

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету /курсу/ «Физическая культура»**

/ УМК «Школа России», автор В.И. Лях/

**Целевая аудитория: 1-4 классы
Нормативный срок обучения: 4 года**

Содержание

Аннотация

Планируемые результаты освоения учебного предмета / курса

Содержание учебного предмета

Модуль «Шахматы»

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Фонд оценочных средств (ФОС)

Аннотация

Программа разработана на основе:

- авторской программы по предмету «Физическая культура» В.И. Лях, созданная в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- материалов авторского учебно-методического комплекта «Школа России» (учебник «Физическая культура». 1-4 классы, под ред. В. И. Лях, -Москва: «Просвещение», 2017;
- авторской программы «Шахматы в школе». Рабочие программы. 1-4 годы обучения: учеб. пособие для общеобразовательных организаций, Е. А. Прудникова, Е. И. Волкова. – Москва «Просвещение», 2017 г.;
- учебников «Шахматы в школе» 1-2 класс, авторы: Е. А. Прудникова, Е. И. Волкова. – Москва «Просвещение» 2019 г.

В Рабочей программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Раздел «Лыжные гонки» заменен на «кроссовую подготовку» и добавлено 7 часов на подвижные игры.

Материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

В программу введен общеобразовательный модуль «Шахматы» для 1-2 классов.

В начальном обучении предмет «Физическая культура» занимает ведущее место, так как направлен на овладение двигательной деятельностью и общее развитие человека. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Цель: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода, учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями

Описание места учебного предмета в учебном плане

Класс	Кол-во часов в неделю			Кол-во часов в год		
	Федеральный компонент	Школьный компонент	Итого	Федеральный компонент	Школьный компонент	Итого
1 класс	1 четверть - 1,5 часа; 2 четверть – 2 часа; 3-4 четверть - 2 часа		1 четверть - 1,5 часа; 2 четверть – 2 часа; 3-4 четверть - 2 часа	61 час		61 часов (с учетом «ступенчатого» режима)
2 класс	2		2	68		68
3 класс	2		2	68		68
4 класс	2		2	68		68
Итого за год						265

Планируемые результаты освоения учебного предмета / курса

Раздел «Знания о физической культуре»

Учащийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Учащийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и 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;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Учащийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Учащийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формирование и развитие видов универсальных учебных действий (УУД)

Универсальные учебные действия (УУД)	Результат
<i>Личностные</i>	- мотивационная основа на занятиях; - учебно-познавательный интерес к занятиям.
<i>Регулятивные</i>	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
<i>Познавательные</i>	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
<i>Коммуникативные</i>	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Кроссовая подготовка

Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижные игры на развитие двигательных качеств.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе

- чередование ходьбы с бегом

- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и

ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе

- чередование ходьбы с бегом

- упражнения на развитие выносливости

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Модуль «Шахматы»

Один из приоритетов государственной политики в области образования – ориентация не только на усвоение обучающимися определённой суммы знаний, но и на их воспитание, развитие личности, познавательных и созидательных способностей. Данный факт нашёл отражение в Национальной доктрине образования, устанавливающей приоритет образования в государственной политике, стратегию и основные направления его развития на период до 2025 года.

Шахматная игра на протяжении многих веков является составной частью общечеловеческой культуры. «Они (шахматы. – Прим. авт.) делают человека мудрее и дальновиднее, помогают объективно оценивать сложившуюся ситуацию, просчитывать поступки на несколько ходов вперёд» (В. В. Путин).

XXI век – век стремительного научно-технического прогресса, высоких технологий, большого потока доступной информации – предопределил дефицит людей с активной жизненной и профессиональной позицией, людей, способных мыслить системно, не шаблонно, умеющих искать новые пути решения предложенных задач, находить быстрый выход из проблемной ситуации, добывать нужную информацию, обрабатывать её и систематизировать. И уже в школе дети должны получить возможность для раскрытия своего потенциала, развития навыков ориентации в высокотехнологичном конкурентном мире. И здесь вырастает социально-педагогическая функция шахмат, сущность которой выражается в развитии у детей способности самостоятельно логически мыслить, приобретении ими навыков систематизированной аналитической работы, которые в дальнейшем принесут обучающимся пользу в научной или практической деятельности. Занятие шахматами сопряжено с постоянным систематизированием получаемых на уроках знаний, выработкой у детей способности адекватно реагировать на любой поток информации и быстро осмысливать её.

С учётом того, какое значение шахматная игра имеет для развития школьников, особенно ценно, что во многих странах и регионах России шахматы интегрированы в программы начальной школы. На сегодняшний день накоплен достаточно значимый опыт внедрения шахмат в образовательный процесс, что позволяет по достоинству оценить эффект воздействия этой игры на развитие детей младшего школьного возраста.

«Без шахмат нельзя представить полноценного воспитания умственных способностей и памяти. Игра в шахматы должна войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры. Речь идёт именно о начальной школе, где интеллектуальное воспитание занимает особое место, требует специальных форм и методов работы...» (В. А. Сухомлинский).

В рамках школьного образования активное освоение детьми данного вида деятельности благотворно скажется на их психическом, умственном и эмоциональном развитии, будет способствовать формированию нравственных качеств, изобретательности и самостоятельности, умения ориентироваться на плоскости, сравнивать и обобщать. Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность личностной самореализации без агрессии, компактность, экономичность, – всё это выгодно выделяет шахматы из большого ряда иных видов спорта. Постоянный поиск оптимального решения с учётом угроз соперника, расчёт вариантов в уме (без передвижения их на доске) создают в шахматной партии почти идеальные условия для формирования конвергентного, дивергентного и абстрактного видов мышления, а также способствуют появлению устойчивых навыков в принятии оптимальных самостоятельных решений в любой жизненной ситуации.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, ориентированным на становление личностных характеристик выпускника начальной школы, по окончании 4 класса у школьника должны быть сформированы следующие навыки: умение сотрудничать со взрослыми и

сверстниками, находить выходы из спорных ситуаций, решать проблемы творческого и поискового характера, планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сравнивать, анализировать, обобщать, проводить аналогии и устанавливать причинно-следственные связи и пр.

Шахматная игра как полифункциональный предмет – это универсальный инструмент к познанию разных сфер человеческой деятельности, который в полной мере может способствовать формированию вышеуказанных личностных характеристик выпускника начальной школы, а также откроет уникальные возможности когнитивного развития младших школьников, так как именно этот возраст является сенситивным периодом в развитии таких важных психических функций, как память, внимание, воображение, абстрактное и понятийное мышление, интеллект.

Настоящая программа разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения основной образовательной программы, раскрывает методические основы обучения детей младшего школьного возраста шахматной игре.

Целью программы является создание условий для гармоничного когнитивного развития детей младшего школьного возраста посредством массового их вовлечения в шахматную игру.

Задачи программы подразделяются на общие, образовательные, оздоровительные и воспитательные.

Общие задачи направлены на:

- массовое вовлечение детей младшего школьного возраста в шахматную игру;
- приобщение детей младшего школьного возраста к шахматной культуре;
- открытие новых знаний, формирование умений и навыков игры в шахматы;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта,

привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям шахматами, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

Образовательные задачи способствуют:

- приобретению знаний из истории развития шахмат;
- постижению основ шахматной игры, получению знаний о возможностях шахматных фигур, особенностях их взаимодействия;
- овладению приёмами матования одинокого короля различными фигурами, способами записи шахматной партии, тактическими приёмами в типовых положениях;
- освоению принципов игры в дебюте, миттельшпиле и эндшпиле;
- знакомству с методами краткосрочного планирования действий во время партии;
- изучению приёмов и методов шахматной борьбы с учётом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные задачи направлены на формирование:

- представлений об интеллектуальной культуре вообще и о культуре шахмат в частности;

– первоначальных умений саморегуляции интеллектуальных и эмоциональных проявлений.

Воспитательные задачи способствуют:

– приобщению детей к самостоятельным занятиям интеллектуальными играми и использованию их в свободное время;

– воспитанию положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

– формированию у детей устойчивой мотивации к интеллектуальным занятиям.

Учебный курс «Шахматы в школе» изменяет характер и содержание труда учащихся, требуя приложений всей совокупности человеческих сил и способностей: интеллектуальных, духовно-нравственных и эмоциональных. Основное содержание учебного курса составляют средства, максимально удовлетворяющие требованиям ФГОС начального общего образования.

«Шахматы в школе» – курс, который может быть использован в общеобразовательной школе для изучения шахматной теории и практики и включён в целостный образовательный процесс.

В современной школе большое значение имеет развивающая функция обучения, ориентированная на развитие мышления школьников, требующая не только усвоения готовых знаний, но и, самое главное, их понимания, осознания и применения в различных метапредметных областях. Современное образование – переход от гносеологической парадигмы к личностно ориентированному, развивающему образованию, что требует изменения способов получения знаний. Согласно положениям ФГОС НОО, форма проведения современного урока не монолог учителя, а его конструктивный диалог с учениками, в процессе которого должен осуществляться совместный поиск решения поставленной учебной задачи. В связи с этим весь учебный курс по шахматам диалогичен. Сквозные персонажи Саша и Катя, присутствующие в учебнике и рабочей тетради, способствуют диалогизации образовательного процесса. Герои задают учащимся наводящие вопросы, побуждают их к рассуждениям и рефлексии.

Главная задача педагога по шахматам – помочь ребёнку осознать, откуда и как рождаются вопросы (к диаграмме, тексту, партии); увидеть их логику. Было бы неверным со стороны учителя занимать по отношению к учащимся авторитарную позицию человека, знающего верные ответы на все вопросы и умеющего найти правильные решения шахматных задач. Весьма желательным является умение педагога быть на равных с учениками, стремиться поддержать ребёнка, показать, что его мнение услышано и понято, а мысли ценны.

Урок по программе состоит из нескольких частей: вводно-подготовительной части (подготовка к уроку), основной части (постановка учебной задачи и поиск её решения через диалог учителя с обучающимися, коллективная работа на демонстрационной доске и с учебником, работа с шахматным словарём и материалом из рубрики «Интересные факты», самостоятельная работа и самопроверка) и заключительной части (подведение итогов).

Сохраняя все основные плюсы классической шахматной игры, учебный курс обладает рядом существенных преимуществ, важных для общеобразовательных организаций:

– компактность оборудования: шахматный инвентарь, необходимый для обучения и турниров, лёгок, мобилен и удобен при транспортировке и в использовании (шахматные доски легко и быстро раскладываются на переменах между уроками в школьных рекреациях и коридорах и так же легко убираются);

- возможность участия в игре (соревнованиях) обучающихся различного возраста, уровня подготовленности и личностных особенностей;
- высокая степень травмобезопасности.

Настоящая программа включает в себя два основных раздела:

«Теоретические основы и правила шахматной игры»; «Практико-соревновательная деятельность».

В разделе «Теоретические основы и правила шахматной игры» представлены исторические сведения, основные термины и понятия, а также образовательные аспекты, ориентированные на изучение основ теории и практики шахматной игры.

Раздел «Практико-соревновательная деятельность» включает в себя сведения об организации и проведении шахматных соревнований, конкурсов по решению задач, шахматных праздников.

В тематическом планировании программы отражены темы основных её разделов и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя на порядок освоения знаний в области данного вида спорта.

Программа реализуется в соответствии с действующим законодательством о самостоятельности образовательной организации в осуществлении образовательной деятельности и возможности свободы выбора в части образовательных программ в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16). Эффективность использования системы шахматных уроков в начальных классах доказана положительным влиянием на общий педагогический процесс обучения в школе.

Программа разработана для учащихся 1–4 классов и рассчитана на изучение материала в течение 135 ч.: в 1 классе – в течение 33 часов, во 2–4 классах – в течение 34 часов.

Основу содержания урока составляет изучение основ теории и практики шахматной игры с дальнейшим закреплением полученных знаний в игровой деятельности, включающей в себя игру с соперником, спарринги, соревновательную деятельность, шахматные праздники.

Согласно Федеральному базисному учебному плану (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012 г. № 74), устанавливается соотношение между компонентами федеральным, региональным и образовательной организации. Часы регионального компонента и компонента образовательной организации могут быть использованы для углублённого изучения учебных предметов федерального компонента базисного учебного плана, для введения новых учебных предметов, образовательных модулей и пр.

Содержание учебного предмета направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В настоящее время представления о целях образования и путях их реализации претерпевают серьёзные изменения. В центре образовательного процесса теперь стоит личность ребёнка, для которой одинаково важное значение имеют как знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, так и способность и готовность успешно решать жизненные задачи, плодотворно работать в группе, быстро реагировать на вызовы экономического прогресса и рынка труда.

В этой связи содержание программы «Шахматы в школе» при её соответствии целевым установкам системы начального общего образования имеет следующие ценностные ориентиры:

- воспитание у учащихся чувства гордости за свою Родину и сопричастности к её истории;

- формирование способности воспринимать мир как единое целое при всём разнообразии культур, национальностей, религий;
- обучение доброжелательному, доверительному и внимательному отношению к людям;
- развитие готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- воспитание уважения к окружающим (умение слушать и слышать партнёра, признание права каждого на собственное мнение и способность принять самостоятельное решение с учётом позиции всех участников процесса) и их труду;
- развитие ценностно-смысловой и познавательной сферы личности обучающегося, самостоятельности, инициативности и любознательности, чувства ответственности, желания и умения учиться, стремления к самообразованию и самовоспитанию;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, способности критично относиться к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- воспитание целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- информирование о необходимости заботиться о собственном здоровье и укреплять его, уметь противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности.

Учебный материал данной программы позволяет сформировать у школьников младших классов позитивное отношение к познавательной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Программа «Шахматы в школе» предусматривает достижение школьниками начальных классов в процессе обучения определённых результатов – личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения программы отражают индивидуальные качества, которые учащиеся должны приобрести в процессе освоения программного материала. К личностным результатам относят:

- формирование основ российской, гражданской идентичности;
- ориентацию на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации;
- наличие чувства прекрасного;
- формирование основ шахматной культуры;
- понимание важности бережного отношения к собственному здоровью;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- воспитание этических чувств доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование навыков творческого подхода при решении различных задач, стремление к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий (УУД): познавательных, коммуникативных и регулятивных.

1. Познавательные УУД:

- умение с помощью педагога и самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель деятельности в области шахматной игры;
- владение способом структурирования шахматных знаний;
- способность выбрать наиболее эффективный способ решения учебной задачи в конкретных условиях;
- умение находить необходимую информацию;
- способность совместно с учителем ставить и формулировать задачу, самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблемы творческого или поискового характера;
- умение моделировать, а также владение широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач;
- способность строить логические цепи рассуждений, анализировать и просчитывать результат своих действий, воспроизводить по памяти информацию, устанавливать причинно-следственные связи, предвидеть реакцию соперника, сопоставлять факты, концентрировать внимание, находить нестандартные решения.

2. Коммуникативные УУД:

- умение находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- способность формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности;
- умение донести свою точку зрения до других и отстаивать собственную позицию, а также уважать и учитывать позицию партнёра (собеседника);
- возможность организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи.

3. Регулятивные УУД:

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои умственные, физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

Предметные результаты освоения программы характеризуют умения и опыт обучающихся, приобретаемые и закрепляемые в процессе освоения учебного предмета «Шахматы в школе».

В результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по данной программе обучающиеся начальной школы (1–4 классы) должны:

- приобрести знания из истории развития шахмат, представления о роли шахмат и их значении в жизни человека;
- владеть терминологией шахматной игры, понимать функциональный смысл и направленность действий при закреплении изученного шахматного материала;
- приобрести навык организации отдыха и досуга с использованием шахматной игры.

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретические основы и правила шахматной игры

История шахмат

Шахматная игра как спорт в международном сообществе; цели, задачи, оздоровительное и воспитательное значение шахмат. История зарождения и развития шахматной игры, её роль в современном обществе. Чемпионы мира по шахматам.

Современные выдающиеся отечественные и зарубежные шахматисты.

Базовые понятия шахматной игры

Правила техники безопасности во время занятий шахматами, понятие о травмах и способах их предупреждения. Правила поведения шахматистов, шахматный этикет. Шахматные соревнования и правила их проведения.

Структура и содержание тренировочных занятий по шахматам. Основные термины и понятия в шахматной игре: белое и чёрное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, шахматные фигуры (ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король); ход и взятие каждой фигурой, нападение, защита, начальное положение, ход, взятие, удар, взятие на проходе, длинная и короткая рокировка, шах, мат, пат, ничья, ценность шахматных фигур, сравнительная сила фигур, стадии шахматной партии, основные тактические приёмы; шахматная партия, запись шахматной партии, основы дебюта, атака на рокировавшегося и нерокировавшегося короля в начале партии, атака при равносторонних и разносторонних рокировках, основы пешечных, ладейных и легкофигурных эндшпилей.

Практико-соревновательная деятельность

Данный вид деятельности включает в себя конкурсы решения позиций, спарринги, соревнования, шахматные праздники.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Тематическое планирование по физической культуре (1-4 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов /уроков/			
		класс			
		I	II	III	IV
1	2	3	4	5	6
1	Базовая часть	37	25	47	47
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
1.2	Подвижные игры	12	6	12	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	7	6	11	11
1.4	Лёгкая атлетика	10	7	11	11
1.5	Кроссовая подготовка	8	6	12	12
2	Вариативная часть	24	43	21	21
2.1	<i>Подвижные игры с элементами баскетбола</i>	7	9	21	21
2.2	<i>Шахматы</i>	17	34		
	итого	61	68	68	68

Количество часов: всего – 265 часов (из них в 1 классе 61 час (с учетом «ступенчатого» режима); 68 часов во 2 – 4 классах)

Модуль «Шахматы»

№ п/п	Виды деятельности	Распределение учебных часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Раздел 1. Теоретические основы и правила шахматной игры					
1	Сведения из истории шахмат	1	1	1	1
2	Базовые понятия шахматной игры	15	20	20	22
Раздел 2. Практико-соревновательная деятельность					
3	Конкурсы решения позиций	–	4	4	2
4	Соревнования	1	9	8	8
5	Шахматные праздники	–	-	1	1
Общее количество часов		17	34	34	34

Фонд оценочных средств (ФОС)

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся 2-4 классов:

Контрольно-оценочные процедуры в 1 классе – в форме спортивной эстафеты.

Группы здоровья:

- обучающиеся подготовительной группы занимаются на уроке с ограничениями;
- обучающиеся группы здоровья спец. А занимаются на уроке с ограничениями, не сдают нормативы;
- обучающиеся группы здоровья спец. Б не занимаются, сдают теорию.

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

«5»	«4»	«3»	«2»
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

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

«5»	«4»	«3»	«2»
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно,

<p>легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>двух незначительных ошибок.</p>	<p>ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.</p>	<p>допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p>
--	------------------------------------	--	---

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

«5»	«4»	«3»	«2»
<p>Обучающийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий;</p> <p>-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги</p>	<p>Обучающийся:</p> <p>- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;</p> <p>- допускает незначительные ошибки в подборе средств;</p> <p>- контролирует ход выполнения деятельности и</p>	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.</p>	<p>Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.</p>

Уровень физической подготовленности обучающихся

«5»	«4»	«3»	«2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.
отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные периоды с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности

1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение /тест/	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	11,5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	2-3	4	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3	6-10	14

**Контрольные нормативы
по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.1	10.0	10.4	9.7	10.4	11.2
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Прыжок в длину с места (см)	165	135	110	155	125	100
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	2	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	14	7	3
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00

3 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,8	6,7-5,6	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	3-4	5	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3	7-10	16

**Контрольные нормативы
по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.8	9.6	10.2	9.3	10.3	10.8
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.1	6.5	6.8	5.3	6.6	7.0
3	Прыжок в длину с места (см)	175	145	120	160	140	110
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	16	10	3
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класса

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение /тест/	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8,5	3	7-10	14
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	3-4	5	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	4	8-13	18

**Контрольные нормативы
по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	6.0	6.6	5.2	6.2	6.6
3	Прыжок в длину с места (см)	185	155	130	170	145	120
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	18	12	4
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

Перечень тестовых работ

I раздел «Легкая атлетика» - тема: «История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии»;

II РАЗДЕЛ «Гимнастика с основами акробатики» - тема: «Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений»;

III РАЗДЕЛ «Подвижные игры» - тема: «Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения», «Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях».

ТЕСТ №1 /2 КЛАСС/

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

2. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

3. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике

- А. Мокрый грунт (пол);
- Б. Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- В. Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
- Г. Все вышеперечисленное.

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность;
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- В. Грамотность, лень, мудрость;

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

- А.Ловкость Б.Быстрота В.Сила Г.Гибкость Д.Выносливость Е.Равновесие
1.Кузнец 2. Гимнастка 3. Турист 4. Пловец 5. Жонглер 6. Велосипедист

6. Типичные травмы при занятиях гимнастикой

- А. Ссадины, потертости и срывы мозолей;
- Б. Ушибы и растяжения;
- В. Травмы позвоночника;
- Г. Все вышеперечисленное.

7. Какому богу посвящались Олимпийские игры

- А. Аполлону;
- Б. Дионису;
- В. Зевсу;
- Г. Посейдону.

8. С какого года ведется отсчет первых Олимпийских игр Древней Греции

- А. 685г. до н.э.;
- Б. 594г. до н.э.;
- В. 776г. до н.э.;
- Г. 786г. до н.э.

9. Сколько дней длились Олимпийские игры древности

- А. месяц;
- Б. 10 дней;
- В. три недели;
- Г. 5 дней.

10. На первых Олимпийских играх атлеты состязались в беге на 1стадию, длина которой в современном измерении составляет

- А. 195,12см;
- Б. 190,42м;
- В. 182,37см;
- Г. 192,27м.

11. Можно ли передавать мяч, если человек на тебя не смотрит?

- А. Да;
- Б. Нет;
- В. Не знаю.

12. Выберите упражнение для развития гибкости:

- А. Прыжки в длину с места;
- Б. Сидя на полу наклон вперед;
- В. Приседание.

13. Выберите упражнение для развития силы:

- А. Отжимание;
- Б. Прыжки через скакалку;
- А. Хоккей; В. «Ласточка»

14. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки;
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол;
- В. Бадминтон, шахматы, лапта.

15. Она может быть художественной, спортивной, ритмической, оздоровительной, атлетической:

- А. акробатика;
- Б. гимнастика;
- В. Атлетика;
- Г. стрельба.

Ключ к тесту:

- | | |
|---------------------------------|------|
| 1.Б | 9.Г |
| 2.Б | 10.Г |
| 3.Г | 11.Б |
| 4.Б | 12.Б |
| 5. 1-В, 2-Г, 3-Д, 4-Б, 5-А, 6-Е | 13.А |
| 6.Г | 14.Б |
| 7.В | 15.Б |
| 8.В | |

ТЕСТ №2 /2 КЛАСС/

1. Что относится к процедурам закаливания:

- А. Питье холодной воды;
- Б. Прогулка под дождем;
- В. Обтирание;

2. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Здоровый дух;
- Б. Умная голова;
- В. Красивая осанка.

3. Дистанция при передвижении на лыжах:

- А. 5-10м;
- Б. 3-4м;
- В. Дистанцию можно не соблюдать.

4. Какой отдых не способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки;
- Б. Компьютерные игры;
- В. Спортивные игры.

5. Всемирный день здоровья считается:

- А. 23 июня;
- Б. 21 ноября;
- В. 7 апреля;
- Г. 1 августа

6. Меры безопасности при проведении подвижных игр

- А. Строго соблюдать правила игры;
- Б. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- В. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;
- Г. Всё вышеперечисленное.

7. Вид спорта, в котором игроки забрасывают мяч в корзину?

- А. Футбол;
- Б. Волейбол;
- В. Баскетбол;
- Г. Ганбол.

8. В какой игре используется клюшка и шайба?

- Б. Футбол;
- В. Скелетон;
- Г. Бобслей.

9. В каком виде спорта запрещено играть руками?

- А. Хоккей;
- Б. Футбол;
- В. Теннис;
- Г. Волейбол.

10. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции?

- А. Боковая;
- Б. Лицевая;
- В. Разметка;
- Г. Финиш.

11. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник;
- Б. Утренняя зарядка;
- В. Завтрак.

12. Что такое антропометрические данные

- А. Измерение роста, веса человека;
- Б. Проверка зубов;
- В. Проверка зрения.

13. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия;
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке;
- В. Для красоты тела.

14. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А. Ходьба;
- Б. Наклоны;
- В. Бег на длинную дистанцию;
- Г. Приседания.

15. Выберите упражнение для развития быстроты:

- А) Подбрасывание мяча вверх, хлопок, ловля мяча;
- Б) Подъем туловища;
- В) Махи ногами;
- Г) Наклоны.

Ключ к тесту:

- 1.В
- 2.А
- 3.Б
- 4.Б
- 5.В
- 6.Г
- 7.В
- 8.А
- 9.Б
- 10.Г
- 11.Б
- 12.А
- 13.Б
- 14.В
- 15.В

ТЕСТ №1 /3 КЛАСС/

- 1. Как называли победителя Олимпийских игр древности:**
 - А. Олимпионик;
 - Б. Чемпион;
 - В. Призер;
 - Г. Элланодик.
- 2. С помощью чего зажигали чашу с Олимпийским огнем**
 - А. С помощью лучей солнца и зеркала;
 - Б. С помощью высекания искр камнями;
 - В. С помощью спичек.
- 3. В каком году были закончены Олимпийские игры:**
 - А. 326г. до н.э.;
 - Б. 395г. до н.э.;
 - В. 142г. до н.э.;
 - Г. 432г до н.э.
- 4. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетики**
 - А. Ушибы;
 - Б. Растяжения;
 - В. Мышечные боли;
 - Г. Всё вышеперечисленное
- 5. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**
 - А. Георгий Жуков;
 - Б. Александр Суворов;
 - В. Михаил Кутузов.
- 6. Выбери физические качества человека:**
 - А. Доброта, терпение, жадность;
 - Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
 - В. Скромность, аккуратность, верность.
- 7. Какое физическое качество развивают во время отжимания.**
 - А. Выносливость;
 - Б. Сила;
 - В. Гибкость;
 - Г. Ловкость.
- 8. Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?**
 - А. Если есть время;
 - Б. Не обязательно;
 - В. Надо обязательно;
 - Г. По настроению, если не хочется, то не надо.
- 9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**
 - А. Режим питания;
 - Б. Режим дня;
 - В. Двигательная активность.
- 10. Что делать, если во время бега развязался шнурок?**
 - А. Продолжать бежать;
 - Б. Сразу остановиться;
 - В. Сделать шаг в сторону и завязать шнурок.
- 11. Виды построений на уроке физической культуры?**
 - А. Линейка;
 - Б. Квадрат;
 - В. Шеренга, колонна, круг.

12. Пульс нельзя посчитать:

- А. Положив кончики пальцев к запястью руки;
- Б. Положив руку на живот;
- В. Положив кончики пальцев к шее;
- Г. Положив кончики пальцев к виску.

13. К показателям физической подготовленности относятся:

- А. Рост, вес, окружность грудной клетки;
- Б. Сила, быстрота, выносливость;
- В. Артериальное давление, пульс;
- Г. Частота сердечных сокращений, частота дыхания.

14. Осанка — это ...

- А. Обычное положение тела;
- Б. Положение тела при ходьбе;
- В. Необычное положение тела;
- Г. Упражнения для спины.

15. Какие бывают физические упражнения?

- А. Со скакалкой, мячом, гимнастической палкой;
- Б. В спортивном зале, на улице, на снарядах.
- В. Веселые, скучные, забавные;
- Г. Подводящие, общеразвивающие, соревновательные;

Ключ к тесту:

1.А	9.Б
2.А	10.В
3.Б	11.В
4.Г	12.Б
5.Б	13.Б
6.Б	14.А
7.Б	15.Г
8.В	

ТЕСТ №2 /3 КЛАСС/**1. Какого поворота на лыжах нет?**

- А. Поворот переступанием;
- Б. Поворот на месте махом;
- В. Поворот «полуплугом»;
- Г. Поворот упором.

2. Высота лыжных палок при классическом ходе:

- А. Рост ученика;
- Б. До уровня плеч ученика;
- В. До уровня глаз ученика;
- Г. Ниже на 3-4 см уровня плеч ученика (под мышку).

3. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?

- А. Прыжки на батуте и стрельба из винтовки;
- Б. Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки с трамплина;
- В. Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки;
- Г. Стрельба из винтовки и лука.

4. Выносливость - это

- А. Способность переносить физические нагрузки длительное время;
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия.

5. На занятиях физической культурой девочки выполняли бег на скорость, а мальчики бег на выносливость. Отметьте, какую дистанцию бежали мальчики.

- А. 30 м;
- Б. 60 м;
- В. 100 м;
- Г. 500 м.

6. Отметьте, что не относится к способам передвижения человека.

- А. Плавание;
- Б. Приседания;
- В. Ползание;
- Г. Лазание.

7. Отметьте, какое слово нужно вставить на месте пропуска:

_____ - развитие способности организма легко переносить жару и холод.

- А. Закаливание;
- Б. Подвижные игры;
- В. Зарядка;
- Г. Прививки.

8. Отметьте, что необходимо делать для улучшения осанки.

- А. Спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе;
- Б. Сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы на спинку стула;
- В. Регулярно укреплять мышцы физическими упражнениями;
- Г. Все ответы верны.

9. Отметьте, какую функцию не выполняет скелет.

- А. Является опорой тела;
- Б. Способствует дыханию;
- В. Защищает внутренние органы от травм;
- Г. Все ответы верны.

10. Впервые в эту игру сыграли американские пожарные. Они перекидывали мяч через бельевую верёвку. Как называется эта игра сейчас?

- А. Теннис;
- Б. Футбол;
- В. Волейбол.

11. Отметьте, как называется командная игра, в которую играют на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стойки со щитами. На щитах укреплены кольца с сетками. На площадке играют две команды по 5 игроков в каждой. Игроки стараются забросить мяч в корзину соперников.

- А. Волейбол;
- Б. Футбол;
- В. Баскетбол;
- Г. Бобслей.

12. Как называется специальная обувь для игры в футбол?

- А. Бутсы;
- Б. Ботинки;
- В. Сапоги;
- Г. Лапти.

13. По правилам игры «Пионербол» сколько игроков должно находиться на площадке?

- А. 4;
- Б. 5;
- В. 6;
- Г. 7.

14. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища;
- Б. Быстроту, выносливость;
- В. Гибкость, ловкость.

15. Определите пульс Саши (количество ударов в минуту), если за 10 секунд он насчитал 13 ударов.

- А. 12 уд/мин.;
- Б. 130 уд/мин.;
- В. 65 уд/мин.;
- Г. 78 уд/мин.

Ключ к тесту:

- 1.В
- 2.Г
- 3.В
- 4.А
- 5.Г
- 6.Б
- 7.А
- 8.Г
- 9.Б
- 10.В
- 11.В
- 12.А
- 13.Б
- 14.А
- 15.Г

ТЕСТ №1 /4 КЛАСС/

1. Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века Пьером де Кубертенем, проводились каждые 4 года начиная с ...

- А. 1870;
- Б. 1890;
- В. 1896;
- Г. 1750.

2. Кто выбирает место проведения Олимпийских игр?

- А. Победители уже прошедших Олимпийских игр;
- Б. Президенты всех государств;
- В. Организация Объединенных Наций;
- Г. Международный олимпийский комитет.

3. Как переводятся слова Citius, Altius, Fortius?

- А. Сильнее, лучше, дальше;
- Б. Быстрее, выше, сильнее;
- В. Мощнее, сильнее, выше;
- Г. Лучше, выше, сильнее.

4. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков;
- Б. Александр Суворов;
- В. Михаил Кутузов.

5. Первая часть любого занятия физической культурой, не сделав её, можно получить травму.

- А. Разминка;
- Б. Заминка;
- В. Основная часть.

6. Для предотвращения несчастных случаев учащихся, запрещается:

- А. Находиться на уроке в спортивной форме;
- Б. В начале урока делать разминку;
- В. Играть на уроке в спортивные игры;
- Г. Толкать друг друга, применять физическую силу.

7. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры;
- Б. Школьные принадлежности;
- В. Спортивный инвентарь.

8. Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед «гимнастическим мостом»?

- А. Прыжки через скакалку на двух ногах в максимальном темпе;
- Б. Беговые упражнения;
- В. Упражнения на гибкость для мышц спины;
- Г. 20 приседаний.

9. Можно ли обгонять впереди бегущего человека?

- А. Да, если он бежит слишком медленно;
- Б. Нет, нельзя;
- В. Можно, если я могу бежать быстрее;
- Г. Я всегда бегаю, как хочу.

10. Как называется система, в которую объединяются органы кровообращения?

- А. Нервная;
- Б. Пищеварительная;
- В. Кровеносная;
- Г. Красная.

- 11. В какой последовательности воздух проходит по органам дыхания?**
 А. Трахея;
 Б. Носовая полость;
 В. Лёгкие;
 Г. Бронхи.
- 12. Благодаря чему частицы питательных веществ разносятся по всему телу?**
 А. Благодаря крови;
 Б. Благодаря нервным волокнам;
 В. Благодаря мышцам.
- 13. Первая помощь при ушибе.**
 А. Промыть раствором перекиси водорода;
 Б. Положить холодный компресс на 15-20 минут;
 В. Намазать зелёной.
- 14. Для чего нужна повязка на рану?**
 А. Удерживает руку в нужном положении;
 Б. Предохраняет руку;
 В. Впитывают выделения;
 Г. Останавливают кровотечение.
- 15. Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно использовать:**
 А. Подорожник;
 Б. Листья тополя;
 В. Листья берёзы;
 Г. Плоды яблони.

Ключ к тесту:

1.В	9.Б
2.Г	10.В
3.Б	11.Б, А,Г,В
4.Б	12.А
5.А	13.Б
6.Г	14.Г
7.В	15.А
8.В	

ТЕСТ №2 /4 КЛАСС/

- 1. Первой ступенью закаливания организма является**
 А. Водой;
 Б. Солнцем;
 В. Воздухом;
 Г. Холодом.
- 2. Температура воды для начала обливаний не должна быть ниже...**
 А. 30° - 28° ;
 Б. 24° - 22° ;
 В. 28° - 26° .
- 3. Важное место в правильном физическом воспитании детей принадлежит закаливанию с помощью природных факторов**
 А. Солнца, воздуха, воды;
 Б. Воздуха, воды, луны;
 В. Грозы, солнца, воздуха.
- 4. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**
 А. Высокая стойка;

- Б. Средняя стойка;
- В. Низкая стойка;
- Г. Основная стойка.

5. Главный элемент тактики лыжника

- А. Старт;
- Б. Распределение;
- В. Лидирование;
- Г. Обгон.

6. Джеймс Нейсмит изобрёл игру под названием ...

- А. Гандбол;
- Б. Футбол;
- В. Баскетбол;
- Г. Теннис.

7. Буквы в слове смешались, расставьте их на нужные места.

РАСБС (Что данное слово означает?)

- А. Название удара в футболе;
- Б. Прыжок в гимнастике;
- В. Вид передвижения на лыжах;
- Г. Вид спортивного плавания.

8. Выбери виды спорта, которыми можно заниматься и летом и зимой:

- А. Кёрлинг;
- Б. Фристайл;
- В. Биатлон.

9. Дополни утверждение. Рост – это длина тела...

- А. Лежа;
- Б. Стоя;
- В. Сидя;
- Г. В висе на руках.

10. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков – это...

- А. Спортивная форма;
- Б. Здоровье;
- В. Физическое развитие;
- Г. Тренированность.

11. Какое правило нарушил школьник в процессе самостоятельных занятий, если занятия проходили один раз в неделю, в разные дни?

- А. Последовательности;
- Б. Постепенности;
- В. Систематичности;
- Г. Доступности.

12. Зачем соблюдать дистанцию в строю?

- А. Чтобы был красивый строй;
- Б. Чтобы не наступить на впереди идущего человека;
- В. Чтобы нельзя было разговаривать;
- Г. Не знаю.

13. Способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы — это...

- А. Выносливость;
- Б. Сила;
- В. Скорость;
- Г. Координация.

14. Способы регулирования нагрузки...

- А. Продолжительностью;

- Б. Дозировкой, весом снаряда, скоростью выполнения упражнений;
- В. Регулярностью занятий;
- Г. Выполнением упражнений каждый день.

15. Как можно регулировать нагрузку дозировкой ...

- А. Посещать уроки физкультуры и заниматься в спортивной секции;
- Б. Заниматься систематически и регулярно;
- В. Чем дольше или больше делаешь упражнений, тем больше нагрузка;
- Г. Много гулять.

Ключ к тесту:

- 1.В
- 2.Б
- 3.А
- 4.В
- 5.Б
- 6.В
- 7.Г
- 8.А
- 9.Б
- 10.В
- 11.В
- 12.Б
- 13.А
- 14.Б
- 15.В

Критерии оценивания тестов

За каждый правильный ответ 1 балл. Максимальное количество за тест 15 баллов.

«5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 87% - 100% - 90 (13 -15 баллов);

«4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 73% - 80% от общего количества (11 -12 баллов);

«3» - соответствует работа, содержащая 53 – 67 % правильных ответов (8 -10 баллов);

«2» - менее 50% правильных ответов (7 и меньше баллов).