

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Оренбургской области**  
**Администрации Гайского городского округа**  
**МАОУ "СОШ № 3 "**

РАССМОТРЕНО  
руководитель ШМО



Данько О. А.

Протокол № 1 от «22»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора



Байбулатова М.М.

Протокол № 1 от «23»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор



Лысенко Л. В.

Приказ № 444 от «23»  
августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5257294)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### ***Лыжная подготовка***

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### ***Лёгкая атлетика***

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления

движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

*Способы самостоятельной деятельности*



Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

##### Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

##### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая

подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:



- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>

2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/</a>
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Сдача нормативов ГТО	26			<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
Итого по разделу		26			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/conspect/224764/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>
2.3	Легкая атлетика	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
2.4	Подвижные игры	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Сдача нормативов ГТО	28			<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	1	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192828/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192828/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
2.4	Плавательная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Сдача нормативов ГТО	28			<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
2.2	Легкая атлетика	10			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/</a>
2.3	Лыжная подготовка	8			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
2.4	Плавательная подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	13			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a>
Итого по разделу		43			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Сдача нормативов ГТО	15			<a href="https://user.gto.ru/">https://user.gto.ru/</a>
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.resheba.ru](http://www.resheba.ru)

## **Контрольные оценочные материалы Промежуточная аттестация (зачет) в 4-х классах**

Выставление отметки зачета в 4-х классах.

Обучающийся должен набрать за все виды технической подготовки (по легкой атлетике, баскетболу, гимнастике с основами акробатики):

25 - 20 баллов - «отлично»,

19 - 15 баллов - «хорошо»,

14 - 12 баллов - «удовлетворительно»,

11 и ниже баллов - «неудовлетворительно».

В программе обязательного зачета по предмету «Физическая культура» для обучающихся 4-х классов:

- определение сформированности основ технических умений и навыков в легкой атлетике, баскетболе, гимнастике с основами акробатики.

Тест 1.

«Комбинированное выполнение специально-беговых упражнений».

Назначение: оценка освоения навыков бега.

Оборудование: 4 фишки; свисток.

Процедура: тест выполняется на волейбольной площадке, по углам которой расположены 4 фишки. По сигналу обучающийся выполняет бег с высоким подниманием бедра от первой фишки до второй (15-16 м); от второй фишки до третьей бег с захлестыванием голени назад (9-10 м); от третьей до четвертой фишки - прыжки в шаге (16-18 м); от четвертой до пятой фишки бег приставными прыжками: 3 правым боком, поворот, 3 левым боком (9-10 м).

Дается одна попытка.

Отметка выставляется по окончании задания.

«Отлично» - обучающийся выполняет задание на передней части стопы. При беге с высоким подниманием бедра, прыжках в шаге опорная нога выпрямлена в коленном суставе; маховая нога согнута, бедро параллельно опоре. При беге с захлестыванием голени опорная нога выпрямлена, маховая - активно сгибается, пятка двигается под ягодицу, подошва ноги - вверх. При передвижении правым и левым боком прыжки примерно одной длины с активным отталкиванием вверх-вперед. Во всех упражнениях руки согнуты в локтевых суставах. В беге с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени, прыжках в шаге руки двигаются как при беге - в передне-заднем направлении в перекрестной координации. В беге приставными прыжками руки двигаются «на взлет», вперед-вверх одновременно с отталкиванием. Положение туловища составляет беговой наклон 85 градусов.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Нарушается ритм движения. При прыжках в шаге носок оттянут, не «взят на себя». Руки немного согнуты. Незначительное отклонение туловища, недостаточная работа рук в переднее - заднем направлении (работа поперек туловища).

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не во всех упражнениях удерживается на передней части стопы. В беге с высоким подниманием бедра, в прыжках в шаге опорная нога полностью не выпрямляется. В беге с захлестыванием голени не до конца сгибает маховую в коленном суставе. Руки в упражнениях почти выпрямлены или согнуты, но прижаты к туловищу. Положение туловища с большим отклонением от вертикали.

«Неудовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с грубыми ошибками: передвигается с пяток, опорную ногу не выпрямляет в коленном суставе.

Упражнение выполняется на согнутых ногах. Движение рук и ног не согласовано. Положение туловища отклонено сильно назад или наклонено сильно вперед. В беге с высоким подниманием бедра, прыжках в шаге бедро маховой ноги не удерживается в параллельном опоре положении. В беге с захлестыванием голени маховая нога мало сгибается в коленном суставе. Руки выпрямлены. Положение головы неестественное: либо очень низко опущен подбородок – ученик смотрит вниз, либо очень высоко поднят – голова наклонена назад.

#### Тест 2.

«Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Назначение: оценка освоения навыков прыжков в длину с разбега.

Оборудование: 3 гимнастических мата;

Процедура: обучающийся самостоятельно отмеряет разбег. С 6-8 беговых шагов (средний разбег) обучающийся выполняет прыжок в длину способом «согнув ноги». Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя.

«Отлично» - обучающийся уверенно выполняет разбег с 6 или 8 шагов. В разбеге удерживается на передней части стопы, скорость набирается плавно к месту отталкивания. Движение рук согласованно с движением ног, Отталкивание выполняется вперед-вверх. В фазе полета двигательные действия обучающегося обеспечивают равновесие тела и далекое «выбрасывание» ног при приземлении.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками. Не согласованная работа рук и ног, чрезмерно высокое поднимание рук при отталкивании. Маховое движение выполняется скованно, закрепощено.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет задание с большим количеством ошибок. Не может правильно выполнить разбег с 6-8 беговых шагов: шаги либо растягивает, либо укорачивает; не согласованно работают руки и ноги, выполняет бег с пятки. Отталкивание производит под очень низким углом. Приземляется на выпрямленные ноги.

«Неудовлетворительно» - обучающийся не может выполнить прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6-8 беговых шагов.

#### Тест 3.

«Метание теннисного мяча с места в стену, из положения стоя боком в направлении метания с расстояния 6 м».

Назначение: оценка овладения навыками метания малого мяча.

Оборудование: теннисные мячи - 3 штуки, фишки - 2 штуки, мел.

Процедура: отмерить 6 м от стены. Мелом прочертить линию, поставить ограничения (фишки) по ширине для метания - 10 м. Из и. п. - стоя боком в направлении метания выполнить бросок теннисного мяча в стену. Бросок выполнять в полную силу так, чтобы мяч после отскока летел как можно дальше. Дается три попытки.

Оценка. Каждая попытка оценивается. Из трех отметок в зачет идет средняя («5»; «4»; «3»). При двух одинаковых отметках в зачет идет одна из них («5»; «3»; «3»).

«Отлично» - обучающийся правильно выполняет исходное положение, оставляя себе место до линии для остановки после броска. Движение начинается с ног, последовательно включаются все звенья тела, заканчивается броском метаемой руки. Обучающийся активно выполняет положение «захвата снаряда», метаемая рука двигается над плечом. Левая рука находится перед грудью, в согнутом положении, бросок заканчивается мощным движением – «рывком» - о чем свидетельствует хороший отскок от стены (примерно в линию, где стоит обучающийся, и дальше). Обучающийся после броска не наступает на линию выброса снаряда.

«Хорошо» - обучающийся выполняет задание с незначительными ошибками: напряженное держание мяча, закрепощенность метающей руки; ранний поворот оси плеч при захвате снаряда, раннее движение туловищем вперед.

«Удовлетворительно» - обучающийся выполняет бросок сбоку из-за раннего движения метающей руки. Бросок выполняется только одной рукой. Обучающийся не умеет разгонять снаряд, прикладывая к нему силу, что отражается в слабом отскоке. Левая рука не участвует в процессе метания.

«Неудовлетворительно» - обучающийся наступает или заступает за линию выброса снаряда во время или после броска. Принимает и. п. - стоя на выпрямленных ногах, метающую руку не выпрямляет или очень низко опускает. Не может выполнить положение «захвата» снаряда. Мяч не долетает до стены.

#### Тест 4.

Диагностика технической подготовленности обучающихся 4-х классов по спортивным играм (баскетбол).

Общие требования к оценке технической подготовленности школьников.

Оборудование: упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, мяч баскетбольный, фишки - ориентиры.

Выполнение и содержание тестового упражнения («владение мячом»).

Испытуемый находится за лицевой линией с мячом в руках (с левой стороны от щита) лицом к средней линии.

В беге выполняет ведение мяча правой рукой по прямой до средней линии. Выполнив остановку, продолжает ведение шагом правой рукой до игрока № 1 (на штрафной линии). Находясь на расстоянии 2-х метров от него, передает мяч, ускоряется, получает обратную передачу, останавливается в ограниченной зоне с правой стороны от щита, выполняет удар в щит, ловит мяч и с ведением правой рукой движется к фишкам (5 штук, расположенных на одной линии вдоль боковой на расстоянии 2 м друг от друга) и, выполняя «змейку», обводит фишки то левой, то правой рукой. Двигаясь по прямой с ведением правой рукой, пересекает лицевую линию. Упражнение считается законченным.

Оценка выполнения технических элементов владения мячом:

Ведение мяча:

«Отлично» - нет потери мяча, осуществляется постоянный контроль мяча.

«Хорошо» - мяч поднимается до уровня груди и выше.

«Удовлетворительно» - «хлопанье» по мячу кистью, мяч постоянно отстает от игрока (в движении).

«Неудовлетворительно» - мяч поднимается до уровня груди и выше, кистью хлопанье по мячу, мяч постоянно отстает от игрока (в движении), постоянно взгляд на мяч.

Передача двумя руками:

«Отлично» - нет потери мяча и замечаний, указанных ниже,

«Хорошо» - отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча),

«Удовлетворительно» - передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча.

«Неудовлетворительно» - передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча – отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча) мяч летит неточно (с большим отклонением от игрока, получающего мяч).

Ловля мяча:

«Отлично» - нет потери мяча.

«Хорошо» - руки не вытянуты навстречу мячу.

«Удовлетворительно» - руки вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется об грудь (кисти мяча не касаются, ловит мяч предплечьем - как вратарь).

«Неудовлетворительно» - руки не вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется о грудь, потеря мяча.

#### Тест 5.

Организация и методика диагностики технической подготовленности по гимнастике с основами акробатики.

Опорный прыжок:

Содержание теста: опорный прыжок через козла в ширину,  $h = 100$  см (мальчики и девочки).

Вскок в упор стоя на коленях, взмахом руками соскок прогнувшись.

Максимально возможная оценка - 10 баллов.

За выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 б. до полной «стоимости» элемента:

- наскок на мост в не толчковую зону - 0,5 б.;
- отталкивание поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) - 0,5 - 0,7 б.;

- отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) - 0,5 - 1,5 б.;

- положение туловища над снарядом - 0,7 - 1,0 б.;

- постановка и толчок руками - 0,5 б. – «невыполнение»;

- падение в приземлении - 0,7 б. - «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от 0,1 б. до 0,4 б.

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 б.;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 б.;

- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 б.;

- ошибки приземления - 0,1 - 0,4 б.

Гимнастика с элементами акробатики (мальчики и девочки):

И. п. – о. с.	
- стойка на носках, руки вверх – в стороны	0,5
- шаг правой (левой) равновесие (держать)	2,0
- приставляя ногу упор присев – кувырок назад в упор присев	0,5
- перекатом назад стойка на лопатках (держать)	2,0
- перекат вперед в упор присев	1,0
- стойка руки в стороны, боковое равновесие	2,0
- основная стойка, шаг, наскок, прыжок с поворотом на 180 прыжок прогнувшись, руки вверх – в стороны	2,0

Максимально возможная оценка – 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 б. до полной «стоимости» элемента.

- выполнение в другом положении или другим способом - 0,5 б. - «невыполнение»;

- выполнение в неопределенном положении – «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - 0,1 - 0,2 б.

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 б.;

- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 б.;

- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 б.;

Баллы, полученные в опорном прыжке и гимнастике с элементами акробатики, суммируются и переводятся в отметку:

20,0 - 16,0 баллов - «отлично»;

15,9 - 12,0 баллов - «хорошо»;

11,9 - 10,0 баллов - «удовлетворительно»;

Ниже 10 баллов - «неудовлетворительно».