

с. Головатовка, Азовского района

(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Головатовская средняя общеобразовательная школа Азовского района**

(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Головатовской СОШ _

Приказ от 30.08.2021 № 36

Подпись руководителя _____ Е.В.

Гайденко

Печать

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету **«Физическая культура»**

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее образование, 4 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **102**

Учитель **Бондаренко Яна Андревна**

(ФИО)

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе Федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения, программы по физической культуре А.П. Матвеева и М.В.Малыхиной, 2016 год (М.«Просвещение».) (указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования.

Программа составлена на основе пособия для учителей общеобразовательных организаций: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание

Программа рассчитана на 102 часа, в 2020-2021 учебном году 34 учебных недели, в соответствии с календарным графиком школы в программу внесены изменения, она составлена на 102 часа.

проводилась коррекция раздела программы «подвижные игры» и замена раздела «лыжные гонки». Поскольку в программе А.П.Матвеева нет четкого деления материала на темы по четвертям, использовалось другое тематическое распределение материала. Вместо темы «Лыжные гонки» по программе А.П.Матвеева, включен раздел «Подвижные игры на основе баскетбола», т.к. условия погоды, не дают возможности для реализации темы «лыжные гонки».

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Задачи физического воспитания учащихся 4 класса направлены:

1. На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движений;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
5. Выработку представлений об основных видах спорта;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой

деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом МБОУ Головатовской СОШ рабочая программа по физической культуре в 3 классе рассчитана на 102 часа в год при 3 часах в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

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

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности

Содержание учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

Знания о физической культуре

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.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

Способы физкультурной деятельности

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

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.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность¹.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Пример: 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 виса 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.

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.

¹ Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

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. Подвижные игры разных народов.

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, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального

поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;

-установка на здоровый образ жизни;

-основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

-чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

-внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

-выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

-устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

-адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

-положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

-компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

-морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

-установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

-осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

-эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

-принимать и сохранять учебную задачу;

-учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

-планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

-учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

-осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

-оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

-адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

-различать способ и результат действия;

-вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

-в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

-произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

-допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

-строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

-задавать вопросы;

-контролировать действия партнера;

-использовать речь для регуляции своего действия;

-адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

-учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

-учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

-понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

-аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

-продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

-с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

-адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и

преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получают возможность научиться самостоятельно организовывать поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять тему и главную мысль текста;
- делить тексты на смысловые части, составлять план текста;
- вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию;
- сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя 2—3 существенных признака;
- понимать информацию, представленную в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов);
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- понимать текст, опираясь не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать *формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски)* для поиска нужной информации;
- работать с несколькими источниками информации;*
- сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;
- сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию;
- составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос.

Выпускник получит возможность научиться:

- делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования;*
- составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;

-на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;

-участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

-сопоставлять различные точки зрения;

-соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;

-в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию.

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

-использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку);

-организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере.

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

-вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

-рисовать (создавать простые изображения) на графическом планшете;

-сканировать рисунки и тексты.

Выпускник получит возможность научиться использовать программу распознавания сканированного текста на русском языке.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

-подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

-описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

-собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей;

-редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

-пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора, использовать полуавтоматический орфографический контроль; использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида; следовать основным правилам оформления текста;

-искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок);

-заполнять учебные базы данных.

Выпускник получит возможность научиться *грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.*

Создание, представление и передача сообщений**Выпускник научится:**

-создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

-создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

-готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

-создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

-создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

-размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации;

-пользоваться основными средствами телекоммуникации; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде, фиксировать ход и результаты общения на экране и в файлах.

Выпускник получит возможность научиться:

-представлять данные;

-создавать музыкальные произведения с использованием компьютера и музыкальной клавиатуры, в том числе из готовых музыкальных фрагментов и «музыкальных петель».

Планирование деятельности, управление и организация**Выпускник научится:**

-создавать движущиеся модели и управлять ими в компьютерно управляемых средах (создание простейших роботов);

-определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения;

-планировать несложные исследования объектов и процессов внешнего мира.

Выпускник получит возможность научиться:

-проектировать несложные объекты и процессы реального мира, своей собственной деятельности и деятельности группы, включая навыки роботехнического проектирования

- моделировать объекты и процессы реального мира.

Предметные результаты:

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.

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 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 тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Тематическое планирование по курсу «Физическая культура». 4 класс.

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|---|---|--------------|-------|
| Знания о физической культуре-6 часов | | | |
| 1 | Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура. | 1 | 01.09 |
| 2 | Олимпиада и олимпийское движение. | 1 | 03.09 |
| 3 | Измерение физической нагрузки. | 1 | 06.09 |
| 4 | Физическое развитие и физические качества | 1 | 08.09 |
| 5 | Оказание первой помощи при лёгких травмах. | 1 | 10.09 |
| 6 | Закаливание | 1 | 13.09 |
| Лёгкая атлетика-8 часов | | | |
| 7 | Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Основные движения ходьбы и бега. | 1 | 15.09 |
| 8 | Бег с ускорением 30, 60 м.. | 1 | 17.09 |
| 9 | Основные движения в прыжках. Прыжок с места.. | 1 | 20.09 |
| 10 | Техника прыжка с поворотом, в длину. | 1 | 22.09 |
| 11 | Техника прыжка с высоты | 1 | 24.09 |
| 12 | Основные движения в метании | 1 | 27.09 |
| 13 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4–5 м. | 1 | 29.09 |
| 14 | Метание на дальность. | 1 | 01.10 |
| Кроссовая подготовка-6 часов | | | |
| 15 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 04.10 |
| 16 | Преодоление препятствий | 1 | 06.10 |
| 17 | Преодоление малых препятствий. | 1 | 08.10 |
| 18 | Беговые упражнения для развития выносливости | 1 | 11.10 |
| 19 | Игры на выносливость. Теоретическое тестирование по легкой атлетике, кроссовой подготовке.. | 1 | 13.10 |
| 20 | Упражнения для развития скоростных качеств. Кросс 1 км. | 1 | 15.10 |
| Футбол-6 часов | | | |
| 21 | Техника безопасности на уроках по спортивным играм .История футбола. | 1 | 18.10 |
| 22 | Удар по катящему и неподвижному мячу. | 1 | 20.10 |
| 23 | Остановка мяча | 1 | 22.10 |

| | | | |
|--|---|---|----------------|
| 24 | Остановка мяча | 1 | 25.10 |
| 25 | Ведение мяча | 1 | 27.10 |
| 26 | Подвижные игры для развития игры в футбол. Теоретическое тестирование по футболу. | 1 | 29.10 |
| Подвижные игры на основе баскетбола-9 часов | | | |
| 27-28 | История возникновения игры в баскетбол. | 2 | 08.11 10.11 |
| 29-30 | Ловля и передача мяча на месте | 2 | 12.11 15.11 |
| 31-32 | Ловля и передача мяча в движении | 2 | 17.11 19.11 |
| 33-34 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). | 2 | 22.11 24.11 |
| 35-36 | Броски от груди с места | 2 | 26.11 29.11 |
| 37-38 | Ведение по прямой | 2 | 01.12 03.12 |
| 39-40 | Ведение змейкой | 2 | 06.12 08.12 |
| 41-42 | Ведение мяча с изменением направления | 2 | 10.12 13.12 |
| 43-44 | Теоретическое тестирование по баскетболу, волейболу.– броска по кольцу, ведения. | 2 | 15.12 17.12 |
| Гимнастика-19 часов | | | |
| 45 | Техника безопасности по гимнастике. | 1 | 20.12 |
| 46 | Кувырок вперёд, назад | 1 | 22.12 |
| 47 | Мост. | 1 | 24.12 |
| 48 | Мост с помощью и без помощи | 1 | 27.12 |
| 49 | Кувырок назад | 1 | 10.01 |
| 50 | Перекаты | 1 | 12.01 |
| 51 | Стойка на лопатках | 1 | 14.01 |
| 52-53 | Выполнение комбинации из разученных элементов | 2 | 17.01 19.01 |
| 54-55 | Выполнение комбинации из разученных элементов. | 2 | 21.01 24.01 |
| 56 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. | 1 | 26.01 |
| 57 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе. | 1 | 28.01 |
| 58 | Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | 1 | 31.01 |
| 59 | Вис прогнувшись. Подтягивание в висе. Зачёт. | 1 | 02.02 |
| 60 | Лаз по лестнице разным способом. | 1 | 04.02 |
| 61 | Перелезание через препятствие. | 1 | 07.02 |
| 62-63 | Упражнения в равновесии. | 2 | 09.02 11.02 |
| Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола-13 часов | | | |
| 64 | Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 | 14.02 |
| 65 | Ловля мяча на месте. | 1 | 16.02 |
| 66 | Передача мяча снизу на месте. | 1 | 18.02 |
| 67 | Эстафеты с мячами. | 1 | 21.02 |
| 68 | Ведение мяча на месте. | 1 | 25.02 |
| 69 | Ведение мяча змейкой. | 1 | 28.02 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|---|----------------|
| 70 | Передвижения приставными шагами | 1 | 02.03 |
| 71 | История волейбола, пионербола. | 1 | 04.03 |
| 72 | Подбрасывание мяча на заданную высоту | 1 | 09.03 |
| 73 | Подбрасывание мяча на заданную высоту | 1 | 11.03 |
| 74 | Прямая подача мяча способом снизу | 1 | 14.03 |
| 75 | Подача мяча способом сбоку | 1 | 16.03 |
| 76 | Передача мяча | 1 | 28.03 |
| Футбол-6 часов | | | |
| 77 | Удары по мячу. | 1 | 30.03 |
| 78 | Остановка мяча | 1 | 01.04 |
| 79 | Ведение мяча по прямой | 1 | 04.04 |
| 80 | Ведение мяча змейкой | 1 | 06.04 |
| 81 | Ведение мяча с ударом по мячу | 1 | 08.04 |
| 82-83 | Футбол без правил. | 1 | 11.04 13.04 |
| Кроссовая подготовка-9 часов | | | |
| 84 | Бег по пересеченной местности. | 1 | 15.04 |
| 85 | Бег в равномерном темпе | 1 | 18.04 |
| 86 | Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы | 1 | 20.04 |
| 87 | Развитие выносливости | 1 | 22.04 |
| 88 | Упражнения для развития выносливости. | 1 | 25.04 |
| 89 | Развитие выносливости в беге | 1 | 27.04 |
| 90 | Бег в равномерном темпе с чередованием ходьбы | 1 | 29.04 |
| 91 | Беговые упражнения на выносливость | 1 | 04.05 |
| 92 | Кросс 1 км. | 1 | 06.05 |
| Лёгкая атлетика-10 часов | | | |
| 93 | Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений | 1 | 11.05 |
| 94 | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег с ускорением 30/60 м. | 1 | 13.05 |
| 95 | Техника прыжка в длину | 1 | 16.05 |
| 96 | Техника прыжка в высоту | 1 | 18.05 |
| 97 | Метание малого мяча в цель (2*2) с 4-5 метров. ОРУ. | 1 | 20.05 |
| 98 | Броски набивного мяча из разных положений. | 1 | 20.05 |
| 99 | Прыжка в длину с места, с разбега. Метание. | 1 | 23.05 |
| 100 | Прыжка в длину с места, с разбега. Метание. | 1 | 25.05 |
| 101 | Прыжка в длину с места, с разбега. Метание. | 1 | 27.05 |
| 102 | Итоговое теоретическое тестирование по физической культуре. | 1 | 30.05 |

Материально-техническая база и методическая литература

Для разработки учебной программы были использованы следующие материалы:

Примерная программа по окружающему миру, Примерные программы по учебным предметам в 2 частях. - М., Просвещение, 2016 с. 98 – 127

Программы общеобразовательных учреждений ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. Начальные классы 1-4 классы. Москва. «Просвещение» 2007 г. Программа подготовлена А.П. Матвеевым в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической

культуре.

Учебники по физической культуре

А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 3 класса общеобразовательных учреждений – М., 2018г.

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «Физическая культура» (Д – демонстрационный экземпляр, Г – комплект, необходимый для практической работы в группах):

Стенка гимнастическая - Г

Бревно (скамейка) гимнастическая – Г

Козел гимнастический – Г

Конь гимнастический – Г

Перекладина (нестандартная) – Г

Канат для лазания с механизмом крепления - Г

Скамейка гимнастическая – Г

Мост гимнастический подкидной – Г

Коврик гимнастический- Г

Гимнастические маты – Г

Мяч малый (теннисный) – Г

Мяч гимнастический - Г

Скакалка гимнастическая – Г

Палка гимнастическая – Г

Сетка для переноса мячей – Д

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д

Мячи баскетбольные - Г

Мячи волейбольные - Г

Сетка волейбольная – Д

Стойки волейбольные – Д

Мячи футбольные – Г

Аптечка медицинская – Д

Спортивный зал – игровой

Секундомер – Д

Измерительная лента - Д

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

МО начальных классов

МБОУ Головатовской СОШ

№ __1__ от __20.08__2021г.

_____ Андрущенко Е. В.

подпись руководителя МО

Ф.И.О.

Заместитель директора по УВР

_____Марченко Л. Г.

30.08_2021года

Система КИМ-ов освоения учебного предмета, система оценки достижений обучающихся.

Состоит из оценки показателей физической подготовленности на начало и конец учебного года и из итоговой контрольной работы за курс в конце учебного года.

1. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

4 класс.

| № п/п | Нормативы; испытания. | | 4 класс | | |
|-------|--|---|---------|------|------|
| | | | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| | | д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| | | д | 6.10 | 6.30 | 6.50 |
| 3 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | м | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| | | д | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 185 | 140 | 130 |
| | | д | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| | | д | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 90 | 80 | 70 |
| | | д | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 16 | 14 | 12 |
| | | д | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 21 | 18 | 15 |
| | | д | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 28 | 25 | 23 |
| | | д | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков м. | м | 15 | 14 | 13 |
| | | д | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 7 | 5 | 3 |
| | | д | 6 | 4 | 2 |

Итоговая контрольная работа по физической культуре за курс 4 класса

Инструкция по выполнению заданий.

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 4 классов по предмету «Физическая культура».

Задания состоят из двух частей

1 часть - тестирование, то есть с предложенными вариантами ответов.

Если Вы выбрали ответ «а», «б», «в» или «г», то в бланке ответов поставьте знак КРЕСТИК в квадрате.

2 часть – написать ответ на вопрос или вставить пропущенное слово в предложении (одно слово)

3 часть – ответить на вопрос, перечислить все варианты ответов которые знаете.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания вместо их выполнения путем догадки. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов.

Оценка за выполнения заданий:

Первая часть оценивается в 1 балл за правильный ответ. Вопросы с 1 по 20 (20 баллов).

Вторая часть оценивается в 2 балла за правильный ответ. Вопросы с 21 по 25 (10 баллов).

Третья часть оценивается в 5 баллов (за каждое перечисление по 1 баллу, но не более 5).

Вопросы с 26 по 28

Всего за работу можно набрать 45 баллов

Оценка «5» - 33-45 баллов

Оценка «4» - 25-32 балла

Оценка «3» - 16-24 баллов

Оценка «2» - менее 16 баллов

Время на выполнение работы 40 минут.

Желаем успеха!

1 часть

Тест

- 1. С чего начинается выполнение упражнения?**
 - а) Исходное положение
 - б) Основная стойка
 - в) Руки на поясе
 - г) Ноги на ширине плеч
- 2. С чего начинается урок по физической культуре?**
 - а) С приветствия
 - б) С игры в вышибалы
 - в) С построения в одну шеренгу
 - г) С построения в одну колонну
- 3. Как правильно перестраиваться в две шеренги?**
 - а) Вторые номера на месте, первые шаг вперед, шаг влево
 - б) Первые номера на месте, вторые шаг назад
 - в) Первые номера на месте, вторые шаг назад, шаг влево
 - г) Первые номера на месте, вторые шаг назад, шаг вправо
- 4. В каком порядке проводится разминка на уроке?**
 - а) Упражнения для головы, ног, рук, туловища
 - б) Упражнения для рук, ног, головы, туловища
 - в) Упражнения для головы, рук, туловища, ног
 - г) В любом порядке
- 5. Сколько по правилам человек играют в одной команде в пионербол?**
 - а) 6
 - б) 8
 - в) 4

- г) 5
- 6. Как правильно делать переход в игре пионербол?**
- а) Против часовой стрелке
 - б) По часовой стрелке
 - в) В любую сторону
 - г) Перехода нет
- 7. Сколько человек стоят под сеткой в игре пионербол?**
- а) 1
 - б) 3
 - в) 4
 - г) 6
- 8. Что развивается во время длительного бега?**
- а) сила
 - б) быстрота
 - в) выносливость
 - г) гибкость
- 9. Какое качество развивается при выполнении подтягивания или отжимания?**
- а) быстрота
 - б) сила
 - в) гибкость
 - г) ловкость
- 10. Чем измеряют прыжки в длину?**
- а) на глаз
 - б) шагами
 - в) рулеткой (специальной линейкой)
 - г) динамометр
- 12. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**
- а) водой, имеющей температуру тела
 - б) теплой водой.
 - в) горячей водой.
 - г) прохладной водой.
- 13. Какова цель утренней гимнастики?**
- а) ускорить полное пробуждение организма
 - б) совершенствовать силу воли
 - в) выступить на Олимпийских играх
 - г) вовремя успеть на первый урок в школе
- 14. Физкультминутка это...?**
- а) возможность прервать урок;
 - б) способ преодоления утомления;
 - в) время для общения с одноклассниками;
 - г) спортивный праздник.
- 15. Что делать при ушибе?**
- а) положить холодный компресс;

- б) намазать ушибленное место мазью;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

16. Под осанкой понимается...

- а) силуэт человека;
- б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

17. Что такое режим дня?

- а) распределение основных дел в течение всего дня;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) выполнение поручений учителя;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

18. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

19. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- в) держать дистанцию;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

20. Какой из видов спорта не относится к спортивным играм?

- а) Футбол
- б) Баскетбол
- в) Волейбол
- г) Легкая атлетика

2 часть

Написать ответ на вопрос или вставить пропущенное слово в предложении

21. Привычное положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается это -
22. В игре пионербол, когда команда перемещается по кругу, после забитого гола называется -
23. Физическое упражнение, выполняемое на турнике при помощи силы рук и спины – это
24. Физическое упражнение, выполняемое в упоре лежа за сгибания и разгибания рук и мышц пресса.....
25. Спортивная игра, цель которой как можно больше забить очков в кольцо – это.....

3 часть

Вопрос с перечислением

- 26.. Перечислите элементы гимнастических упражнений, которые проходили на уроке физической культуре.
27. Перечислите упражнения, для развития выносливости.
28. Перечислите упражнения для развития гибкости.

Итоговая контрольная работа за курс 4 класса по физической культуре

Фамилия, Имя, Отчество _____

БЛАНК ОТВЕТОВ

Для выбора ответа в вопросах 1-20 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№
вопроса

Варианты ответов

1 часть

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | 16 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 2 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | 17 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 3 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | 18 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 4 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | 19 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 5 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | 20 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г |
| 6 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 7 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 8 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 9 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 10 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 11 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 12 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 13 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 14 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |
| 15 | <input type="checkbox"/> а | <input type="checkbox"/> б | <input type="checkbox"/> в | <input type="checkbox"/> г | | | | | |

2

часть

Задания в открытой форме

| | | |
|----|-------|-------|
| 21 | _____ | _____ |
| 22 | _____ | _____ |
| 23 | _____ | _____ |
| 24 | _____ | _____ |
| 25 | _____ | _____ |

3 часть

26

—

27

28

Итоговая контрольная работа за курс 4 класса по физической культуре

Ключи к заданиям

Для выбора ответа в вопросах 1-20 необходимо поставить крестик

Задания в закрытой форме

№
вопроса

Варианты ответов

1 часть

| | | | | | | | | | |
|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 16 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 17 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 20 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 9 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 10 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |
| 15 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | |

2

часть

Задания в открытой форме

21 _____

22 _____
23 _____
24 _____
25 _____

3 часть

26

—

27

—

28

