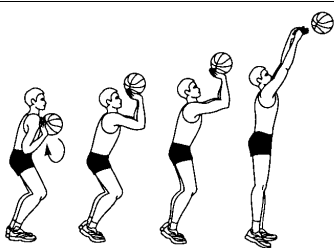
Объективный

Субъективный

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,	В-1, Б-1, А-2, Д-2,	За каждый правильный ответ

	направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	Г-3, Е-3	дается 1балл . Максимальное количество баллов - 6
14.	Умение характеризовать роль и значение элементов закалывания в сохранении и укреплении здоровья	Воздушные ванны Солнечные ванны Обтирание Обливание	За каждый правильный ответ 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	

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	Формирование знаний	базовый	Со свободным	1	1

	знаний	особенностей строения человека.		кратким однозначным ответом		
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

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

А



Б



В



Г



15. Внимательно прочитай и закончи предложение. Древние состязания породили особый вид деятельности _____.

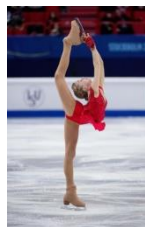
16. Рассмотрите картинки и зачеркните лишнюю.

А

Б

В

Г



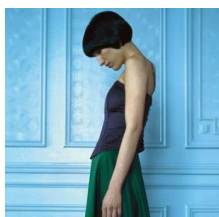
17. Внимательно рассмотри картинки и выбери ту, на которой изображен человек с правильной осанкой. Обведи букву с правильным ответом.

А

Б

В

Г



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

19. 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 -

20. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неумомимым насосом? _____.

21. 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 - _____.

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

А



Елена
Елесина

Б



Ольга
Каниськина

В



Елена Исинбаева

Г



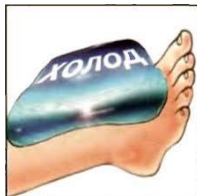
Светлана
Мастеркова

23. 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



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

А. Русская Лапта;

Б. Дагестанская игра «Шапка канатоходца»;

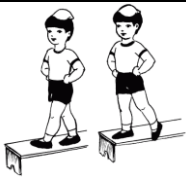
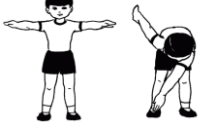

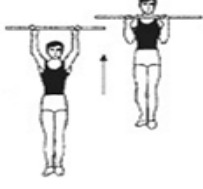

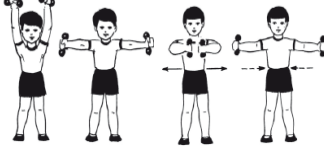
В. Чувашская игра «Хищник в море»;

Г. Башкирская игра «Волк и зайцы».

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



26. 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> 	<p>4. Гибкость</p>
<p>В -</p> 	<p>5. Координация</p>
<p>Г -</p> 	
<p>Д -</p> 	<p>6. Сила</p>
<p>Е -</p> 	

21. 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.

22. Убери лишнюю картинку.

А

Б


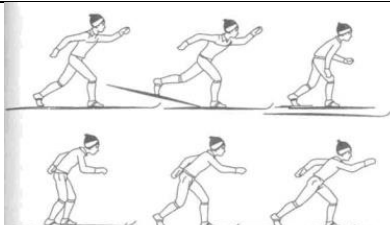
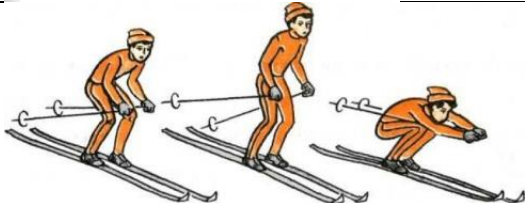

В

Г

Д

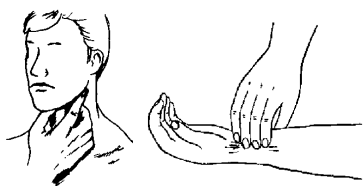


23. В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

9.		А. Скользящий шаг
10.		Б. Торможение «плугом»
11.		В. Подъем в горку «лесенкой»
12.		Г. Спуск с горы в разных стойках

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

25. 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.

Объективный

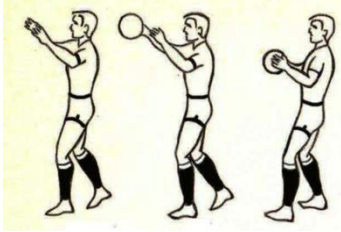

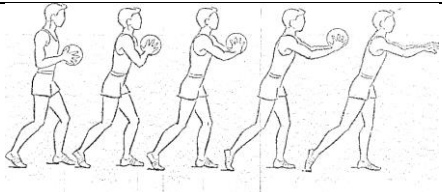
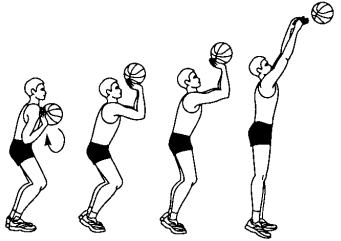
Субъективный

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



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

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

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

Инструкция по проверке и оценке работы

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 сохранении и укреплении здоровья	Воздушные ванны Солнечные ванны Обтирание Обливание	За каждый правильный ответ 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	