

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА- ДЕТСКИЙ САД» с. Чухлэм

Утверждаю
Директор школы: _____/М.Н.Пономаревская.
Приказ № _____ от _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

начальное общее образование

срок реализации – 4 года

Составитель: учитель физической культуры
Сажина Мария Васильевна.

Чухлэм
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России № 373 от 06.10.2009 г, с учётом:

- примерной основной образовательной программы НОО, одобренной 08.04.2015 г федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию;
- авторской программы В.И. Лях. – М.: «Просвещение» – 2014;
- учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа-сад» с.Чухлэм на уровне начального общего образования.

Образовательная область.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Место учебного предмета в учебном плане школы.

Программа начального общего образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанным в Базисном учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в 1-4 классах в объёме не менее 303 часов: уроки по физкультуре со 2-4 кл проводятся по 2 часа в неделю, в 1 кл по 3 часа в неделю, согласно учебному плану школы.

1 класс – 99 часов.

2 класс – 68 часа.

3 класс – 68 часа.

4 класс – 68 часа.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование основ гражданской идентичности личности на основе:**
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:**
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- **развитие ценностно смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:**
 - принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
- **развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:**
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:**
 - формирование самоуважения и эмоциональноположительного отношения к себе, готовности открыто выразить и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

- развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению.
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Этнокультурное содержание включает в себя знакомство с коми национальными играми и состязаниями, знакомит с особенностями жизни, культуры народов Коми через изучение традиций и обычаев этноса. Народные игры способствуют формированию гармонично развитой, активной личности, сочетающей в себе духовное богатство и физическое совершенство. Коми национальные игры и состязания способствуют передаче от старшего поколения младшему накопленного предками в течение веков бесценного положительного опыта. При распределении часов на изучение предмета учитывалось, что 20% от их общего количества отводится на реализацию этнокультурного содержания (лыжная подготовка).

Межпредметные ориентиры содержания учебного предмета.

- Связь с математикой: с определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д.
- Связь с литературой: разучивание считалок, речетативов для подвижных игр.
- Связь с окружающим миром: осмысление понятий «дыхание», «обмен веществ», «работа сердца».

Также с целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Музыка» и др.

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

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной

деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и

поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

На уроках физической культуры используются следующие технологии обучения:

- Здоровьесберегающая технология
- Игровая технология
- Информационно-коммуникационная технология
- Технология уровневой дифференциации
- Проектная технология
- Исследовательская технология
- Соревновательная технология

Промежуточная аттестация по физической культуре состоит из двух частей: теоретической (тест по теории физической культуры) и практической: бег 30 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища за 30 сек, подтягивание или отжимание (по выбору учащегося). Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят сообщение по выбранной теме.

Текущий контроль осуществляется с помощью устных опросов, проектных работ, тестирований, собеседований, сдачи нормативов физической подготовленности и оценки техники владения двигательными действиями (умениями и навыками).

В связи с отсутствием необходимой материально - технической базы тема «Плавание» изучается теоретически.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Знания о физической культуре

1.1 Физическая культура.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

1.2 Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

1.3 Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. Способы физкультурной деятельности

2.1 Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

2.2 Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

2.3 Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3. Физическое совершенствование

3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, 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. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх_вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух_трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Класс			
		I	II	III	IV
1.	Знания о физической культуре	в процессе уроков			
1.1	<i>Физическая культура</i>				
1.2	<i>Из истории физической культуры</i>				
1.3	<i>Физические упражнения</i>				
2.	Способы физкультурной деятельности	в процессе уроков			
2.1	<i>Самостоятельные занятия</i>				
2.2	<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>				
2.3	<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>				
3.	Физическое совершенствование	I	II	III	IV
3.1	<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>	3	3	3	3
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	96			
	Гимнастика с основами акробатики	21	16	16	68
	Легкая атлетика	24	13	17	17
	Лыжная подготовка	19	16	16	16
	Подвижные и спортивные игры	32	23	19	19
Общее количество часов		99	68	68	68

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание курса	Дидактические единицы	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
Физическая культура		
<p>1-2 класс Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>1-2 класс Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>1-4 класс Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
Из истории физической культуры		
<p>1 класс История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>2 класс Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.</p> <p>Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>

Физические упражнения		
<p>1 класс</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>
<p>2 класс</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Представление о физических качествах.</p>	<p>Характеризовать показатели физического развития.</p>
<p>3 класс</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.</p>	<p>Общее представление о физическом развитии.</p>	<p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p>
<p>4 класс</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>	<p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)		
Самостоятельные занятия		
<p>1-4 класс</p> <p>Составление режима дня.</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p>	<p>Составлять индивидуальный режим дня.</p>
<p>1-4 класс</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов</p>	<p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки,</p>	<p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p>

<p>упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
<p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</p>		
<p>1-4 класс Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 3-4 класс Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	<p>Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения</p>		
<p>1-4 класс Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. <i>Коми народные игры.</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр.</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>

Физическое совершенствование (405 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (12 ч)		
<p>1-4 класс Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>1-4 класс Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность (393 ч)		
Гимнастика с основами акробатики (84 ч)		
<p>1-4 класс <i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>1-4 класс <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>1-2 класс</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику</p>

<p>3-4 класс</p> <p><i>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</i></p>		<p>ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>
<p>1-4 класс</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>

Легкая атлетика (96 ч)

<p>1-4 класс</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p>Беговая подготовка.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
<p>1-4 класс</p> <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Прыжковая подготовка.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых</p>

<p>1-4 класс <i>Броски:</i> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>1-4 класс <i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p>упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании</p>
--	---	--

		<p>малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
Лыжные гонки (85 ч)		
<p>1-4 класс</p> <p><i>Передвижение на лыжах разными способами.</i></p>	<p>Лыжная подготовка.</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>1-4 класс</p> <p><i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i></p>	<p>Технические действия на лыжах</p>	<p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
Подвижные и спортивные игры (128 ч)		
<p>1-4 класс</p> <p><i>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием</i></p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>

<p>строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>1-4 класс <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>1-4 класс <i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>1-4 класс <i>На материале спортивных игр.</i> <i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. <i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в</p>	<p>Спортивные игры.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении</p>
--	-------------------------	--

<p>корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>1-4 класс</p> <p>Общефизическая подготовка из базовых видов спорта</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
---	----------------------------------	---

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ
1 КЛАСС**

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	12	8	2
Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

2 КЛАСС

Ученик 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- характеризовать символы и ритуалы Олимпийских игр;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1000 метров	без учета времени			без учета времени		

Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способом перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1	-	-	-
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
Многоскоки — 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

3 КЛАСС

Ученик научится:

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать работу скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля деятельности этих систем;*
- *ориентироваться в особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;*
- *вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам и самочувствию;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	без учета времени			без учета времени		
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1	-	-	-
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки — 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	6	4	2	5	3	1

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры (в том числе коми народные 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник 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.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«5»	«4»	«5»	«4»
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 60 м, с	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
Многоскоки — 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	7	5	3	6	4	2

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО
ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
1	Основная литература для учителя	
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 — М.: Просвещение, 2014	Д
1.3	Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов. Москва, «Просвещение» 2011.	К
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.2	Школьниковы Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.3	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.4	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1 класс Москва «Вако» 2008	Д
2.5	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 2 класс Москва «Вако» 2006	Д
2.6	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс Москва «Вако» 2006	Д
2.7	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 4 класс Москва «Вако» 2006	Д
2.8	Р.Р.Хайрутдинов Физическая культура 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В.И.Ляха. Волгоград, «Учитель», 2012.	Д
2.9	М.В.Видякин. Физкультура. Система лыжной подготовки. Конспекты	Д

	уроков. Волгоград, «Учитель», 2006	
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	В.С.Родиченко и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. Москва, «Советский спорт», 2012.	Д
4	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Бревно гимнастическое напольное	П
4.2	Козел гимнастический	П
4.3	Канат для лазанья	П
4.4		
4.5	Стенка гимнастическая	П
4.6	Ворота футбольные	Д
4.7	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
4.8	Мячи для метания	
4.9	Палка гимнастическая	К
4.10	Скакалка детская	К
4.11	Мат гимнастический	П
4.12		
4.13	Кегли	К
4.14	Обруч	К
4.15	Планка для прыжков в высоту	Д
4.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
4.17	Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д
4.18	Рулетка измерительная	Д
4.19	Лыжи (с креплениями и палками)	К
4.20	Аптечка	Д

**Контрольно-измерительные материалы по учебному предмету «Физическая культура»
Контрольно-измерительные материалы для промежуточной аттестации по физической
культуре**

**Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по
физической культуре в 1 классе.**

Спецификация

1. Назначение КИМ.

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 1 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

2. Нормативно - правовая база.

Содержание итоговой работы определяет Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённого приказом Минобрнауки России № 373 от 06.10.2009 г., основная общеобразовательная программа начального общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа-сад» с.Чухлэм, рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования.

3. Характеристика структуры и содержания работы.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят сообщение по выбранной теме.

1. Теоретическая
часть содержит задания четырёх видов:

– в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов.

– в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;

– задания на соответствие с выбором правильной пары.

– в последнем задании следует указать правильную последовательность описания правил подвижной игры.

Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 24 балла.

2. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

– бег 30 м (сек);

– подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз);

– поднимание туловища за 30 сек. (количество раз);

– прыжок в длину с места (см);

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

Часть	Тип заданий	Количество	Максимальный	Процент максимального первичного балла для
Теория	в	2	2	8,4 %
	в	2	10	41,6 %
	на	6	12	50 %
Итого		10	24	100 %

4. Проверяемые элементы содержания.

Теоретическая часть:

- Знания о физической культуре.
- Способы физкультурной деятельности.
- Физическое совершенствование.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

5. Проверяемые умения.

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету:

– уметь ориентироваться в понятии «Олимпийские игры»; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

– уметь 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;

– уметь характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– уметь отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

– уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

– уметь измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

– уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в подвижных играх;

– уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

6. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.

Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
	<i>Теоретическая часть</i>	1	
	Знания о физической культуре	2	<p>Ориентироваться в понятии «Олимпийские игры»; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>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;</p> <p>Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p>
	Способы физкультурной деятельности	6	<p>Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p> <p>Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
	Физическое совершенствование	3	<p>Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в подвижных играх;</p> <p>Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных игр;</p>
	<i>Практическая часть</i>	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

7.

а
с
п
р
е
д
е
л
е
н
и
е

з
а
д
а
н
и
й

К
И
М

п
о

у
р
о
в
н
я
м

с
л
о
ж
н
о
с

ти.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

Уровень сложности заданий	Нумерация вопросов в теоретической части	Всего вопросов
Базовый	2,4,5,6,7,9,10	7
Повышенный	1,3,8	3

8. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

9. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 40 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

10. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

1. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 1 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. Максимальное количество составляет 24 балла.

Таблица 4. Зависимость результата от процента выполнения задания.

Процент выполнения	Оценка
50% - 100%	зачет
Менее 50%	незачет

2. Оценивание практической части.

Таблица 6. Нормативы тестов-упражнений.

упражнение	мальчики			девочки		
	« 5»	« 4»	« 3»	« 5»	« 4»	« 3»
бег 30 м (сек)	6 ,1 и ни же	6 ,2- 6,9	7 ,0 и вы ше	6 .6 и ни же	6 ,7- 7,4	7 ,5 и выш е
подтягивание на высокой перекладине (м),	3 -	2 -	1 -	- 1	- 5	- 4

	на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или				0 и выше	-9	и ниже
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	1 2 и выше	7 -11	6 и ниже	8 и выше	4 -7	3 и ниже
	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	1 4 и выше	1 1-13	1 0 и ниже	1 3 и выше	1 0-12	9 и ниже
	прыжок в длину с места (см)	1 35 и выше	1 09-134	1 10 и ниже	1 25 и выше	9 9-124	1 00 и ниже

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят сообщение по выбранной теме.

3. Критерии оценивания сообщения (20 баллов):

– качество сообщения (логичность изложения материала при раскрытии темы) – 5 баллов;

– использование демонстрационного материала - 5 баллов;

– качество ответов на вопросы – 5 баллов;

– наличие выводов – 5 баллов;

«зачет» - 10 - 20 баллов

«незачет» - менее 10 баллов

Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 1 классе.

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1		Знания о физической культуре
	1.1	Символы Олимпийских игр
	1.2	Органы чувств человека
	1.3	Режим дня
	1.4	Плоскостопие человека
2		Способы физкультурной деятельности
	2.1	Форма одежды для занятий хоккеем
	2.2	Игровые виды спорта
	2.3	Виды спортивного инвентаря
	2.4	Виды спорта
3		Физическое совершенствование
	3.1	Способы передвижения человека
	3.2	Описание правил игры «Мышеловка»

ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

1. Укажи стрелками символы Олимпийских игр.

1. Символ Олимпийских игр	А 
2. Олимпийские флаг	Б 
3. Олимпийский талисман	В Быстрее, выше, сильнее.
4. Олимпийский девиз	Г 

2. Укажи стрелками органы чувств.

1. уши 	А. орган вкуса
2.  глаза	Б. орган обоняния
3. кожа 	В. орган слуха
4. язык 	Г. орган зрения
5. нос 	Д. орган осязания

3. Укажи стрелками последовательность правильного режима дня

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Завтрак	Подъем	Умывание	Обед	Урок в школе	Прогулка	Зарядка	Сон	Ужин	Делю домашнее задание

4. Укажи нормальную стопу человека?



5. Какая форма вам потребуется для заплывов хоккеем?

(вычеркни)

1 	2 	3 
4 	5 	6 

6. Покажи стрелками, какой инвентарь нужен для игры в ...

1. Хоккей	2. Футбол	3. теннис
A 	B 	B 

7. Напиши название спортивного инвентаря

				
1	2	3	4	5

8. Виды спорта (укажи стрелками).

1.	2.	3.	4.Бад	5.
----	----	----	-------	----

Легкая атлетика	Баскетбол	Биатлон	минтон	Шахматы
А	Б	В	Г	Д
				

9. Напиши, что делают спортсмены ?

				
1	2	3	4	5

10. Прочитай и расставь цифрами верные правила игры.

Народная игра «Мышеловка»

	<p>А. Играющие делятся на две неравные группы. Меньшая образует круг - «мышеловку», остальные «мыши» - они находятся вне круга. Играющие, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая: «Ах, как мыши надоели, все погрызли, все поели. Берегитесь же, плутовки, доберемся мы до вас. Вам поставим мышеловки, переловим всех сейчас».</p>
	<p>Б. Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные мыши переходят в круг и увеличивают размер мышеловки. Когда большая часть мышей поймана, дети меняются ролями.</p>
	<p>В. Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из нее. По слову учителя: «хлоп», дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают - мышеловка захлопнулась.</p>

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 2 классе.

Спецификация

1. Назначение КИМ.

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 2 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

2. Нормативно - правовая база.

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 " Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507.).

3. Характеристика структуры и содержания работы.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят сообщение по выбранной теме.

3.

Теоретическая

часть содержит задания четырёх видов:

- в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения;
- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
- задания на соответствие с выбором правильной пары.
- в последнем задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить подвижную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 15 баллов.

4. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

- бег 30 м (сек);
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз);

- поднимание туловища за 30 сек. (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Часть работы	Тип заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла для каждой части
1	Теория	в закрытой	8	8	53,4 %
		в открытой форме	1	2	13,3 %
		на соответствие	1	2	13,3 %
		описание игры	1	3	20 %
	Итого		11	15	100 %

4. Проверяемые элементы содержания.

Теоретическая часть:

- Знания о физической культуре.
- Способы физкультурной деятельности.
- Физическое совершенствование.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

5. Проверяемые умения.

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету:

- уметь ориентироваться в понятии «Олимпийские игры»; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь 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;
- уметь характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- уметь отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- уметь измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- уметь выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в подвижных играх;
- уметь создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных игр;
- уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

11. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.

Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

№	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
1	<i>Теоретическая часть</i>	11	
	Знания о физической культуре	2	Ориентироваться в понятии «Олимпийские игры»; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; 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; Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
	Способы физкультурной деятельности	6	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
	Физическое совершенствование	3	Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в подвижных играх; Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных игр;
2	<i>Практическая часть</i>	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

12. Распределение заданий КИМ по уровням сложности.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

Уровень сложности заданий	Нумерация вопросов в теоретической части	Всего вопросов
Базовый	2,3,5,6,7,9,10	7
Повышенный	1,4,8,11	4

13. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

14. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

15. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

4. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1 балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта подвижной игры. Максимальное количество составляет 15 баллов.

Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.

Процент выполнения	Оценка
90%-100%	«5»
70%-89%	«4»
40%-69%	«3»
Менее 40%	«2»

Таблица 5. Ответы теоретической части промежуточной аттестации.

1 вариант			
1	А	6	А
2	В	7	А
3	Б	8	А, Г, Б, В
4	Б	9	1 - В, 2 - Б, 3 - Г, 4 - А

5	Б	10	3 попытки
---	----------	----	------------------

2 вариант

1	В	6	В
2	А	7	В
3	Г	8	А, Г, В, Б
4	А	9	1 - Б, 2 - Г, 3 - В, 4 - А
5	А	10	3 попытки

5. Оценивание практической части.

Таблица 6. Нормативы тестов-упражнений.

№	упражнение	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 30 м (сек)	6,0 и ниже	6,1-6,6	6,7 и выше	6,2 и ниже	6,3-6,8	6,9 и выше
2	подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	3	2	1	-	-	-
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	11 и выше	6-10	5 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	14 и выше	8-13	7 и ниже	10 и выше	4-9	3 и ниже
		16 и выше	13-15	12 и ниже	15 и выше	12-14	11 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	143 и выше	128- 142	127 и ниже	136 и выше	118- 135	117 и ниже

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят сообщение по выбранной теме.

6. Критерии оценивания сообщения (20 баллов):

- качество сообщения (логичность изложения материала при раскрытии темы) – 5 баллов;
- использование демонстрационного материала - 5 баллов;
- качество ответов на вопросы – 5 баллов;
- наличие выводов – 5 баллов;

Оценка «5» - 18 - 20 баллов

Оценка «4» - 15 - 17 баллов

Оценка «3» - 10 - 14 баллов

Оценка «2» - менее 10 баллов

Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 2 классе.

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Знания о физической культуре
	1.1	Олимпийские игры древности
	1.2	Закаливание организма
2.		Способы физкультурной деятельности
	2.1	Спортивная форма для занятий физкультурой и спортом
	2.2	Утренняя гимнастика
	2.3	Первая помощь при обморожениях
	2.4	Техника безопасности
	2.5	Техника лыжной подготовки
	2.6	Комплекс упражнений
3.		Физическое совершенствование
	3.1	Развитие физических качеств
	3.2	Правила соревнований по прыжкам в длину

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 2 КЛАССА
1 вариант**

1. Физическая культура в глубокой древности возникла, потому что:

- А) людям надо было лучше охотиться на животных (добывать пищу) и защищаться от нападения хищников;
- Б) изучать ее в школе
- В) участвовать в соревнованиях.

2. Закончи предложение.

Укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это ...

- А) отдых
- Б) тренировка
- В) закаливание
- Г) здоровый образ жизни

3. На уроках физкультуры нужно иметь:

- А) джинсы;
- Б) спортивную форму;
- В) сапоги;
- Г) халат.

4. Какое правило следует соблюдать при выполнении утренней гимнастики?

- А) Перед зарядкой следует позавтракать.
- Б) Физические упражнения выполняются плавно.
- В) Продолжительность утренней гимнастики должна составлять не менее 30 минут.
- Г) Пальчиковая гимнастика должна составлять основу утренней гимнастики.

5. Какая первая помощь должна быть оказана при обморожении щёк?

- А) растереть щёки снегом
- Б) согреть щёки руками

- В) растереть щёки варежками
- Г) умыться горячей водой

6. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- А) нет
- Б) можно, но осторожно
- В) можно

7. Как называются повороты, выполненные медвежонком?



- А) переступанием;
- Б) углом;
- В) лесенкой;
- Г) звёздочкой

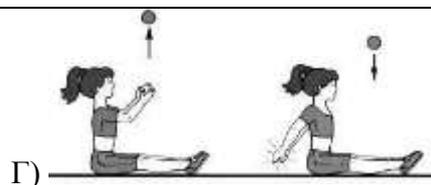
8. Запиши последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

- А) наклоны для головы
- Б) наклоны туловища
- В) махи ногами
- Г) круговые движения руками

9. Подбери к каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Ответ запиши в форме Цифра – буква.

1. сила	 А)
2. быстрота	 Б)
3. ловкость	 В)

4. гибкость



10. Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в длину с разбега?

11. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Совушка», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 2 КЛАССА
2 вариант**

1. **Физическая культура в глубокой древности возникла, потому что:**

- А) изучать ее в школе
- Б) участвовать в соревнованиях.
- В) людям надо было лучше охотиться на животных (добывать пищу) и защищаться от нападения хищников

2. **Закончи предложение.**

Укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это ...

- А) закаливание
- Б) здоровый образ жизни
- В) тренировка
- Г) отдых

3. **На уроках физкультуры нужно иметь:**

- А) джинсы;
- Б) сапоги;
- В) халат;
- Г) спортивную форму.

4. **Какое правило следует соблюдать при выполнении утренней гимнастики?**

- А) Физические упражнения выполняются плавно.
- Б) Продолжительность утренней гимнастики должна составлять не менее 30 минут.
- В) Пальчиковая гимнастика должна составлять основу утренней гимнастики.
- Г) Перед зарядкой следует позавтракать.

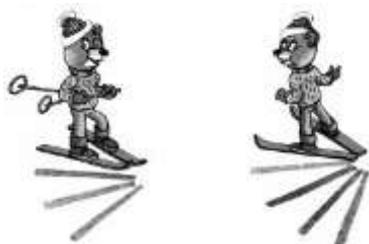
5. **Какая первая помощь должна быть оказана при обморожении щёк?**

- А) согреть щёки руками
- Б) растереть щёки снегом
- В) растереть щёки варежками
- Г) умыться горячей водой

6. **Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки**

- А) можно, но осторожно
- Б) можно
- В) нет

7. Как называются повороты, выполненные медвежонком?



- А) углом;
- Б) лесенкой;
- В) переступанием;
- Г) звёздочкой

8. Запиши последовательность выполнения общеразвивающих упражнений.

- А) наклоны для головы
- Б) махи ногами
- В) наклоны туловища
- Г) круговые движения руками

9. Подбери к каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Ответ запиши в форме Цифра – буква.

1. быстрота	<p>А)</p>
2. ловкость	<p>Б)</p>
3. сила	<p>В)</p>
4. гибкость	<p>Г)</p>

10. Сколько попыток даёт участнику соревнований по прыжкам в длину с разбега?

11. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Совушка», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Бланк ответов

Ф.И. _____ **класс** _____ **вариант** _____

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

11. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Совушка», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Результат _____

Оценка _____

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 3 классе.

Спецификация

1. Назначение КИМ.

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 3 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и мета предметных результатов.

2. Нормативно - правовая база.

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по-физически культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»),

Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от от 6 октября 2009 г. № 373 " Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Минобрнауки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507.).

3. Характеристика структуры и содержания работы.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят сообщение по выбранной теме.

5.

Теоретическая

часть содержит задания четырёх видов:

- в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения;
- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
- задания на соответствие с выбором правильной пары.
- в последнем задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить подвижную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 15,5 баллов.

6. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

- бег 30 м (сек);

- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- поднимание туловища за 30 сек. (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Часть работы	Тип заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла для каждой части
1	Теория	в закрытой	7	7	45 %
		в открытой форме	2	4	26 %
		на соответствие	1	1,5	10 %
		описание игры	1	3	19 %
	Итого		11	15,5	100 %

4. Проверяемые элементы содержания.

Теоретическая часть:

- Знания о физической культуре.
- Способы физкультурной деятельности.
- Физическое совершенствование.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

5. Проверяемые умения.

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету:

- уметь ориентироваться в понятии «Олимпийские игры»; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь 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;
- уметь характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- уметь отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- уметь измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- уметь выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в подвижных играх;
- уметь создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных игр;
- уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

16. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.

Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

№	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
1	<i>Теоретическая часть</i>	11	
	Знания о физической культуре	6	Ориентироваться в понятии «Олимпийские игры»; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; 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; Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
	Способы физкультурной деятельности	2	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
	Физическое совершенствование	3	Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в подвижных играх; Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в

			описании правил подвижных игр;
2	<i>Практическая часть</i>	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

17. Распределение заданий КИМ по уровням сложности.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

Уровень сложности заданий	Нумерация вопросов в теоретической части	Всего вопросов
Базовый	3,4,5,6,8,9	6
Повышенный	1,2,7,10,11	5

18. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

19. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

20. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

7. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1 балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта подвижной игры. Максимальное количество составляет 15,5 баллов.

Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.

Процент выполнения	Оценка
90%-100%	«5»
70%-89%	«4»
40%-69%	«3»
Менее 40%	«2»

Таблица 5. Ответы теоретической части промежуточной аттестации.

1 вариант			
1	Б	6	1 - В, 2 - А, 3 - Б

2	Б	7	В
3	Б	8	Б
4	В	9	подвижные игры
5	А	10	компас

2 вариант

1	А	6	1 - В, 2 - Б, 3 - А
2	В	7	Б
3	В	8	В
4	Б	9	Подвижные игры
5	Г	10	компас

8. Оценивание практической части.

Таблица. Нормативы тестов-упражнений.

№	упражнение	Мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 30 м (сек)	5,6 и ниже	5,7-6,5	6,4 и выше	5,9 и ниже	6,0-6.5	6,6 и выше
2	подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	4 и выше	2-3	1	-	-	-
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15 и выше	9-14	8 и ниже	11 и выше	5-10	4 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17 и выше	14-16	13 и ниже	16 и выше	13-15	12 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	150 и выше	131-149	130 и ниже	143 и выше	126-142	125 и ниже

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят сообщение по выбранной теме.

9. Критерии оценивания сообщения (20 баллов):

- качество сообщения (логичность изложения материала при раскрытии темы) – 5 баллов;
- использование демонстрационного материала - 5 баллов;
- качество ответов на вопросы – 5 баллов;
- наличие выводов – 5 баллов;

Оценка «5» - 18 - 20 баллов

Оценка «4» - 15 - 17 баллов

Оценка «3» - 10 - 14 баллов

Оценка «2» - менее 10 баллов

Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 3 классе.

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Знания о физической культуре
	1.1	Олимпийские игры древности
	1.2	Олимпийская символика
	1.3	Режим дня
	1.4	Спортивная форма для занятий физкультурой и спортом
	1.5	Гимнастическая терминология
	1.6	Спортивная терминология
2.		Способы физкультурной деятельности
	2.1	Виды спорта
	2.2	Техника лыжной подготовки
3.		Физическое совершенствование
	3.1	Виды подвижных игр
	3.2	Туристическая подготовка

ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

1 вариант

1. Во время проведения Олимпийских игр прекращались:

- А) Пирры
- Б) Войны
- В) Учеба

2. Сколько колец на олимпийской эмблеме?

- А) 4;
- Б) 5;
- В) 6;
- Г) 7.

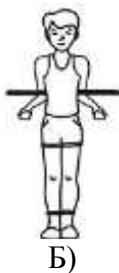
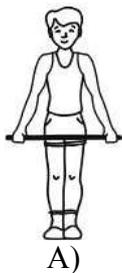
3. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А) Прогулки на свежем воздухе
- Б) Компьютерные игры
- В) Спортивные игры

4. Каким требованиям должна отвечать форма занятий физической культурой?

- А) Быть красивой, модной;
- Б) Подходить по размеру;
- В) Быть удобной и лёгкой;
- Г) Водонепроницаемой

5. Выбери рисунок, на котором изображено исходное положение общеразвивающего упражнения «палка вниз».



6. Найди соотношение. Ответ запиши в форме Цифра – буква.

1. спортивная экипировка	А) мяч, скакалка, обруч.
2. спортивный инвентарь	Б) гимнастическое бревно, перекладина, гимнастический козел.
3. спортивный снаряд	В) шлем, щитки, перчатки.

7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

- А) Армреслинг;
- Б) Бобслей;
- В) Биатлон;
- Г) Лыжное двоеборье

8. Основным способом передвижения на лыжах является...

- А) Переступание на лыжах;
- Б) Скольжение на лыжах;
- В) Торможение.

9. Салки, охотники и утки, удочка, чехарда- это ...

10. Прибор, позволяющий людям ориентироваться в лесу и не заблудиться, называется...

11. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Салки с мячом», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 3 КЛАССА**

2 вариант

1. Во время проведения Олимпийских игр прекращались:

- А) Войны
- Б) Пирры
- В) Учеба

2. Сколько колец на олимпийской эмблеме?

- А) 7.
- Б) 6;
- В) 5;
- Г) 4;

3. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А) Спортивные игры
- Б) Прогулки на свежем воздухе
- В) Компьютерные игры

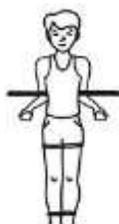
4. Каким требованиям должна отвечать форма занятий физической культурой?

- А) Подходить по размеру;
- Б) Быть удобной и лёгкой;
- В) Водонепроницаемой;
- Г) Быть красивой, модной.

5. Выбери рисунок, на котором изображено исходное положение общеразвивающего упражнения «палка вниз».



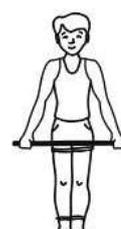
А)



Б)



В)



Г)

6. Найди соотношение. Ответ запиши в форме Цифра – буква.

спортивная экипировка	А) гимнастическое бревно, перекладина, гимнастический козел.
спортивный инвентарь	Б) мяч, скакалка, обруч.
спортивный снаряд	В) шлем, щитки, перчатки.

- 7. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:**
- А) Армреслинг;
 - Б) Биатлон;
 - В) Лыжное двоеборье;
 - Г) Бобслей.
- 8. Основным способом передвижения на лыжах является...**
- А) Торможение;
 - Б) Переступание на лыжах;
 - В) Скольжение на лыжах.
- 9. Салки, охотники и утки, удочка, чехарда - это ...**
- 10. Прибор, позволяющий людям ориентироваться в лесу и не заблудиться, называется...**
- 11. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Салки с мячом», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.**

Бланк ответов

Ф.И. _____ **класс** _____ **вариант** _____

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

11. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Салки с мячом», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Результат _____

Оценка _____

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 4 классе.

Спецификация

1. Назначение КИМ.

КИМ позволяет оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре учащихся 4 класса. КИМ предназначены для итогового контроля достижения планируемых предметных и метапредметных результатов.

2. Нормативно - правовая база.

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 №1089 (ред. от 31.01.2012) «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»), Содержание работ соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 " Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями, внесенными: приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 года № 1241; приказом Минобрнауки России от 22 сентября 2011 года № 2357; приказом Мин об науки России от 18 декабря 2012 года № 1060; приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 года № 1643; приказом Минобрнауки России от 18 мая 2015 года № 507.).

3. Характеристика структуры и содержания работы.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической. Теоретическую часть выполняют все учащиеся. Практическую часть выполняют учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Учащиеся, отнесенные к специальной группе здоровья, готовят сообщение по выбранной теме.

7. Теоретическая

часть содержит задания четырёх видов:

- в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения;
- в открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание;
- задания на соответствие с выбором правильной пары.
- в последнем задании следует дать развёрнутый ответ (схематически изобразить подвижную игру, указать стороны площадки, описать правила игры). Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 17 баллов.

8. Практическая часть, состоит из 4 тестов-упражнений:

- бег 60 м (сек);
- подтягивание на высокой перекладине (юноши), на низкой перекладине (девушки) (количество раз) или сгибание – разгибание рук в упоре лежа (количество раз);
- поднимание туловища за 30 сек. (количество раз);
- прыжок в длину с места (см);

Распределение заданий теоретической работы по ее частям с учетом максимального первичного балла за выполнение каждого вида работы дается в таблице 1.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Часть работы	Тип заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла для каждой части
1	Теория	в закрытой форме	7	7	41 %
		в открытой форме	2	4	23 %
		на соответствие	1	3	18 %
		описание игры	1	3	18 %
	Итого		11	17	100 %

4. Проверяемые элементы содержания.

Теоретическая часть:

- Знания о физической культуре.
- Способы физкультурной деятельности.
- Физическое совершенствование.

Практическая часть (физические качества):

- скоростные качества
- силовые качества
- скоростная выносливость
- скоростно-силовые качества

5. Проверяемые умения.

Содержание и структура КИМ дают возможность достаточно полно проверить комплекс необходимых умений по предмету:

- уметь ориентироваться в понятии «Олимпийские игры»; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- уметь 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;
- уметь характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- уметь отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- уметь организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

- уметь измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- уметь выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- уметь описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в подвижных играх;
- уметь создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в описании правил подвижных игр;
- уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

21. Распределение заданий теоретической части КИМ по проверяемым умениям и видам деятельности.

Таблица 2. Распределение заданий итоговой работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

№	Содержательные разделы	Число заданий	Проверяемые умения и вид деятельности
1	<i>Теоретическая часть</i>	11	
	Знания о физической культуре	5	Ориентироваться в понятии «Олимпийские игры»; объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; 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; Характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
	Способы физкультурной деятельности	2	Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. Выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
	Физическое совершенствование	4	Описывать технику двигательных действий в видах спорта, изучаемых школьной программой, иметь представление о тактических действиях и приемах в подвижных играх; Создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, использовать письменную речь в

			описании правил подвижных игр;
2	Практическая часть	4	Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

22. Распределение заданий КИМ по уровням сложности.

Таблица 3. Распределение заданий теоретической части работы по уровням сложности.

Уровень сложности заданий	Нумерация вопросов в теоретической части	Всего вопросов
Базовый	3,4,5,6,7,8,9	7
Повышенный	1,2,10,11	4

23. Необходимое количество вариантов КИМ.

Тестовая работа теоретической части представлена в двух вариантах.

24. Время выполнения и условия проведения работы.

Время выполнения теоретической части работы – 45 минут (1 урок). Теоретическая часть проводится в кабинете. Для проведения теоретической части необходимо иметь: тест, бланк ответов, черновик, ручку.

Практическая часть проводится в спортивном зале. Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток, секундомер.

25. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию выставляется как среднее арифметическое 5 видов-испытаний: теоретической части и 4 практических тестов-упражнений.

10. Оценивание теоретической части.

Каждый правильный ответ заданий в закрытой форме оценивается в 1 балл, в открытой форме – 2 балла, в вопросах на соответствие – 0,5 балла за каждую правильную пару. За верное выполнение задания с развернутым ответом учащийся получает от 1 до 3 баллов: 1 балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта подвижной игры. Максимальное количество составляет 17 баллов.

Таблица 4. Зависимость оценки от процента выполнения задания.

Процент выполнения	Оценка
90%-100%	«5»
70%-89%	«4»
40%-69%	«3»
Менее 40%	«2»

Таблица 5. Ответы теоретической части промежуточной аттестации.

1 вариант			
1	Б	6	Г
2	Б	7	Б

3	В	8	3. На старт! Внимание! Марш!
4	Б	9	Дима
5	В	10	1 - Е, 2 - Г, 3 - Б, 4 - А, 5 - В, 6 - Д.

2 вариант

1	А	6	Б
2	В	7	В
3	Б	8	3. На старт! Внимание! Марш!
4	Г	9	Наташа
5	А	10	1 - Г, 2 - Е, 3 - Б, 4 - Д, 5 - В, 6 - А.

11. Оценивание практической части.

Таблица 6. Нормативы тестов-упражнений.

№	упражнение	Мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	бег 60 м (сек)	10,6 и ниже	10,7-11,7	11,8 и выше	10,8 и ниже	10,9-11,9	12,0 и выше
2	подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (кол-во раз) или	5 и выше	3-4	2 и ниже	-	-	-
	сгибание – разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	14 и выше	8-13	7 и ниже
3	поднимание туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16 и выше	10-15	9 и ниже	12 и выше	6-11	5 и ниже
		18 и выше	15-17	14 и ниже	17 и выше	14-16	13 и ниже
4	прыжок в длину с места (см)	160 и выше	136-159	135 и ниже	155 и выше	131-154	130 и ниже

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, готовят сообщение по выбранной теме.

12. Критерии оценивания сообщения (20 баллов):

- качество сообщения (логичность изложения материала при раскрытии темы) – 5 баллов;
- использование демонстрационного материала - 5 баллов;
- качество ответов на вопросы – 5 баллов;
- наличие выводов – 5 баллов;

Оценка «5» - 18 - 20 баллов

Оценка «4» - 15 - 17 баллов

Оценка «3» - 10 - 14 баллов

Оценка «2» - менее 10 баллов

Кодификатор элементов содержания по физической культуре в 4 классе.

№	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Знания о физической культуре
	1.1	Современные Олимпийские игры
	1.2	Олимпийская символика
	1.3	Режим дня
	1.4	Закаливание
	1.5	Осанка человека
2.		Способы физкультурной деятельности
	2.1	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
	2.2	Физические качества
3.		Физическое совершенствование
	3.1	Судейство соревнований по бегу
	3.2	Правила соревнований по легкой атлетике
	3.3	Виды спорта

ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

1 вариант

Знания о физической культуре

1. Соревнования самого высокого ранга, это ...

- А. Чемпионат мира;
- Б. Олимпийские игры;
- В. Кубок мира;
- Г. Спартакиада.

2. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- А. тигренок Ходори;
- Б. медвежонок Миша;
- В. пёс Коби;
- Г. зверёк Иззи.

3. Сколько часов необходимо спать в твоём возрасте для нормального физического развития и функционирования организма?

- А. 8 часов
- Б. 11–12 часов
- В. 9,5–10 часов
- Г. 12–13 часов

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А. с 12 до 16 часов дня;
- Б. до 12 и после 16 часов дня;
- В. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г. с 10 до 14 часов.

5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А. Затылком, ягодицами, пятками;
- Б. Затылком, спиной, пятками;
- В. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками

Способы физкультурной деятельности

6. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?

- А. сесть на скамью;
- Б. лечь;
- В. использовать упражнения с отягощением;
- Г. продолжить ходьбу.

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А. тяжелая атлетика
- Б. гимнастика
- В. современное пятиборье

Физическое совершенствование

8. Сколько и какие команды даются для бега на короткие дистанции?

9. Реши задачу.

На соревнованиях по бегу Петя прибежал раньше Васи, но позже Димы. Кто прибежал первым?

10. Сопоставь вид спорта и описание его деятельности. Ответ запиши в форме Цифра – Буква.

Вид спорта	Описание деятельности
1. Городки	А. Спортивная командная игра на ледовом или травяном поле, в которой мяч или шайба специальными клюшками забивается в ворота противника.
2. Гимнастика	Б. Игра с мячом, в которой необходимо перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он коснулся земли.
3. Волейбол	В. Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.
4. Хоккей	Г. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.
5. Туризм	Д. Спортивное восхождение на гору.
6. Альпинизм	Е. В этой игре необходимо выбить битой как можно большее количество фигур.

11. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Охотники и утки», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

**ИТОГОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 4 КЛАССА**

2 вариант

Знания о физической культуре

1. Соревнования самого высокого ранга, это ...

- А. Олимпийские игры;
- Б. Чемпионат мира;
- В. Кубок мира;
- Г. Спартакиада.

2. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- А. тигренок Ходори;
- Б. пёс Коби;
- В. медвежонок Миша;
- Г. зверёк Иззи.

3. Сколько часов необходимо спать в твоём возрасте для нормального физического развития и функционирования организма?

- А. 8 часов
- Б. 9,5–10 часов
- В. 11–12 часов
- Г. 12–13 часов

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Б. с 10 до 14 часов;
- В. с 12 до 16 часов дня;
- Г. до 12 и после 16 часов дня.

5. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее:

- А. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- Б. Затылком, лопатками, ягодицами;
- В. Затылком, спиной, пятками;

Способы физкультурной деятельности

6. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?

- А. лечь;
- Б. продолжить ходьбу;
- В. использовать упражнения с отягощением;
- Г. сесть на скамью.

7. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А. тяжелая атлетика

- Б. современное пятиборье
- В. гимнастика

Физическое совершенствование

8. Сколько и какие команды даются для бега на короткие дистанции?

9. Реши задачу.

На соревнованиях по бегу Анна прибежала раньше Марины, но позже Наташи. Кто прибежал первым?

10. Сопоставь вид спорта и описание его деятельности. Ответ запиши в форме Цифра – Буква.

Вид спорта	Описание деятельности
1. Гимнастика	А. Спортивная командная игра на ледовом или травяном поле, в которой мяч или шайба специальными клюшками забивается в ворота противника.
2. Городки	Б. Игра с мячом, в которой необходимо перебросить мяч через сетку на сторону противника так, чтобы он коснулся земли.
3. Волейбол	В. Спортивный поход или экскурсия по определенному маршруту.
4. Альпинизм	Г. В этом виде спорта выполняют различные акробатические упражнения на спортивных снарядах.
5. Туризм	Д. Спортивное восхождение на гору.
6. Хоккей	Е. В этой игре необходимо выбить битой как можно большее количество фигур.

11. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Охотники и утки», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Бланк ответов

Ф.И. _____ **класс** ____ **вариант** _____

1		6	
2		7	
3		8	
4		9	
5		10	

12. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Охотники и утки», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

Результат _____

Оценка _____