

Краснодарский край, Северский район, станица Крепостная
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3
станции Крепостной муниципального образования Северский район имени дважды героя Советского Союза
маршала авиации Савицкого Евгения Яковлевича

<p>ПРИНЯТО Протокол заседания Педагогического совета от 30 августа 2022 г №1</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Зам. Директор по УВР _____ Кисленко Н.П.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО приказом директора от 30августа 2022г</p>
--	---	---

Адаптированная рабочая программа курса
«Физической культуре»
Обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата
(НОДА) вариант 6.1
1-4 класс
2022-2023 учебный год

Учитель начальных классов: Ларченко Н.И.

Характеристика обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Категория детей с **нарушениями опорно-двигательного аппарата** - неоднородная по составу группа школьников. Группа обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата объединяет детей со значительным разбросом первичных и вторичных нарушений развития. Отклонения в развитии у детей с такой патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности. В зависимости от причины и времени действия вредных факторов отмечаются виды патологии опорно-двигательного аппарата.

Уточнение роли различных факторов и механизмов формирования разных видов нарушения опорно-двигательного аппарата необходимо в большей степени для организации медико-социальной помощи этой категории детей. Для организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер.

Группа обучающихся с НОДА по варианту 6.1: дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата различного этиопатогенеза, передвигающиеся самостоятельно или с применением ортопедических средств, имеющие нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА) не имеют видимых нарушений и отклонений в развитии, у них сохранна интеллектуальная сфера, что беспрепятственно позволяет им совместно воспитываться и обучаться с детьми общеобразовательного класса.

Вариант программы 6.1 АОП в соответствии с ФГОС для ОВЗ, предполагает, что обучающиеся с НОДА получают образование, сопоставимое с образованием здоровых сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки обучения. Обучающиеся с НОДА полностью включены в общий образовательный процесс.

Деятельностный подход обеспечивает создание условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, успешного усвоения системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ (НОДА). Выделяют общие образовательные потребности для всех обучающихся с ОВЗ и особые для обучающихся с НОДА.

К **общим образовательным потребностям** разных категорий обучающихся с ОВЗ относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА:

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим можно выделить особые по своему характеру потребности, свойственные всем

обучающимся с НОДА:

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- требуется введение в содержание обучения специальных разделов, адресованных традиционно развивающимся сверстникам;
- необходимо использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию «обходных путей» обучения;
- индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося ребёнка;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной□среды;

Для этой группы обучающихся обучение в общеобразовательной школе возможно при условии создания для них безбарьерной среды, обеспечения специальными приспособлениями и индивидуально адаптированным рабочим местом. Помимо этого дети с НОДА нуждаются в различных видах помощи (в сопровождении на уроках, помощи в самообслуживании), что обеспечивает необходимые в период начального обучения шадящий режим, психологическую и коррекционно-педагогическую помощь.

Для обучающихся с НОДА создаются **специальные условия**, необходимых для осуществления образовательного процесса:

1)Доступная среда:

- обустроена территория, с подъездными путями;
- установлен пандус у входа в здание;
- наличие противоскользящего покрытия;
- вдоль коридоров сделаны поручни по всему периметру, чтобы обучающийся с двигательной патологией, который плохо ходит, мог, держась за них, передвигаться по зданию;
- ширина дверных проемов в учреждении не менее 80 см, для передвижения ребенка на коляске;
- наличие адаптированного санузла;
- оборудование класса мультимедийным проектором.

2)Специальное оборудование:

- микроавтобус.
- парты, регулируемые в соответствии с ростом обучающихся;

Специальные учебники и учебные пособия не требуются.

3)Развивающая среда: спортивный зал, кабинет психолога, кабинет логопеда, библиотека.

В соответствии с рекомендациями медицинских работников и заключения ТПМПК (*индивидуально для каждого обучающегося*):

- рекомендуется час двигательной активности (в свободной, либо специально организованной форме проведения).
- развитие элементарных трудовых умений и навыков трудового самообслуживания.
- артикуляционная гимнастика, дыхательные, голосовые упражнения.
- соблюдение охранительного двигательного режима:

Утреннюю гимнастику продолжительностью (8-10 минут), можно проводить с использованием музыкально-релаксационных композиций перед первым уроком.

Подвижные игры, игры малой активности (до 60 минут в день). Упражнения проводятся по мере необходимости в течение дня, зависит от общего состояния ребенка, утомленности, особенностей поведения.

Стимулирующие упражнения (2 раза в день по 10 минут): хлопки, самомассаж головы, ушных раковин, стоп, пальцев рук и т.д. организуются в течение дня несколько раз.

Упражнения по развитию мелкой моторики(2-4 раза в день по 5-10 минут) - это работа в тетрадях, с пластилином, бумагой, ножницами).

4) Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности.

Комплекс наглядных методов обучения и воспитания детей с НОДА.

Наглядные методы могут применяться как при изучении нового материала, так и при его закреплении. При изучении нового материала они являются способом формирования новых знаний, а при его закреплении – способом практикования знаний. Использование наглядных методов особенно важно для детей с НОДА в связи с тем, что они находятся в условиях социальной, а иногда и сенсорной депривации. Это: обследование предметов (зрительное, тактильно-кинестетическое, слуховое, комбинированное), наблюдение, иллюстрация, демонстрация.

Комплекс практических методов обучения и воспитания детей с НОДА.

К практическим методам относят те, при использовании которых учащиеся усваивают знания, вырабатывают умения и навыки, выполняя практические действия, воздействуя на изучаемый объект и изменяя его: постановка практических и познавательных задач, целенаправленные действия с дидактическими материалами, многократное повторение практических и умственных действий, наглядно-действенный показ (способа действия, образца выполнения), подражательные упражнения, дидактические игры, упражнения, лабораторная работа, практическая работа.

Источником нового знания и умения для учеников в этом случае являются выполняемые ими практические действия.

Этим методам должно быть отдано предпочтение, т.к. качество и прочность знаний у детей с НОДА прямо зависит от предметно-практической деятельности в их формировании.

Комплекс словесных методов обучения и воспитания детей с НОДА

- речевая инструкция, беседа, описание предмета;
- указания и объяснение как пояснение способов выполнения задания, последовательности действий, содержания;
- метод аудирования (записанный на аудиокассету голосовой и речевой материал для прослушивания ребенком);
- вопросы как словесный прием обучения (репродуктивные, требующие констатации; прямые; подсказывающие);
- рассказ;
- работа с книгой;
- педагогическая оценка хода выполнения деятельности, ее результата.

Чтение для детей с НОДА представляет значительную трудность. В связи с этим большое значение имеет подбор методов и приемов, способствующих формированию сознательного чтения. Это может быть знакомство с натуральными объектами, наблюдения и практические работы, объяснения учителя, экскурсии, словарная работа и т.д. Сознательному восприятию текста способствуют также разные виды чтения: объяснительное, выборочное, повторное и др. Основное внимание должно быть уделено формированию у учащихся умения анализировать текст учебника, выделять существенное из прочитанного материала.

5) Формы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности.

-Индивидуальная работа.

-Парное взаимообучение (стабильные пары или пары сменного состава) — объясняют друг другу какой либо вопрос, защищают свою тему, оценивают результаты работы товарища.

- Групповая работа по общей теме — обучение внутри группы: объяснение материала, обсуждение, оценка работы, выступление.

- Взаимообучение групп — группы с разными темами обмениваются участниками или объединяются для обмена информацией.

- Ученик вместо учителя

- Подготовка учениками выступлений.

Способы образования групп:

1. На основе размещения в классе (4 человека, ряд; формальная основа, оптимальная по времени);
2. Состав определяет учитель (для оперативного решения задач учителя);
3. Самостоятельное распределение учащихся на группы до начала урока.

Включение ребенка с НОДА в групповую работу носит постепенный и последовательный характер. Основным критерием эффективности групповой работы на уроке в инклюзивном классе становится не ориентация на успех «кто больше и лучше», а ориентация на согласованность, взаимовыручку, поддержку, совместное принятие решений, выработка компромиссных решений по выходу из ситуаций. На первых порах при организации работы в группах можно использовать работу с распределением функций.

Необходимо учитывать желание ребенка с НОДА «быть как все», выполнять задание вместе с одноклассниками. Ребенок с НОДА будет чувствовать себя увереннее, если получит возможность отвечать у доски, участвовать во фронтальной работе.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

В результате изучения предмета физической культуры 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 со 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.

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.

Предметные результаты

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 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, ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, получит теоретические знания об упражнениях на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- различать и применять организующие строевые команды и приемы;
- получит теоретические знания о выполнении акробатических упражнений (кувырки, стойки, перекаты);
- получит теоретические знания о выполнении гимнастических упражнений на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- получит теоретические знания о выполнении легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- получит теоретические знания о выполнении игровых действий и упражнений из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- получит теоретические знания о сохранении правильной осанки, оптимального телосложения;
- получит теоретические знания о выполнении эстетически красивых гимнастических и акробатических комбинаций;
- получит теоретические знания о игре в баскетбол, футбол и волейбол.

2 . Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

1 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (теория)

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение

в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической

скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика (теория)

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

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

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

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

Лыжные гонки (теория)

Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. *Повороты* переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

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

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

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

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: (теория)

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

Баскетбол: (теория)

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физической культуры

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (теория)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне;

передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

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

Легкая атлетика (теория)

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки (теория)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:

«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно вмишень»,

«Вызов номеров», «Шишки–желуди–орехи», «Невод», «Заяц без дома»,

«Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота»,

«Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (теория)

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

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

Легкая атлетика (теория)

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

Лыжные гонки (теория)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики (теория)

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя

присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика (теория)

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Лыжные гонки (теория)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Промежуточная аттестация проводится:

- В **первый классах** в форме оценочного листа;

- Во **вторых и третьих классах** в форме накопительной системы оценивания.

Накопительная система оценивания включает в себя среднее арифметическое между отметками за контрольные работы.

Во **вторых классах** за 4 теста по данным темам:

- «Физические качества человека»,

- «Режим дня школьника»,

- «Лыжная подготовка»,

- «Пионербол и волейбол».

В **третьих классах** за 4 теста по данным темам:

- «Закаливание»,

- «Техника безопасности на уроках физической культуры»,

- «Лыжная подготовка»,

- «Подвижные игры»

В **четвёртых классах** в форме теста.

3. Тематическое планирование курса «Физическая культура» (270 часов)

1 класс (66 часов)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	10 часов
	Лёгкая атлетика.	16 часов
	Подвижные игры	26 часов
	Лыжная подготовка.	14 часов
Итого 66 часов		

2 класс (68 часов)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	12 часов
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	18 час
	Подвижные игры	8 часов
	Спортивные игры – Пионербол	12 часов
	Лыжная подготовка	18 часов
Итого 68 часов		

3 класс (68 часов)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	12 часов
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	18 час
	Спортивные игры - Баскетбол.	8 часов
	Спортивные игры - Волейбол.	12 часов
	Лыжная подготовка	18 часов
Итого 68 часов		

4 класс (68 часов)

Наименование раздела	Содержание	Количество часов
1. Основы знаний.	Знания о физической культуре.	В процессе уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.	Гимнастика с основами акробатики.	12 часов
	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.	18 час
	Спортивные игры - Баскетбол.	8 часов
	Спортивные игры - Волейбол.	12 часов
	Лыжная подготовка	18 часов
Итого 68 часов		

4. Оценочные материалы.

Оценивается знание теории выполнения упражнений по ключевым темам, знание правил игры, различных видов спорта в соответствии с темами уроков. На уроках обучающиеся с НОДА могут выступать в роли «арбитра», «зрителя», «болельщика», «игрока».

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Оценочный лист 1 класс

Инструкция для обучающихся

Уважаемые обучающиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

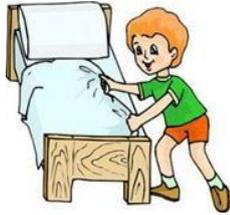
Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

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

3.



А



Б



В Г



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

А



Б



В



Г



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

А



Б



В



Г



4.

4. Внимательно прочитай и закончи предложение. Физическая культура помогает человеку совершенствоваться и укрепляет тело _____.

5. Внимательно прочитай предложение и вставь пропущенное слово. Осанка это _____ положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.

6. Подумай и отметь, какая картинка показывает особенности физической культуры народов Урала.

5.



А



Б



ВГ



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

1		
2		
3		

4		  
5		
6		
7		
8		
9		

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



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

А Б В Г Д
 Баскетбол Теннис Хоккей Волейбол Футбол



1 2



3



4



5

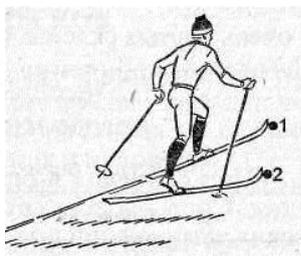


10. Ты готовишься на урок физкультуры. Посмотри, что лишнее ты взял с собой и зачеркни.

6. А Б В Г Д



11.Посмотри на картинку и выбери ту, на которой мальчик поднимается в горку «полуелочкой».



Тест по теме: «Физические качества человека» 2 класс

1) Выберите, что не относится к физическим качествам человека:

- А) сила Г) гибкость
- Б) быстрота Д) равновесие
- В) выносливость Е) метание

2) Соедините физическое качество и его определение:

Сила

- А) способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счет быстрого напряжения мышц

Быстрота

- Б) способность человека выполнять движения за счет наибольшего напряжения мышц

Выносливость

- В) способность человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело при выполнении движений

Гибкость

- Г) способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц

Равновесие

- Д) способность человека длительно выполнять тяжелую работу без утомления мышц

3) Выберите упражнение для развития силы:

- А) отжимание
- Б) прыжки через скакалку
- В) «ласточка»

4) Выберите упражнение для развития быстроты:

- А) подбрасывание мяча вверх, хлопок, ловля мяча
- Б) подъем туловища
- В) махи ногами

5) Выберите упражнение для развития выносливости:

- А) наклоны туловища

Б) мостик

В) бег на месте в спокойном темпе

6) Выберите упражнение для развития гибкости:

А) прыжки в длину с места

Б) сидя на полу наклон вперед

В) приседание

7) Выберите упражнение для развития равновесия:

А) прыжки на месте

Б) круговые вращения туловищем

В) «цапля» (стоя на одной ноге)

Тест по теме «Режим дня школьника» 2 класс

1) Что такое режим дня?

Ответ: _____

2) Что такое правильное питание?

Ответ: _____

3) Назови 5 вещей, которые не относятся к здоровому образу жизни.

Ответ: _____

4) Сколько часов необходимо спать ребёнку, а сколько взрослому человеку?

5) Сколько времени должен выполнять ученик младших классов домашнее задание?

Ответ: _____

Тест по теме: «Лыжная подготовка» 2 класс

1) Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать...

а) время проведения занятий;

б) температуру воздуха и наличие ветра;

в) состояние снега.

2) В соревнованиях по лыжным гонкам для обгона лыжник подаёт сигнал...

а) касанием рукой;

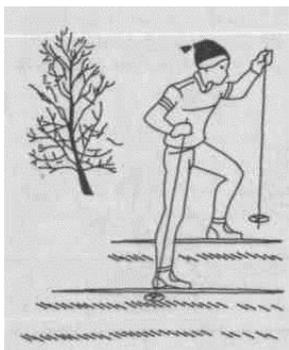
б) наезжанием на пятки лыж;

в) голосом.

3) Длина лыж при классическом ходе -

- а) Рост ученика
- б) Рост с вытянутой рукой
- в) Рост + размер обуви ученика
- г) До уровня глаз ученика

4) Какой способ подъема на лыжах показан на рисунке?



- а) Подъем скользящим шагом
- б) Подъем «полуелочкой»
- в) Подъем «елочкой»
- г) Подъем «лесенкой»

5) Как правильно преодолевать на лыжах бугры?

- а) Подъезжая к бугру, лыжник группируется
- б) Приближаясь к бугру, лыжник приподнимается
- в) Наезжая на бугор, лыжник группируется
- г) Проехав бугор, лыжник распрямляется

б) Длина лыж при свободном ходе -

- а) до уровня плеч ученика
- б) до уровня глаз ученика
- в) рост ученика
- г) рост ученика с вытянутой рукой

Тест по теме: «Пионербол»

1. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6.

2. Сколько касаний мяча может быть между игроками одной команды?

- а) 2;
- б) 3;
- в) 4.

3. Сколько зон на площадке ты знаешь?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 6;
- г) 7.

4. Игроком, какой зоны осуществляется подача?

- а) 6;
- б) 5;
- в) 4;
- г) 1.

5. Переход игроков на площадке выполняется

- а) по часовой стрелке;
- б) против часовой стрелки;
- в) в любом порядке.

3 класс

Тест по теме: «Закаливание» 3 класс

1. Следующим этапом после обтирания является...

А) принятие душа Б) обливание В) солнечные ванны

2. Обливание следует проводить...

А) утром после зарядки Б) вечером перед сном

3. Температура воды для начала обливаний не должна быть ниже...

А) 30° - 28° Б) 28° - 26° В) 24° - 22°

4. Одним из способов закаливания является...

А) принятие душа Б) езда на велосипеде

5. Время пребывания под душем не должно превышать

А) 10-20 сек Б) 20-30 сек В) 30-40 сек

6. Во время принятия душа нельзя допускать, чтобы....

А) Тело покрывалось гусиной кожей и появлялся озноб

Б) Тело перегревалось и поднималась температура

7. Что необходимо сделать по окончании водных процедур?

А) Растереть тело до посинения полотенцем и одеться

Б) Растереть тело до легкого покраснения полотенцем и одеться

8. Основные показатели здоровья...

А) самочувствие, ум, красота, сон

Б) самочувствие, сон, аппетит, работоспособность

9. Проводить закаливающие процедуры следует...

А) раз в месяц Б) раз в неделю В) каждый день

10. Тому, кто постоянно закаливается, не страшны....

А) простудные заболевания Б) травмы В) физические нагрузки

Тест по теме: «Техника безопасности» 3 класс

1) Зачем необходимо соблюдать технику безопасности?

Ответ: _____

2) Что нельзя делать во время подвижных игр?

Ответ: _____

3) В случае травмы, к кому нужно обратиться?

Тест по теме: « Лыжная подготовка» 3 класс

1. Вопрос

Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

Варианты ответа:

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2. Вопрос

Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

Варианты ответа:

- а) ёлочкой
- б) лесенкой
- в) полуёлочкой

3. Вопрос

Ступающий лыжный ход это

Варианты ответа:

- а) левая рука выносится вперед вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой
- б) одновременная работа рук и ног
- в) левая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

4. Вопрос

Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

Варианты ответа:

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5. Вопрос

Как осуществляется подъем «лесенкой» ?

Варианты ответа:

- а) лицом к склону
- б) боком к склону, приставными шагами
- в) спиной к склону

Тест по теме: «Подвижные игры» 3 класс

1. Какие игры направлены на развитии быстроты?

Ответ: _____

2. Что нужно для игры «Северные и юные ветры»?

Ответ: _____

3. В переводе с английского «basketball» это?

Ответ: _____

4. Число игроков на площадке при игре в волейбол?

Ответ: _____

5. Родина баскетбола:

А) США; Б) Германия; В) Россия.

6. Основатель баскетбола:

А) Томас Дарвин; Б) Уильям Морган; В) Джеймс Нейсмит.

7. Укажите, сколько игроков в баскетбольной команде?

А) 5; Б) 6; В) 9.

8. Укажите, размеры площадки для игры в баскетбол(длина, ширина, высота)?

А) 30 на 20 на 5; Б) 28 на 15 на 7; В) 18 на 9 на 9.

9. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?

А) Выполнение с мячом в руках более двух шагов; Б) Более трех шагов; В) Более четырех шагов.

10. Как выполняется ведение мяча?

А) Двумя руками; Б) Одной рукой; В) Только правой рукой.

Промежуточная аттестация в форме теста в 4 классе

Ф.И _____ класс _____

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;

г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя;

б) подготовка домашних заданий;

в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

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

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;

б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;

в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России.;

б) в Англии ;

в) в Греции;

г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

