МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СВЕТЛОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

457418 Челябинская область Агаповский район п. Светлогорск ул. Школьная 1А
тел.: (35140)94-1-38 факс: 8(35140) 94-1-38
e-mail: svetlogorsk-1@mail.ru

РАССМОТРЕНО
На заседании ШМО
Руководитель
/Кумысбаева А.А. /
Протокол № 1 от
«____»_____2017 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР
/Хамитова Э.А./
«02» 09 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом
директора МОУ
«Светлогорская СОШ»
Васильева Е.В.
№ _____ от «____»
_____ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

Начальное общее образование

1-4

Содержание

1.	Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	С. 3
1.1	Личностные планируемые результаты	С. 3
1.2	Метапредметные планируемые результаты	С. 9
1.3	Предметные планируемые результаты	С. 20
2.	Содержание учебного предмета «Физическая культура»	С. 23
3.	Тематическое планирование с указанием количества часов по учебному предмету	С. 26
4.	Приложение. Оценочные материалы	С. 36

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.
1.1 Личностные планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Учитывая специфику регионального компонента, в основной образовательной программе начального общего образования были добавлены и уточнены следующие личностные результаты:

сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ, историю России и *родного края*, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированность ценностей многонационального российского общества; сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций (национально-региональный этнокультурный компонент);

сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, семейным традициям (семья как одна из базовых национальных ценностей согласно Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России);

уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных (потребности региона).

Указанные личностные результаты структурированы по критериям сформированности: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное); смыслоообразование и нравственно-этическая ориентация (А. Г. Асмолов).

Ниже раскрыто содержание указанных критериев.

Самоопределение включает в себя:

1. Формирование основ гражданской идентичности личности:

чувства сопричастности своей Родине, народу и истории и гордости за них, ответственности человека за благосостояние общества;

осознания этнической принадлежности и культурной идентичности на основе осознания «Я» как гражданина России.

2. Формирование картины мира культуры как порождения трудовой предметно-преобразующей деятельности человека:

ознакомление с миром профессий, их социальной значимостью и содержанием.

3. Развитие Я-концепции и самооценки личности:

формирование адекватной позитивной осознанной самооценки и самопринятия.

Смыслообразование включает формирование ценностных ориентиров и смыслов учебной деятельности на основе:

развития познавательных интересов, учебных мотивов;

формирования мотивов достижения и социального признания;

мотива, реализующего потребность в социально значимой и социально оцениваемой деятельности.

Нравственно-этическая ориентация включает:

формирование единого, целостного образа мира при разнообразии культур, национальностей, религий; отказ от деления на «своих» и «чужих»; уважение истории и культуры всех народов, развитие толерантности;

ориентацию в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, правдивость, честность, ответственность);

выделение нравственного содержания поступков на основе различения конвенциональных, персональных и моральных норм;

формирование моральной самооценки;

развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

развитие эмпатии и сопереживания, эмоционально-нравственной отзывчивости;

формирование установки на здоровый и безопасный образ жизни, нетерпимости и умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, здоровья, безопасности личности и общества в пределах своих возможностей;

формирование чувства прекрасного и эстетических чувств на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Исходя из данных направлений, обозначены критерии сформированности личностных образовательных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования: самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное), смыслообразование и нравственно-этическая ориентация. Далее были соотнесены личностные результаты с выделенными критериями. Данные результаты конкретизированы для обучающихся первого, второго, третьего и четвертого класса.

Личностные планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования учебного предмета «Физическая культура»

	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. Наличие внешней мотивации к познанию основ гражданской идентичности	1.1. Проявление желания к участию в гражданских акциях	1.1. Появление внутреннего мотива для познания основ гражданской идентичности	1.1. Сформированность основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за

	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
					свою Родину, российский народ, историю России и родного края
		1.2. Преобладание внешнего мотива к осознанию своей этнической и национальной принадлежности	1.2. Появление желания к изучению культуры своего народа	1.2. Появление устойчивого внутреннего мотива к погружению в традиции и культуру своего народа	1.2. Осознанность своей этнической и национальной принадлежности
		1.3. Выступление в роли наблюдателя и исполнителя заданий учителя	1.3. Демонстрация творчества в проявлении ценностных установок	1.3. Принятие самостоятельных решений при осуществлении выбора действий	1.3. Сформированность ценностей многонациональног о российского общества
		1.4. Наличие элементарных правил нравственного поведения в социуме	1.4. Демонстрация уважительного отношения к сверстникам и взрослым	1.4. Осознанное соблюдение норм нравственного поведения	1.4. Сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций
		1.5. Наличие первичного опыта взаимодействия с окружающим миром	1.5. Проявление доброты, чуткости, милосердия к людям, представителям разных народов, природе	1.5. Соблюдение экокультурных норм поведения в социоприродной среде	1.5. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий
		1.6. Действия согласно установленным учителем правилам	1.6. Выбор позиции, основанной на нормах нравственности	1.6. Демонстрация умения анализа ситуаций и логических выводов, рассуждений	1.6. Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
		1.7. Сформированност ь элементарных представлений о собственной семье	1.7. Сформированнос ть представлений о семье и ближайших родственниках	1.7. Сформированност ь представлений об истории семьи и ее традициях	1.7. Сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям

	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
		1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения и личной гигиены	1.8. Сформированность элементарных правил безопасного поведения на дорогах и в общественном транспорте, правил личной гигиены	1.8. Сформированность культуры безопасного поведения в общественных местах, представлений о возможностях сохранения и укрепления собственного здоровья	1.8 Сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни
	Смыслообразование	2.1. Осознание себя в роли первоклассника	2.1. Принятие социальной роли школьника	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося	2.1. Принятие и освоение социальной роли обучающегося
		2.2. Наличие внешних (в том числе игровых) и внутренних мотивов учебной деятельности	2.2. Преобладание внутренней учебной мотивации над внешней	2.2. Наличие познавательных и социальных мотивов учебной деятельности	2.2. Наличие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения
	Нравственно-этическая ориентация	3.1. Сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников на уроке	3.1. Сформированность уважительного отношения к ответам одноклассников, мнению взрослых, в том числе педагогов	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре своего народа	3.1. Сформированность уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
		3.2. Способность учитывать интересы и чувства других людей	3.2. Доброжелательность отношении к одноклассникам, членам семьи	3.2. Развитие этических чувств: стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения	3.2. Этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей
		3.3. Осознание ответственности за результаты учебной деятельности	3.3. Принятие ответственности за результаты учебной и информационной деятельности	3.3. Самостоятельность в осуществлении учебной и информационной деятельности	3.3. Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в

	Критерии сформированности	Коды и личностные результаты обучающихся 1–4 классов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
					информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
		3.4. Освоение планирования и организации деятельности, положительное отношение к конструктивным результатам деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Планирование и организация творческой деятельности, принятие и оценка результатов деятельности лиц ближайшего окружения	3.4. Осуществление творческой деятельности, установка на результат, уважение к деятельности других людей	3.4. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
		3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения	3.5. Информированность о профессиях членов семьи и людей из ближайшего окружения, понимание необходимости осуществления профессиональной деятельности	3.5. Информированность о профессиях, представленных в родном краю, стране, понимание значимости этих профессий для человека, семьи, социума	3.5. Уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных
		3.6. Интерес к продуктам художественной, музыкальной, литературной деятельности	3.6. Уважительное отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности	3.6. Способность выражать свое отношение к продуктам художественной музыкальной, литературной деятельности	3.6. Сформированность эстетических потребностей, ценностей и чувств
		3.7. Освоение правил общения в классном коллективе	3.7. Усвоение норм общения в классе и повседневных ситуациях	3.7. Способность взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в привычных ситуациях	3.7. Навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях
		3.8. Способность быть доброжелательным	3.8. Умение выстроить собственное бесконфликтное поведение	3.8. Умение не создавать конфликтов и разрешать некоторые спорные вопросы	3.8. Умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Личностные планируемые результаты, которые будут сформированы и получат возможность для формирования, по классам

	Критерии сформированности	Код результата	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
			1[1]	2[**]	1	2	1	2	1	2
	Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1.								
		1.2.								
		1.3.								
		1.4.								
		1.5.								
		1.6.								
		1.7.								
		1.8								
Количество диагностируемых результатов по критерию 1 «Самоопределение»										
	Смыслообразование	2.1.								
		2.2.								
Количество диагностируемых результатов по критерию 2 «Смыслообразование»										
	Нравственно-этическая ориентация	3.1.								
		3.2.								
		3.3.								
		3.4.								
		3.5.								
		3.6.								
		3.7.								
		3.8.								
Количество диагностируемых результатов по критерию «Нравственно-этическая ориентация»										
Количество диагностируемых личностных результатов в классе					**0**		**3**		**8**	

Учитывая социальную ситуацию развития младшего школьника, определены блоки сформированности личностных образовательных результатов начального общего образования. Они отражают особенности развития личности младшего школьника в следующих социальных кругах: «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир».

Социальная ситуация развития – это специфическая для каждого возрастного периода система отношений субъекта в социальной действительности, отраженная в его переживаниях и реализуемая им в совместной деятельности с другими людьми (Л.С. Выготский). В младшем школьном возрасте она определяется особенностями школьного обучения.

В этот период происходит рождение «социального Я». Формируется важное системное новообразование – «внутренняя позиция», выражающее новый уровень самосознания и рефлексии. Возрастает уровень запросов к самому себе, к собственному успеху, положению, появляется уважение к себе. В этой связи выделен первый блок в социальной ситуации ребенка – «Я».

Учитывая, что основным агентом социализации ребенка являются семейные отношения, в качестве второго блока выделен блок «Семья». Семейные взаимоотношения закладывают основы адаптации ребенка к новым условиям, формируют базовые ценности. Поэтому детско-родительские

[1]Личностные результаты, которые будут сформированы в данном классе и соответственно подлежат диагностике.

[**]Личностные результаты, которые получат возможность для формирования в данном классе и соответственно не подлежат диагностике в данном классе.

отношения сказываются на общем психофизическом и духовно-нравственном развитии младшего школьника и определяют его отношение к учебной деятельности.

Учебная деятельность является ведущей в данный период. Кардинально меняется среда ребенка и его отношение к этой среде. Формирование социальной позиции школьника выступает главным возрастным новообразованием. Школьное обучение является основным видом занятий младшего школьника. Поэтому третьим блоком в данных социальных отношениях выступает «Школа». Эмоциональное благополучие младшего школьника зависит от того, насколько он соответствует требованиям, предъявляемым к ученику, активно выстраивает взаимодействие с педагогами и сверстниками.

Однако младший школьник не ограничивается рамками «семья» – «школа». Он выходит в более широкие пространства. Поэтому далее выделены блоки «Родной край» и «Россия и мир». Знать историю и особенности своего родного края важно для того, чтобы видеть траекторию своего личностного и профессионального самоопределения. Причем с каждым возрастом идет расширение социального пространства обучающегося, что стимулирует его выход за границы малой родины в государственное и мировое пространство.

В таблице 3 показано, как личностные результаты соотносятся с выделенными блоками «Я», «Семья», «Школа», «Родной край», «Россия и мир».

Блоки личностных планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования учебного предмета «Физическая культура»

Критерии сформированности	Блок «Я»	Блок «Семья»	Блок «Школа»	Блок «Родной край»	Блок «Россия и мир»
	Код результата				
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.2, 1.8	1.7	1.6	–	1.1, 1.3, 1.4, 1.5
Смыслообразование	–	–	2.1, 2.2	–	–
Нравственно-этическая ориентация	3.2, 3.3, 3.6	3.7, 3.8	3.4	3.1, 3.5	–

1.2 Метапредметные планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура» освоения основной образовательной программы начального общего образования

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и право каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и давать оценку событиям;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

В соответствии с положениями Примерной основной образовательной программы начального общего образования *метапредметные планируемые результаты* являются частью междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий», а также ее разделов «Чтение. Работа с текстом» и «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся».

Ведущей целевой установкой и основным ожидаемым результатом реализации междисциплинарной программы является формирование у обучающихся важнейшей компетенции личности – умения учиться, т. е. способности субъекта к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Достижение данного результата обеспечивается целенаправленным формированием у обучающихся регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий, включающих чтение, работу с информацией и формирование ИКТ-компетентности.

Перечень метапредметных результатов структурирован с учетом универсальных учебных действий (таблица 1), наряду с этим метапредметные планируемые результаты оцениваются как с позиции организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиции оценки этих результатов. В таблице указывается, с какого класса начинается формирование данного планируемого результата (столбец «формирование»), а также определен момент включения данного планируемого результата в оценочные материалы (столбец «оценка»).

Структурирование метапредметных планируемых результатов по группам универсальных учебных действий связано с необходимостью описания механизмов их достижения в содержательном

разделе ООП, в соответствии с данным распределением осуществляется оптимальный выбор типовых задач формирования универсальных учебных действий и определяется содержание оценочных материалов для текущего контроля и промежуточной аттестации.

Метапредметные планируемые результаты представлены двумя блоками: «выпускник научится» и «выпускник получит возможность научиться». Планируемые результаты второго блока «выпускник получит возможность научиться» выделены курсивом, эти результаты не проверяются в ходе промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости. При организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов данного блока, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на дифференциации требований к подготовке обучающихся. При этом данная группа результатов не предназначена для достижения всеми учащимися.

В перечне метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования учитываются особенности региона, они связаны с реализацией на территории Челябинской области образовательного проекта «ТЕМП» и развития технопаркового движения. В связи с необходимостью популяризации инженерных и рабочих профессий, создания на уровне начального общего образования предпосылок к формированию у выпускников технологической компетентности в перечень добавляются следующие метапредметные результаты:

освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля;

сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям.

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
1. Регулятивные									
1.1. Целеполагание	умение принимать и сохранять учебную задачу	+		+		+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале	+		+	+	+	+	+	+
	умение преобразовывать практическую задачу в познавательную	+		+		+		+	
	в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи	+		+		+		+	
1.2. Планирование	умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане	+		+	+	+	+	+	+
	умение учитывать установленные правила в планировании способа решения задачи	+		+	+	+	+	+	+
	умение различать способ и результат действия			+		+	+	+	+
1.3. Прогнозирование	*осуществлять предвосхищающий*	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	контроль по результату и по способу действия								
1.4. Контроль	умение учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения	+		+		+	+	+	+
	умение в сотрудничестве с учителем осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату действия.	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания	+		+		+		+	
1.5. Оценка	способность адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей	+		+		+		+	
	умение оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи	+		+	+	+	+	+	+
	самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия	+		+		+		+	
1.6. Коррекция	умение 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	+		+	+	+	+	+	+
1.7. Познавательная рефлексия	умение под руководством учителя начинать и выполнять действия и заканчивать их в требуемый временной момент, умение тормозить реакции, не имеющие отношение к цели.	+		+		+		+	+
2. Познавательные:									
2.1. Общеучебные	умение под руководством учителя выделять и формулировать познавательную цель			+		+		+	+
	умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель							+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, решение практических и познавательных задач с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников, словарей (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет	+		+		+	+	+	+
	способность структурировать полученные знания	+		+		+		+	+
	умение осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ	+		+		+		+	+
	умение осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме	+		+	+	+	+	+	+
	владеть рядом общих приемов решения задач	+		+		+	+	+	+
	способность ориентироваться на разнообразие способов решения задач	+		+		+	+	+	+
	владение основами смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров	+		+	+	+	+	+	+
	умение выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)	+		+		+	+	+	+
	умение определять основную и второстепенную информацию	+		+		+	+	+	+
	освоенность первичных действий в проектной, конструктивно-модельной, поисковой деятельности в области естественно-математического и технического профиля	+		+		+	+	+	+
	сформированность способностей детей к естественно-научному мышлению, техническому творчеству и интереса к техническим специальностям	+		+		+	+	+	+
	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения практических и познавательных задач в зависимости от конкретных условий	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач	+		+		+		+	
	записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ			+		+		+	
	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет			+		+		+	
2.2. Знаково-символические	умение использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач	+		+		+	+	+	+
	умение создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач	+		+		+		+	
2.3. Логические	умение осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей	+		+		+	+	+	+
	умение проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям	+		+	+	+	+	+	+
	умение осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза	+		+		+		+	+
	умение устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений	+		+	+	+	+	+	+
	умение представлять цепочки объектов и явлений	+		+	+	+	+	+	+
	умение строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях	+		+		+		+	+
	умение устанавливать аналогии	+		+		+		+	+
	умение обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи	+		+		+	+	+	+
	умение выдвигать гипотезы и обосновывать их	+		+		+		+	+
	умение строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций	+		+		+		+	
	умение осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты	+		+		+		+	
2.4. Постановка и решение проблемы	формулирование проблемы	+		+		+	+	+	+
	самостоятельное создание алгоритмов (способов) деятельности при решении проблем творческого и поискового характера	+		+		+		+	
3. Коммуникативные									
3.1. Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками	умение определять цели, функции участников, способы взаимодействия	+		+	+	+	+	+	+
	умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером	+		+		+		+	
	умение аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	+		+		+		+	
	умение учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной	+		+		+		+	
3.2. Постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+		+	+	+	+	+	+
	умение с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия	+		+		+		+	
3.3. Разрешение конфликтов	умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	+	+	+	+	+	+	+	+
	умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов	+		+	+	+	+	+	+
	умение выявлять и идентифицировать	+		+		+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	проблему, осуществлять поиск и оценку альтернативных способов разрешения конфликта, принимать решение и реализовывать его								
	способность понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы	+		+		+		+	
	умение продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников	+		+		+		+	
	умение учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию	+		+		+		+	
3.4. Управление поведением партнера	умение контролировать, корректировать и оценивать действия партнера	+		+		+	+	+	+
	умение допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	+		+		+		+	+
	умение формулировать собственное мнение и позицию	+		+		+		+	+
	умение осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь	+		+		+		+	
3.5. Умение выражать свои мысли	умение адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой)	+		+		+	+	+	+
	умение строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет	+		+	+	+	+	+	+
	умение адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач	+		+	+	+	+	+	+
3.6. Владение монологической и диалогической формами речи	владение диалогической формой коммуникации, в том числе с использованием средств и инструментов ИКТ и дистанционного общения	+		+		+	+	+	+
	использование речи для регуляции своего действия	+		+		+		+	+
	умение строить монологическое	+		+		+	+	+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	высказывание								
	владение диалогической формой речи	+		+		+	+	+	+
	умение адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности	+		+		+		+	
4. Чтение. Работа с текстом									
4.1. Поиск информации	умение находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде	+		+	+	+	+	+	+
	умение определять тему и главную мысль текста	+		+	+	+	+	+	+
	умение делить тексты на смысловые части, составлять план текста	+		+		+	+	+	+
	умение вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по заданному основанию	+		+		+	+	+	+
	умение сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделять 2-3 существенных признака	+		+		+	+	+	+
4.2. Понимание прочитанного	понимание информации, представленной в неявном виде (например, находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение; характеризовать явление по его описанию; выделять общий признак группы элементов)	+		+		+	+	+	+
	понимание информации, представленной разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы	+		+		+	+	+	+
	понимание текста с опорой не только на содержащуюся в нем информацию, но и на жанр, структуру, выразительные средства текста	+		+		+	+	+	+
	умение использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое; выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения	+		+		+		+	+
	умение ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках	+		+		+	+	+	+
	умение использовать формальные элементы текста (например,	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации								
	умение работать с несколькими источниками информации	+		+		+		+	
	умение сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников	+		+		+		+	
4.3. Преобразование и интерпретация информации	умение пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно	+		+		+	+	+	+
	умение соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую	+		+		+	+	+	+
	умение формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию	+		+		+	+	+	+
	умение составлять на основании текста небольшое монологическое высказывание, отвечая на поставленный вопрос					+	+	+	+
	умение делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования	+		+		+		+	
	умение составлять небольшие письменные аннотации к тексту, отзывы о прочитанном	+		+		+		+	
4.4. Оценка информации	умение высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте	+		+	+	+	+	+	+
	умение оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте	+		+		+	+	+	+
	умение на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность прочитанного, обнаруживать недостоверность получаемых сведений, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов	+		+		+		+	+
	умение участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста	+		+		+	+	+	+
	умение сопоставлять различные точки зрения	+		+		+		+	

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение соотносить позицию автора с собственной точкой зрения	+		+		+		+	
	умение в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять достоверную (противоречивую) информацию	+		+		+		+	
5. Формирование ИКТ-компетентности обучающегося									
5.1. Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером	умение использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ	+		+	+				
	умение организовывать систему папок для хранения собственной информации в компьютере			+		+	+		
5.2. Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных	умение вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию			+		+	+	+	+
	умение набирать небольшие тексты на родном языке		+	+	+				
	умение набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов			+		+	+		
	умение сканировать рисунки и тексты					+		+	+
5.3. Обработка и поиск информации	умение подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования			+		+		+	+
	умение использовать сменные носители (флэш-карты)	+		+	+				
	умение описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ			+		+		+	+
	умение собирать числовые данные в естественно-научных наблюдениях и экспериментах, используя цифровые датчики, камеру, микрофон и другие средства ИКТ, а также в ходе опроса людей			+		+	+		

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
	умение редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей			+		+		+	+
	умение пользоваться основными функциями стандартного текстового редактора	+		+	+				
	умение следовать основным правилам оформления текста			+		+	+		
	умение использовать полуавтоматический орфографический контроль			+	+				
	умение использовать, добавлять и удалять ссылки в сообщениях разного вида					+		+	+
	умение искать информацию в системе поиска внутри компьютера			+		+	+		
	умение искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете	+		+	+ (словари)	+	+ (базы данных)	+	+ (Интернет)
	умение составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок)					+		+	+
	умение заполнять учебные базы данных			+		+	+		
5.4. Создание, представление и передача сообщений	умение создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их			+		+	+		
	умение создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста					+		+	+
	умение создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.			+		+		+	+
	умение создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера	+		+	+				
	умение составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация)			+	+				
5.5. Планирование	умение определять последовательность					+		+	+

Универсальные учебные действия / разделы программы	Метапредметные планируемые результаты	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка	Формирование	Оценка
деятельности, управление и организация	выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий								
	умение строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения					+		+	+

1.3 Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметные планируемые результаты	КЛАСС			
	1	2	3	4
I. Знания о физической культуре				
Выпускник научится:				
Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	+	+	+	+
Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз		+	+	
Характеризовать назначение уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр		+	+	+
Характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств		+	+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности			+	+
Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья и развитие физических качеств			+	+
Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координация,			+	+

Предметные планируемые результаты	КЛАСС			
	1	2	3	4
гибкость)				
Ориентироваться в понятиях «стадион», «манеж», «беговая дорожка».		+	+	+
Демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)			+	+
Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»: выбирать нужные упражнения по характеру их воздействия на отдельные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость).			+	+
Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	+	+	+	+
Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе)			+	+
Знать известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта	+	+	+	+
Знать знаменитые спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений)	+	+	+	+
Организовывать занятия с играми народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью	+	+		
Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью			+	+
Понимать значение упражнений прикладной направленности для повышения трудовой и оборонной деятельности				+
Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья	+	+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности		+	+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом показателей своего здоровья			+	+
Планировать и корректировать режим дня с учётом своего физического развития и физической подготовленности				+
II. Способы физкультурной деятельности				
Выпускник научится:				
Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	+	+		
Отбирать упражнения для комплексов физкультминуток		+	+	
Выполнять в соответствии с изученными правилами комплексы утренней зарядки и физкультминуток			+	+
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 во время проведения подвижных игр и простейших соревнований	+	+	+	+
Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования			+	+
Правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности	+	+	+	+
Отбирать и проводить игры народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся			+	+
Измерять показатели физического развития (рост и масса тела)		+	+	+

Предметные планируемые результаты	КЛАСС			
	1	2	3	4
Измерять показатели физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, координационные способности, гибкость) с помощью тестовых упражнений			+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития		+	+	+
Вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физической подготовленности			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня и комплексов утренней гимнастики		+	+	
Вести тетрадь по физической культуре с записями общеразвивающих упражнений разной направленности для индивидуальных занятий			+	+
Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития		+	+	+
Вести тетрадь по физической культуре с записями результатов наблюдений за динамикой уровня физической подготовленности основных физических качеств			+	+
Отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	+	+		
Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по степени их воздействия на определённые физические качества			+	+
Выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	+	+	+	+
III. Физическое совершенствование				
Выпускник научится:				
Выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки	+	+		
Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей)	+	+	+	+
Оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы)			+	+
Выполнять легкоатлетические упражнения (медленный равномерный бег; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание набивного мяча снизу, из за головы, от груди; ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, сгибая ноги вперед, с перешагиванием через препятствие)	+	+		
Выполнять легкоатлетические упражнения (длительный равномерный бег, бег поднимая ноги вперед, сгибая ноги назад, передвижения приставными шагами, прыжки в длину и высоту; метание малого и большого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, броски и ловля набивного мяча разными способами)		+	+	+
Выполнять организующие строевые команды и приёмы	+	+	+	+
Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)	+	+	+	+
Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	+	+		
Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами на месте и в движении			+	+
Выпускник получит возможность научиться:				
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение	+	+	+	+
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические		+	+	+

Предметные планируемые результаты	КЛАСС			
	1	2	3	4
комбинации				
играть в мини - баскетбол, мини - футбол и мини - волейбол по упрощённым правилам			+	+
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке	+	+	+	+
выполнять подготовительные упражнения в воде, прыжки в воду с бортика и тумбочки	+	+		
плавать спортивными способами (брасс, кроль, кроль на спине)			+	+
*выполнять передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, подъёмы в гору ступающим шагом, «лесенкой», **спуски со склона в стойке разной высоты (низкой, средней, высокой.)***	+	+		
*выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, подъёмы в гору «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуски со склона в высокой и низкой стойке, **спуски в «воротики» разной высоты, торможение «упором» и «плугом», повороты прыжком.***			+	+
выполнять упражнения для обучения правильному падению на коньках	+			
выполнять передвижения на коньках по прямой и повороту;		+	+	+
подбирать походное снаряжение и правильно укладывать рюкзак,			+	
пользоваться компасом, преодолевать естественные преграды (крутые склоны, лесные заросли)				+

2.Содержание учебного предмета «Физическая культура» (с учётом реализации национальных, региональных и этнокультурных особенностей Челябинской области)

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Вклад известных спортсменов и тренеров Челябинской области по различным видам спорта в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

Вклад спортивных школ Челябинской области в развитие физической культуры и спорта Челябинской области.

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

Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). ***Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.***

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность[2].

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

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

На материале лёгкой атлетики и спортивных игр: отбор и организация подвижных игр народов Южного Урала.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

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

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

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

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

На материале лёгкой атлетики

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

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

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

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

Организация и проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

На материале лыжных гонок

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

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

Передвижения скользящим шагом под уклон, попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села).

3. Тематическое планирование по учебному предмету, курсу «Физическая культура» (Школа России)

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**

Наименование учебника **«Физическая культура» (1-4 класс)**

Издательство **«Просвещение»**

1 класс 99 ч

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Основы знаний		**2ч**		
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1ч	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по летним видам спорта.	
2.	Физические упражнения	1ч	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
Способы физкультурной деятельности		**3 ч**		
3.	Самостоятельные занятия	1 ч		Практическая работа
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1ч		
5.	Самостоятельные игры и развлечения	1ч	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Угадай и догони»; башкирские игры - «Кот и мыши»; русские народные игры - «Тише едешь». Проведение подвижных игр народов Южного Урала в зависимости от интересов	
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность		**94ч 2 ч**		
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	2 ч.		
Лёгкая атлетика		**21 ч**		
7.	Беговая подготовка	5 ч		
8.	Спринтерский бег	5 ч		Тестовые упражнения
9.	Метание мяча	4 ч		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
10.	Прыжки	4ч		
11.	Длительный бег	3 ч		Тестовые упражнения
Гимнастика с основами акробатики		**23 ч**		
12.	Строевые упражнения	4ч		
13.	Акробатические упражнения	5ч		
14.	Висы и упоры	4ч		
15.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	3 ч		
16.	Упражнения на равновесие	3ч		
17.	Танцевальные упражнения.	4 ч		
Лыжная подготовка		**22 ч**		
18.	Строевые упражнения, повороты на месте	3ч.		
19.	Ступающий и скользящий шаг	9ч		Тестовые упражнения
20.	Спуски со склона и подъём на склон	5ч	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
21.	Подвижные игры на лыжах	5ч		
Подвижные и спортивные игры		**22ч**		
22.	Национальные подвижные игры	5ч	Подвижные игры народов Южного Урала: «Играй, мяч не теряй», «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрей», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», « Чай-чай выручай», « Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу».Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».	
23.	Подвижные игры с элементами волейбола.	5ч		
24.	Подвижные игры с элементами футбола.	5ч		
25.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	7ч		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Прикладно-ориентированная деятельность		**4 ч**		
26.	Тестирование	1ч		Тестовые упражнения
27.	Круговая тренировка	1ч		
28.	Полоса препятствий	2ч		

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**
Наименование учебника **«Физическая культура» (1-4 класс)**
Издательство **«Просвещение»**

2 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	Основы знаний.	**2**		
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры.	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены Челябинской области по зимним видам спорта.	
2.	Физические упражнения.	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение.	
	Способы физкультурной деятельности.	**4**		
3.	Самостоятельные занятия.	1		Практическая работа
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1		
5.	Самостоятельные игры и развлечения.	2	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для проведения национальных подвижных игр: татарские игры - «Скок - перескок»; башкирские игры - «Стрелок»; русские народные игры - «Пол, нос, потолок»; Проведение подвижных игр Южного Урала в зависимости от интересов занимающихся.	

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	Физическое совершенствование.	**96**		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	**3**		
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба.	3		
	Спортивно-оздоровительная деятельность.	**93**		
	Лёгкая атлетика.	**23**		
7.	Беговая подготовка.	6		
8.	Спринтерский бег.	5		Тестовые упражнения
9.	Метание мяча.	5		
10.	Прыжки.	4		
11.	Длительный бег.	3		Тестовые упражнения
	Гимнастика с основами акробатики.	**21**		
12.	Строевые упражнения.	4		
13.	Акробатические упражнения.	5		
14.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	3		
15.	Упражнения на равновесие.	3		
16.	Танцевальные упражнения.	3		
17.	Висы и упоры.	3		
	Лыжная подготовка.	**21**		
18.	Строевые упражнения, повороты на месте.	3		
19.	Ступающий и скользящий шаг.	8		Тестовые упражнения
20.	Спуски со склона и подъём на склон.	5		
21.	Подвижные игры на лыжах.	5	Спуски со склона в высокой, средней и низкой стойке: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	Подвижные и спортивные игры.	**22**		
22.	Национальные подвижные игры.	5	Подвижные игры: «Играй, мяч не теряй»; «Мяч в корзину», «Передал – садись», «Кто быстрей», «Ловкий наездник», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки», «Салки с домиками», «Чай-чай выручай», «Гонка мячей», «Школа мяча». Национальная русская подвижная игра «Мяч по кругу». Национальная татарская подвижная игра «Кто дальше бросит».	
23.	Подвижные игры с элементами волейбола.	5		
24.	Подвижные игры с элементами футбола.	5		
25.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	7		Стандартизированная контрольная работа
	Прикладно-ориентированная деятельность.	**6**		
26.	Тестирование.	2		Тестовые упражнения
27.	Круговая тренировка.	2		
28.	Полоса препятствий.	2		

Автор / авторский коллектив **Лях В.И.**
Наименование учебника **«Физическая культура» (1-4 класс)**
Издательство **«Просвещение»**

3 класс 102 часа

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
Основы знаний		**2 ч**		
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1 ч	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Известные спортсмены и тренеры Челябинской области по различным видам спорта	
2.	Физические упражнения	1ч	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала. Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение.	
Способы физкультурной деятельности		**4 ч**		
3.	Самостоятельные занятия	2		Практическая работа
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и	1		Проектная задача

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	физической подготовленностью			
5.	Самостоятельные игры и развлечения	1	Выбор и подготовка спортивного инвентаря для различных видов деятельности. Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
Физкультурно-оздоровительная деятельност 3 ч				
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	3		
	Лёгкая атлетика	**20 ч**		
7.	Спринтерский бег	5		Тестовые упражнения
8.	Метание мяча	5		
9.	Прыжки	5		
10.	Длительный бег	5		Тестовые упражнения
Гимнастика с основами акробатики		**21 ч**		
11.	Строевые упражнения	4		
12.	Акробатические упражнения	6		
13.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	3		
14.	Упражнения на равновесие	2		
15.	Танцевальные упражнения.	3		
16.	Висы и упоры	3		
	Лыжная подготовка	**21 ч**		
17.	Строевые упражнения, повороты на месте	3		
18.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	9	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	Тестовые упражнения
19.	Спуски со склона и подъём на склон	4	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом». Подвижные игры с элементами спуска	

№ п/п	Тема раздела / тема урока	Кол-во часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
			со склона и подъёма.	
20.	Подвижные игры на лыжах	5		
	Подвижные и спортивные игры	**22 ч**		
21.	Национальные подвижные игры	3	Национальная подвижная игра лапта.	
22.	Подвижные игры с элементами волейбола.	5		
23.	Подвижные игры с элементами футбола.	5		
Подвижные игры на основе баскетбола.				
24.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	2		
25.	Передачи мяча	3		
26.	Ведение мяча	4		Стандартизированная контрольная работа
Прикладно-ориентированная деятельность 9 ч				
27.	Тестирование	2		Тестовые упражнения
28.	Круговая тренировка	3		
29.	Полоса препятствий	4		

Автор / авторский коллектив Лях В.И.
Наименование учебника «Физическая культура» (1-4 класс)
Издательство «Просвещение»

4 класс (102 часа)

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Коли-чество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
	Основы знаний	**2 ч**		
1.	Физическая культура. Из истории физической культуры	1	Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Коли-чество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
			Спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений). Спортивные школы Челябинской области	
2.	Физические упражнения	1	Национальные подвижные игры и игры народов Южного Урала.	
	Способы физкультурной деятельности	**5 ч**		
3.	Самостоятельные занятия	1		Практическая работа
4.	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	2		Проектная задача
5.	Самостоятельные игры и развлечения	2	Организация и проведение национальных подвижных игр и народных игр Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности (на спортивных площадках и в спортивных залах).	
	Физическое совершенствование	**95 ч**		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	**4 ч**		
6.	Упражнения с оздоровительной направленностью. Скандинавская ходьба	4		
	Спортивно-оздоровительная деятельность	**91 ч**		
	Лёгкая атлетика	**18 ч**		
7.	Спринтерский бег	5		Тестовые упражнения
8.	Метание мяча	4		
9.	Прыжки	5		
10.	Длительный бег	4		Тестовые упражнения
	Гимнастика с основами акробатики	**20 ч**		
11.	Строевые упражнения	3		

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Коли-чество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
12.	Акробатические упражнения	6		
13.	Лазание, перелезание, опорный прыжок.	4		
14.	Упражнения на равновесие	2		
15.	Танцевальные упражнения.	1		
16.	Висы и упоры	4		
	Лыжная подготовка	**20 ч**		
17.	Строевые упражнения, повороты на месте	3		
18.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	10	Передвижения скользящим шагом под уклон. Передвижения попеременным двухшажным ходом под уклон и по равнине: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	Тестовые упражнения
19.	Спуски со склона и подъём на склон	4	Спуски со склона в основной стойке. Техника подъёма «лесенкой». Спуски со склона в высокой и низкой стойке, торможение «плугом» и «полуплугом».Подвижные игры с элементами спуска со склона и подъёма: особенности местности (лесопарковой зоны) малой родины (города, посёлка, села)	
20.	Подвижные игры на лыжах	3		
	Подвижные и спортивные игры	**22 ч**		
21.	Национальные подвижные игры	4	Национальная подвижная игра лапта.	
22.	Подвижные игры с элементами волейбола.	5		
23.	Подвижные игры с элементами футбола.	4		
	Подвижные игры на основе Баскетбола	**13 ч**		
24.	Техника перемещений, поворотов, остановок и стоек.	2		
25.	Передачи мяча	2		
36.	Ведение мяча	2		Стандартизированная

№ п/п	Тема раздела/тема урока	Коли-чество часов	Содержание НРЭО	Формы текущего контроля успеваемости
				контрольная работа
37.	Броски мяча в кольцо	3		
	Прикладно-ориентированная деятельность	**11ч**		
28.	Тестирование	2		Тестовые упражнения
29.	Круговая тренировка	5		
30.	Полоса препятствий	4		

Приложение

Оценочные материалы

СПЕЦИФИКАЦИЯ К ОЦЕНОЧНЫМ МАТЕРИАЛАМ ПО ПРЕДМЕТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

Физическая культура

Перечень планируемых результатов, уровень достижения которых должен быть определен в ходе текущего контроля, составлен на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования. В таблице 1 определены формы контроля, позволяющие оценить уровень достижения планируемых результатов по содержательным линиям и разделам предмета «Физическая культура».

Перечень проверяемых планируемых результатов

Раздел	Планируемый результат	Форма контроля
Знания о физической культуре	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	Контрольная работа (теория)
Способы физкультурной деятельности	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.	Практическая работа Проектная задача (с учетом НРЭО)
Физическое совершенствование	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;	Тестовые упражнения

	выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.	

ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНОЧНЫМ МАТЕРИАЛАМ

1. Стандартизированная контрольная работа

Стандартизированная контрольная работа– оценочный материал, позволяющий определить уровень достижения предметных планируемых результатов по всем изученным темам за достаточно длительный период времени (в данном случае за учебный год). Каждое задание базового уровня в стандартизированной контрольной работе оценивает конкретный теоретический предметный планируемый результат, формулировки заданий повышенного уровня сложности позволяют оценить не только предметные, но и метапредметные планируемые результаты. Оценивается стандартизированная контрольная работа по принципу сложения, то есть отметка определяется по проценту набранных баллов от максимально возможного.

Требования к стандартизированной контрольной работе

Оценочный материал включает текст стандартизированной контрольной работы в 2-х вариантах и спецификацию. Текст стандартизированной контрольной работы включает задания двух уровней сложности, в том числе содержащие региональный материал:

*задания базового уровня сложности*обеспечивают проверку одного предметного планируемого результата.

задания повышенного уровня сложности обеспечивают проверку предметных результатов, но их формулировка обеспечивает применение учащимся универсальных учебных действий.

Количество заданий в контрольной работе

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
8-10 заданий	10-12 заданий	13-16 заданий	18-20 заданий

Спецификация стандартизированной контрольной работы включает:
цель, уточняющую достижение каких планируемых результатов проверяется в данной работе;
распределение заданий по разделам в табличной форме

Распределение заданий по разделам программ(ы)

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
1.			
	Всего	60-75%	40-25%

краткую характеристику заданий в табличной форме

В работу могут быть включены задания разного типа, определяемого требуемой формой ответа: с выбором правильного ответа из нескольких вариантов; с множественным выбором; с установлением соответствия; с установлением последовательности; задания со свободным кратким однозначным ответом; задания с развернутым ответом.

План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы (содержательная линия)	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1			Базовый / повышенный			1-2 балла
					40 мин	Общий балл

инструктажи для учителя и учащихся;
инструкцию по проверке и оценке работ в табличной форме.

Инструкция по проверке и оценке работ

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл

способ определения итоговой отметки в табличной форме

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	*Количество баллов*	*Цифровая отметка*	*Уровневая шкала*
		5	*Повышенный*
		4	
		3	*Базовый*
		2	*Недостаточный*
		1	

Алгоритм проектирования стандартизированной контрольной работы
1 шаг. Определение перечня проверяемых планируемых результатов.

Перечень планируемых результатов составляется на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования и сопоставительного анализа вариативных авторских программ (проверяются те предметные планируемые результаты, которые изучаются во всех авторских программах).

2 шаг. Определение количества заданий по разделам программы на основе перечня планируемых результатов.

3 шаг. Разработка заданий, параллельно с разработкой заданий сразу заполняются таблицы «План стандартизированной контрольной работы» и «Инструкция по проверке и оценке работ», определяется максимальный балл за работу.

4 шаг. Определение способа расчета итоговой отметки.

5 шаг. Разработка инструктажей, оформление контрольной работы и спецификации в соответствии с требованиями.

2. Проектная задача

Под проектной задачей понимается задача, в которой через систему или набор заданий целенаправленно стимулируется система детских действий, направленных на получение ещё никогда не существовавшего в практике ребёнка результата (продукта), и в ходе решения которой происходит качественное самоизменение группы детей.

Требования к проектной задаче

Проектная задача проводится в рамках урока.

Структура спецификации:

задание для групповой работы, требующее получение совместного продукта;

листы планирования и продвижения по заданию, листы самооценки;
сценарий проведения работы;
карта наблюдений и описание способов определения итоговых отметок.

Алгоритм разработки **проектной задачи**

1 шаг. Определение перечня проверяемых планируемых результатов.

2 шаг. Разработка текста задачи для проверки уровня освоения соответствующих планируемых результатов с использованием НРЭО.

3 шаг. Составление комментария к задаче (или заданиям), в котором описывается техническое обеспечение проектной задачи (или заданий) и организация деятельности учащихся.

4шаг. Определение способа расчета итоговой отметки.

5 *шаг.* Описание организации работы над проектной задачей и последующей ее рефлексии.

3. Практическая работа

Практическая работа – оценочный материал, который используется с целью проверки у младших школьников практических умений, формируемых в рамках раздела «Способы физкультурной деятельности». Время проведения работы 15-20 минут.

Требования к практической работе

Оценочный материал состоит из текста практической работы и спецификации.

Структура спецификации:

проверяемый способ действия,
практические задания, позволяющие оценить уровень сформированности действия;
способы фиксации результатов практической работы;
критерии и формы оценивания;
описание организации работы по самоанализу с целью выявления индивидуальных затруднений учащегося и примерных способов их преодоления.

Алгоритм проектирования практической работы

1 шаг. Определение перечня проверяемых планируемых результатов.

2 шаг. Разработка практического задания.

3шаг. Описание способа фиксации результатов полученных учащимися в ходе практической работы.

7 *шаг.*Описание критерий и форм оценивания.

6 шаг. Описание способов организации работы над ошибками, обеспечивающей формирование у учащихся познавательной рефлексии.

Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания и т.п.)

Требования к тестовым упражнениям

Оценочный материал включает:

перечень контрольных тестов-упражнений и нормативов (бег 30 м, бег 1000 м, челночный бег, прыжок в длину с места, прыжок в высоту способом «перешагивания», подъем туловища и т.д.) по годам обучения;

электронную форму для отслеживания динамики индивидуального развития в течение учебного года.

Техническое задание на разработку:

п/п	Описание задачи	Примечание
1	Результатом разработки является файл MSOfficeExcel в формате *.xlsx	Документ состоит из нескольких листов: 1) «Лист1» со списком учащихся, 2) «Лист2» с формой для фильтрации и областью для

		отображения диаграммы динамики развития основных физических качеств, 3) произвольное количество листов «ЛистN» легкоатлетических упражнений (название листа будет соответствовать названию упражнения», заполняется образовательной организацией)
2	«Лист1» со списком учащихся не должен содержать ограничений по количеству элементов списка. Список учащихся представляется в виде таблицы состоящей из двух колонок: 1) колонки с заголовком «п/п», содержащей порядковый номер ученика, 2) колонки с заголовком «ФИО», содержащей фамилию и инициалы, либо полное имя и отчество ученика.	«Лист1» изначально пуст (заполнены только заголовки колонок) и заполняется образовательной организацией самостоятельно
3	«ЛистN» содержит таблицу состоящую из нескольких колонок: 1) колонка с заголовком «п/п» (значения автоматически подгружаются из колонки «п/п» листа «Лист1»), 2) колонка с заголовком «ФИО» (значения автоматически подгружаются из колонки «ФИО» листа «Лист1») 3) N-количества колонок с заголовком с указанием времени/даты проводимых измерений (например, «01.01», либо «январь» и пр.)	Заголовки в колонках с указанием временного диапазона заполняются образовательной организацией. Значения в вышеуказанных колонках заполняются образовательной организацией.
4	«Лист2» содержит форму с полями для фильтрации данных и область для автоматического построения диаграммы в соответствии с введенным условием. «Лист2» содержит программный код, позволяющий обрабатывать запросы в соответствии с установленными параметрами в реальном времени. Названия полей формы для фильтрации указаны в примечании к данной позиции ТЗ. Принцип работы: При выборе из списка «Ученик» ФИО ученика уточняется запрос, визуальных изменений не происходит При выборе из списка «Упражнение» уточняется запрос, происходит автоматическое заполнение списков «Начало измерений» и «Конец измерений» в соответствии с введенными заголовками столбцов на листе «ЛистN», название которого соответствует значению, выбранному в поле «Упражнение» (например, «Бег 100м»). По умолчанию поле «Начало измерений» автозаполняется значением заголовка крайнего левого столбца со значениями, находящегося правее столбца «ФИО» на листе «ЛистN». По умолчанию поле «Конец измерений» автозаполняется значением заголовка крайнего правого столбца со значениями, находящегося в конце таблицы результатов измерений на листе «ЛистN». При выборе значения из списка «Начало измерений» уточняется запрос, визуальных изменений не происходит.	«Лист2» должен содержать следующие поля для ввода условий для осуществления фильтрации данных: Выпадающий список «Ученик» с ФИО ученика (автоматически генерируется из данных листа «Лист1» из колонки «ФИО» Выпадающий список «Упражнение» легкоатлетических упражнений (автоматически генерируется из имен листов «ЛистN», следующих за листом «Лист2», например «Бег 100м», «Спортивная ходьба», «Прыжки в длину» и т.п.) Выпадающий список «Начало измерений» для установки нижнего предела временного диапазона отображаемых результатов (генерируется автоматически в зависимости от введенных произвольных значений на листе «ЛистN», например, «01.01», либо «январь» и т.п.) Выпадающий список «Конец измерений» для установки верхнего предела временного диапазона отображаемых результатов (генерируется автоматически в зависимости от введенных произвольных значений на листе

	При выборе значения из списка «Конец измерений» уточняется запрос, автоматически строится диаграмма. Данный лист должен быть отформатирован и корректно отображаться при печати на формате А4 в книжной и альбомной ориентациях	«ЛистN», например, «01.02», либо «февраль» и т.п.)

Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Класс	ОЦЕНКА					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее
		Поднимание туловища из положения	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
			8	2	37	21 - 36	20	31	21 – 30	20

		лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)			и более		и менее	и более		и менее
			9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 х 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более
4	Выносливость	Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее
		Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20–5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 и более
			10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
		Ходьба на лыжах 1 км, мин.	7	1	Без учёта времени					
			8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
			9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
			10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более
5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее

		лёжа, раз(дев.)	10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 - 15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. Челночный бег 4 х 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 х 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 х 9 м с точностью до десятой.

5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

Описание теста. По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

6. Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

7. Ходьба на лыжах 1 км

Оборудование: Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)

Оборудование: Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Оценочный материал по предметным результатам для текущего контроля успеваемости

№ п/п	ФИО	Бег 30 м		Прыжок в длину с места		Поднимание туловища из положения лёжа на спине		Челночный бег 4 х 9 м		Шестиминутный бег		Бег 1000 м		Ходьба на лыжах 1000 м		Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)		виса лёжа (девочки)		Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь	
		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата		Дата	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Способы физкультурной деятельности

1 класс

Проверяемый способ действия

Умение отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень

сформированности действия

Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Подумай, какие упражнения можно проводить во время физкультминуток. Составь из выбранных упражнений комплекс физкультминутки, расставь эти упражнения в правильном порядке. Проведи этот комплекс физкультминутки со своими одноклассниками.

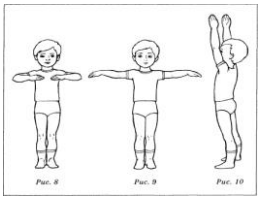
А. И.П. – О. С.

1 - руки согнуть к груди;

2 - руки выпрямить в сторону;

3 – руки поднять вверх

4 – И.П.(следить за осанкой).



Б. И.П. – О. С. ходьба на месте, переходящая в спокойный бег, затем в ходьбу (следить за дыханием).

В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.

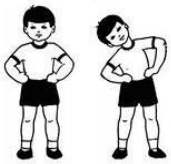
Г. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вправо

2 - И.П.

3 – наклон влево

4 – И.П. (следить за осанкой)



Д. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1, 2, 3, 4 – мельница (ноги в коленях не сгибать).

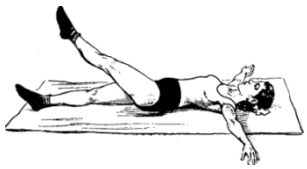
Е. И.П. – О.С приседание.

Ж. И.П. Лежа на коврике, руки в стороны;

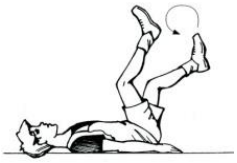
1 – поднять правую ногу (носок тянуть, нога прямая);

2 - И.П.;

3, 4 – тоже левой.

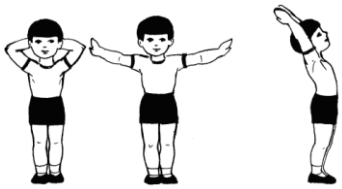


З. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вниз; «Велосипед».

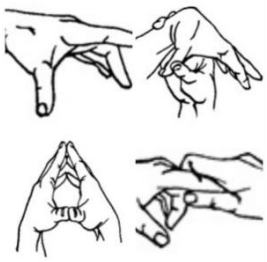


И. И.П. – О.С.

1 - руки за голову;
2 - руки в стороны;
3 - руки вверх;
4 – И.П.

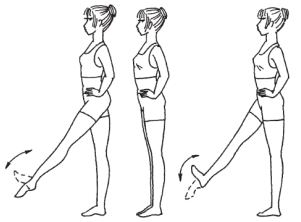


К. И.П. – сидя за партой; пальчиковая гимнастика.



Л. И.П. – стойка, руки на пояс.

1 – поднять правую ногу;
2 - носок на себя;
3 - носок вытянуть;
4 - И.П.
5 – 8 тоже левой ногой.



Способы фиксации результатов практической работы

Результат выполнения задания первой части (выбор упражнений для проведения физкультминутки в классе) заносится в таблицу 1, выполнение задания второй части (самостоятельное проведение физкультминутки с одноклассниками) заносится в таблицу 2.

Первая часть задания

Таблица 1.

Фамилия, имя	**Количество правильно выбранных упражнений, оценка**		
	5 – 6 упр. 5 баллов	3 – 4 упр. 4 балла	менее 3 упр. 3 балла

Вторая часть задания

Таблица 2.

Фамилия, имя	**Структура упражнения, баллы**			**Команды, баллы**			**Техника выполнения, баллы**		
	«5»	**«4»**	**«1»**	**«5»**	**«4»**	**«1»**	**«5»**	**«4»**	**«1»**
	Четко выраженное начало и окончание	Нет четко выраженного начала и окончания	Отсутствует последовательность выполнения элементов	Чёткие, правильные	Не уверенно, тихо	Команды не произносятся	Показ упражнения близок к идеальному	Показ упражнения не даёт представления о правильной технике выполнения	Техника искажена до неузнаваемости

Критерии оценивания

Оценка складывается из двух частей. Первая часть - это умение правильно отбирать упражнения для проведения физкультминутки в классе. Вторая часть – это практическое проведение упражнений с одноклассниками.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания по таблице 1.

Если из выбранных упражнений 5 - 6 выбраны правильно – 5 баллов

Если из выбранных упражнений 3 - 4 выбраны правильно – 4 балла

Если из выбранных упражнений менее 3 выбраны правильно – 3 балла

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает качество исполнения упражнения и начисляет опреелённое количество баллов согласно таблице 2.

Далее количество баллов набранных за первую часть складываются с количеством набранных баллов во второй части. Полученный результат будет характеризовать уровень подготовленности по таблице 3.

Примерный вариант оценивания задания радела программы «Способы физкультурной деятельности» на основе «принципа сложения»

Таблица 3.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	17 - 20	5	Повышенный
66 – 88%	13 - 16	4	
52 – 65%	10 - 12	3	Базовый
42 – 51%	8 - 9	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 7	1	

Способы физкультурной деятельности
2 класс

Проверяемый способ действия

Умение составлять свой режим дня, систематизируя предложенные картинки. Умение измерять индивидуальные показатели физического развития.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

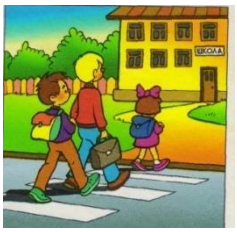
Практическая работа состоит из двух заданий. В первом задании необходимо составить и записать свой режим дня. Во втором задании обучающийся проводить измерения своих показателей физического развития, записывает в тетрадь и сравнивает их со стандартными значениями.

Задание №1

Продолжи составлять свой режим дня, выбирая нужные картинки:

7-00 подъём:

7-05 уборка кровати;



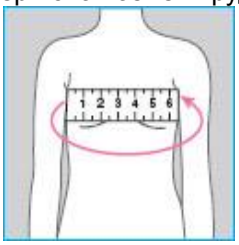
Задание №2

Внимательно рассмотри картинки. Они тебе помогут выполнить задание. Запиши все показатели в тетрадь.

1. Измерь свой рост, используя ростомер.

2. Измерь свой вес, используя напольные весы.

3. Измерь свой объем груди.



4. Измерь силу кисти.

Способы фиксации результатов практической работы

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Структура режима дня, баллы					Количество выполненных заданий во второй части работы, баллы				Сумма баллов Двух частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	
	Составлено правильно	1 или 2 ошибки	3 или 4 ошибки	5 или 6 ошибок	Более 6 ошибок	4 задания	3 задания	2 задания	1 задания	

Критерии оценивания

Оценка складывается из двух частей. Первая часть - это умение правильно составлять свой режим дня. Вторая часть – умение измерять индивидуальные показатели физического развития.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Составлено правильно – 5 баллов
При составлении допущено 1 -2 ошибки – 4 балла
При составлении допущено 3 -4 ошибки – 3 балла
При составлении допущено 5 -6 ошибок – 2 балла
При составлении допущено более 6 ошибок – 1 балл

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает количество правильно выполненных и записанных в тетрадь заданий.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

Примерный вариант оценивания задания радела программы «Способы физкультурной деятельности» на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	9- 10	5	Повышенный
66 – 88%	7 - 8	4	

52 – 65%	5 - 6	3	Базовый
42 – 51%	3 - 4	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 2	1	

2 класс

Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	8	4
	Всего	67%	33%

План стандартизированной контрольной работы

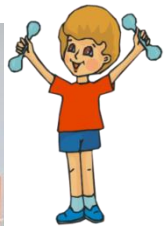
№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Установления последовательности.	3	3
2	Основы знаний	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
3	Основы знаний	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
4	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	2	1
5	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом.	3	1

		культуры для укрепления здоровья человека.				
6	Основы знаний	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
7	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	3	3
8	Основы знаний	Знание особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	1	1
9	Основы знаний	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	повышенный	Со множественным выбором. Задание с развернутым ответом.	3	2
10	Основы знаний	Умение характеризовать спортивный инвентарь	повышенный	С установлением соответствия.	2,5	3
11	Основы знаний	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
12	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	2	1
					24	**19**

Инструктажи для учителя и учащихся

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

А Б В Г



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

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

А Б В Г

Внимательно прочитай и закончи предложение. Физическая культура помогает человеку совершенствоваться и укрепляет твое_____.

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

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

А Б В Г

1. 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		

2. Внимательно рассмотри картинку и закончи предложение. К основным частям тела человека относятся голова, туловище, ноги и _____.

3. Посмотри на картинки и выбери те, которые отражают основные способы передвижения человека. Напиши, что это такое _____

А Б В Г

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл

4. 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.	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	А, В, Б, Г. А, Б, В, Г. В, Б, Г, А. Б, В, Г, А.	3 3 2 1
2.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	Б	1
3.	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	А	1
4.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Здоровье	1
5.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Привычное	1
6.	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	А	1
7.	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	1, 4, 6, 7 спортивная форма; 2, 3, 5, 8, 9 остальная одежда Одна ошибка Две ошибки	 3 2 1
8.	Знание особенностей строения человека.	Руки	1
9.	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	Б - бег, В – ходьба. Б - бег В - ходьба	2 1 1
10.	Умение характеризовать спортивный инвентарь	А-2, Б-1, В-4, Г-5, Д-3 Одна ошибка Две ошибки	3 2 1
11.	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	В	1
12.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	Б	1

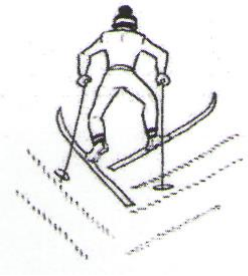
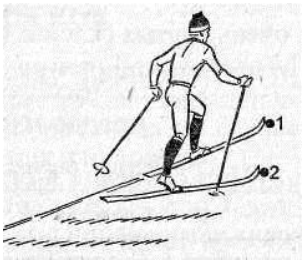
1 **2** **3** **4** **5**

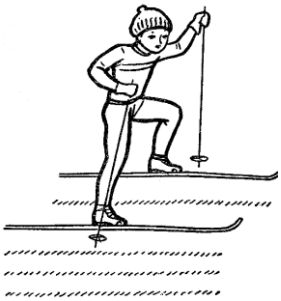
5. Ты готовишься на урок физкультуры. Посмотри, что лишнее ты взял с собой и зачеркни.

А Б В Г Д

6. Посмотри на картинки и выбери ту, на которой мальчик поднимается в горку «полуелочкой».

А Б В



Инструкция по проверке и оценке работы

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	17 - 19	5	Повышенный
66 – 88%	13 - 16	4	
52 – 65%	10 - 12	3	Базовый
42 – 51%	8 - 9	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 7	1	

Проверяемый способ действия

Умение отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки. Умение измерять показатель ЧСС и сравнивать со стандартными значениями. Умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

Практическая работа состоит из трех заданий. В первом задании необходимо составить комплекс утренней гимнастики. Во втором задании обучающийся проводит измерения своих показателей ЧСС, записывает в тетрадь и сравнивает их со стандартными значениями. В третьем задании, используя необходимые медицинские средства, оказывает первую доврачебную помощь при ссадинах и ранениях.

Задание №1

Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Составь из выбранных упражнений комплекс утренней гимнастики, расставляя эти упражнения в правильном порядке.

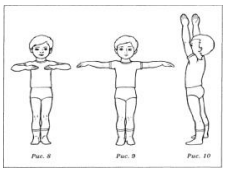
А. И.П. – О. С.

1 - руки согнуть к груди;

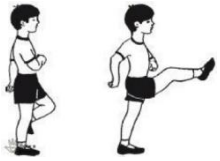
2 - руки выпрямить в сторону;

3 – руки поднять вверх

4 – И.П.(следить за осанкой).



Б. И.П. – О. С. ходьба на месте, переходящая в спокойный бег, затем в ходьбу (следить за дыханием).



В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.

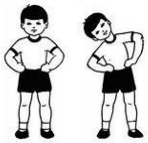
Г. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

1 – наклон вправо

2 - И.П.

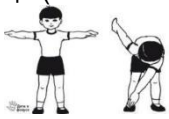
3 – наклон влево

4 – И.П. (следить за осанкой)

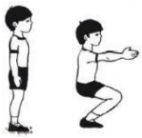


Д. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1, 2, 3, 4 – мельница (ноги в коленях не сгибать).

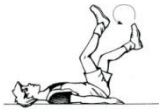


Е. И.П. – О.С приседание.

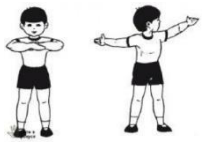


Ж. И.П. Лежа на коврике, руки в стороны;
2 – поднять правую ногу (носок тянуть, нога прямая);
2 - И.П.;
3, 4 – тоже левой.

З. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вниз; «Велосипед».

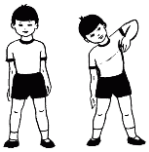


И. И.П. руки согнуты перед грудью, ноги врозь;
1 – поповорот направо, руки в стороны;
1 – И.П.
3,4 – тоже влево.

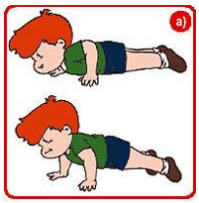


К. Упражнения с гантелями.

Л. И.П. – ноги врозь, руки внизу;
2 – наклон вправо правая рука скользит по правой ноге вниз,
3 – И.П.
3,4 – тоже влево.



М. Отжимание от пола.



Задание №2

Внимательно посмотри на картинки, на которых показаны способы измерения ЧСС. Выбери один из них и измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6, запиши его в свою тетрадь и сравни их со средними значениями:

- Выше среднего (В.С.);
- Среднее (С.);
- Ниже среднего (Н.С.)

Средние значения: 9 лет - 80-85 ударов в минуту; 10 лет – 78 – 85 ударов в минуту.

Задание №3

Используя необходимые медицинские средства, окажи первую доврачебную помощь при ссадинах и ранениях.

Способы фиксации результатов практической работы
Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, баллы				Измерение ЧСС баллы		Оценка оказания первой медицинской помощи, баллы			Сумма баллов трех частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«3»	«5»	«4»	«3»	
	10-11	8-9	6-7	4-5	Измерение и сравнение	измерение	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	

Критерии оценивания

Оценка складывается из трех частей. Первая часть - это умение правильно составлять комплекс утренней гимнастики. Вторая часть – умение измерять ЧСС, а затем сравнивать его средними показателями. Третья часть - умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Использованные 10-11 упражнений расставлены в правильном порядке – 5 баллов;
Использованные 8-9 упражнений расставлены в правильном порядке – 4 балла;
Использованные 6-7 упражнений расставлены в правильном порядке – 3 балла;
Использованные 4-5 упражнений расставлены в правильном порядке – 2 балла.

Если при составлении комплекса утренней гимнастики обучающий допустит 1-2 ошибки в порядке проведения, то от предполагаемого балла отнимается 1балл.

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает умение правильно находить место определения пульса, точность его подсчета, умение выполнять сравнение со средними значениями, а затем делать выводы.

За правильно выполненное задание обучающийся получает – 5 баллов.

Задание выполненное не полностью, оценивается в 3 балла.

Критерии оценивания третьей части.

Учитель оценивает умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях, а также правильную последовательность этих приемов.

Безошибочное выполнение задания – 5 баллов;

Одна допущенная ошибка - 4 балла;

« допущенные ошибки - 3 балла.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

Примерный вариант оценивания задания радела программы «Способы физкультурной деятельности» на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	13- 15	5	Повышенный
66 – 88%	10 - 12	4	
52 – 65%	8 - 9	3	Базовый
42 – 51%	6 - 7	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 5	1	

Проектная задача для 3 класса

«Национальные подвижные игры»

Планируемый результат:

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Умения, характеризующие достижения этого результата:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Задание базового уровня

Распределитесь на команды по 8-10 игроков. Получите у капитана своей команды карточку с национальной игрой, которую будет необходимо провести в своей группе.(Капитана команды назначает учитель из числа учащихся, претендующих на повышенный уровень освоения предмета.)

Карточки выдаваемые учащимся:

У медведя во бору Из всех участников игры выбирают одного водящего, которого назначают "медведем". На площадки для игры очерчивают 2-ва круга. 1-ый круг – это берлога "медведя", 2-ой – это дом, для всех остальных участников игры. Начинается игра, и дети выходят из дома со словами: У медведя во бору

Грибы, ягоды беру. А медведь не спит, И на нас рычит. После того, как дети произносят эти слова, "медведь" выбегает из берлоги и старается поймать кого-либо из деток. Если кто-то не успевает убежать в дом и "медведь" ловит его, то уже сам становится "медведем" и идет в берлогу.
Волки во рву Для этой игры потребуются "волки", не более 2-х, 3-х человек, а все остальные дети назначаются "зайцами". В центре площадки чертится коридор шириной около 1-го метра (ров). "Волки" занимают пространство внутри коридора (рва). Задача "зайцев" – перепрыгнуть ров и не быть осаленными одни из "волков". Если "зайчика" осалили и он попадается, ему следует выйти из игры. Если во время прыжка "заяц" ногой наступил на территорию рва, то он провалился и тоже выходит из игры.
Горелки Для этой игры необходим водящий, его и выбирают до начала игры. Все остальные образуют пары, преимущественно мальчик – девочка, а если в игре принимают участие и взрослые, то мужчина- женщина. Пары встают друг за другом, а водящий спиной к первой паре на определенном расстоянии и ему строго воспрещается оглядываться назад. После кто-то один или все вместе начинают приговаривать: "Гори, гори ясно! Чтобы не погасло. Взглянь на небо, там птички летают!" (Встречаются и другие рифмовки). После чего водящий смотрим в небо. После чего задняя пара бежит через стороны вперед, один человек через правую сторону, другой через левую сторону. Задача задней пары постараться встать перед водящим, взявшись за руки. Водящий старается поймать или хотя бы осалить одного из передвигающейся пары. Если это происходит, тот, кого осалили, становится водящим, а "старый" водящий занимает его место в паре. Игра продолжается до потери интереса или появления усталости у игроков.

Прочитайте задание в карточке, обсудите с капитаном роли для проведения игры. Капитан команды будет следить за нарушениями правил игры. По команде капитана можно начинать проведение игры. Другие две команды, тем временем, могут предлагать название игры, так как вначале название не оглашается.

После проведения игры (5 минут) каждый игрок отвечает на один из вопросов:

Какие группы мышц или системы организма задействованы в этой игре?

Какие правила необходимо соблюдать при проведении этой подвижной игры?

Какой инвентарь необходимо подготовить для проведения этой игры?

Капитан команды либо подтверждает правильность ответа, либо дает свой ответ.

Задание повышенного уровня

На повышенном уровне оцениваются действия и ответы капитанов команд, а также результаты наблюдений игроков других команд, которые по ходу проведения игры и ответов на вопросы заполняют специальные оценочные листы.

Оценочный лист

Правильно ли проведена игра? Поставь + (правильно) или — (неправильно). ☐

Правильно ли каждый выполнил правила игры? Поставь + (правильно) или — (неправильно) за выполнение правил игры.

	1		4		7
	2		5		8
	3		6		9

3. Был ли дан игроком правильный ответ на вопрос? Поставь + (правильно) или — (неправильно) за каждый ответ.

	1		4		7
	2		5		8
	3		6		9

Сценарий проведения проектной задачи

Цель проведения проектной задачи – научиться организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками

Примерное время выполнения проектной задачи.

Занятие рассчитано на 45 минут. Ниже представлено примерное распределение времени на проведение.

Этапы занятия	**Время**
Организационный	5 минут
Основная часть (выполнение проектной задачи)	20 – 30 минут
Работа с оценочными листами, рефлексия.	6 – 10 минут
Подведение итогов, выставление оценок	5 минут
Итого	45 –50

Организация рабочего пространства класса.

В зале одновременно работает три - четыре группы. В зале должны быть:

карточки с заданием (по числу групп),

листы самооценки (по числу участников группы),

ручки, карандаши

бейджики с номерами от 1 до 4, или стикеры, для определения групп по цветам (крепить на футболку)

Организация наблюдения и помощи учащимся в работе..

Функции учителя:

поддержка организованного проведения урока;

оказание необходимых консультаций и помощи детям, в том числе – по организации их деятельности;

Примечание. Помощь не должна носить характера прямой подсказки

общее наблюдение за процессом работы групп,

Организация деятельности учащихся

Учитель объявляет тему урока и делит детей на 3,4 группы по 8-10 человек в каждой группе. Группы составляются по списку детей в журнале: первые 6 человек в списке – первая группа, вторые 6 человек в списке – вторая группа и т.д.

Внимание. При выполнении данной проектной задачи недопустимо составлять группы по желанию детей.

1) Учитель предлагает каждой группе выбрать себе цвет стикера и приклеить его к свои футболкам или надевают бейджики с порядковыми номерами.
2) Учитель

А) сначала предлагает детям **прочесть текст задания**, обращает внимание на то, что они самостоятельно должны провести игру.

Б) дает команду приступить к работе (весь этап не должен занять более 3 мин).

3) После проведения игр учитель просит каждого взять с футболки свой стикер и прикрепить его к оценочному листу, с которым работал ученик.
4) В конце занятия учитель строит класс и подводит итоги поведения проектной задачи. Учитель благодарит детей за хорошую и слаженную работу, интересные и содержательные ответы и просят каждую группу собрать листы самооценки.

Инструкция по проверке и оценке проектной задачи

№ задания	Планируемый результат	Критерии оценивания / Максимальный балл
1 Проведение игры	организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Ученик (в роли капитана) полностью справился с заданием. Игра проведена без помощи учителя, все игроки соблюдали правила игры и реагировали на замечания капитана.
2 Ответы на вопросы	ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;	Правильно ответил на все дополнительные вопросы
3 Работа с оценочным листом	организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Не допустил ошибок в работе с оценочным листом

– способ определения итоговой отметки в табличной форме.

Итоговая оценка определяется на основе «принципа сложения» по проценту от максимального балла за всю работу. Целесообразно использовать уровневую шкалу, включающую три уровня: повышенный, базовый, недостаточный.

Оценивание на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	*Количество баллов*	*Уровневая шкала*
90-100%	*5*	*Повышенный*
90-80%, 80-70%	*4, 3*	*Базовый*
Менее 70%	*2*	*Недостаточный*

3 класс

Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	10	6
	Всего	**63%**	**37%**

План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.	базовый	Со множественным выбором.	1	2
2	Основы знаний	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	базовый	Со множественным выбором.	1,5	1
3	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
4	Основы знаний	Умение характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	повышенный	С установлением соответствия.	2	2
5	Основы знаний	Умение излагать факты истории развития физической культуры родного края, ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
6	Основы знаний	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	1,5	1
7	Основы знаний	Умение различать и выполнять строевые команды.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
8	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	5
9	Основы знаний	Знание особенностей строения человека.	повышенный	С установлени	2	6

				ем соответствия.		
10	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при ранениях и ссадинах.	повышенный	Установление последовательности.	2	1
11	Основы знаний	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	базовый	Установление последовательности.	1	1
12	Основы знаний	Иметь представление выполнения упражнений из базовых видов спорта	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
13	Основы знаний	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
14	Основы знаний	Формирование представления о различных видах спорта	базовый	Со множественным выбором	1,5	4
15	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	1	4
16	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
					25	**36**

Инструктажи для учителя и учащихся

Рассмотри внимательно картинки и выбери те, на которых показана спортивная обувь и одежда, необходимая для занятий в спортивном зале.

А **Б** **В** **Г**

Какую игру можно считать национальной игрой жителей Урала?

А - Литовская игра «Квинта»;

Б - Украинская игра «Аисты»;

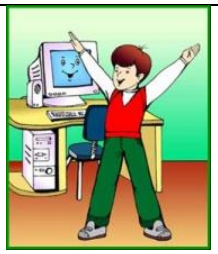
В -Татарская игра «Мяч по кругу»

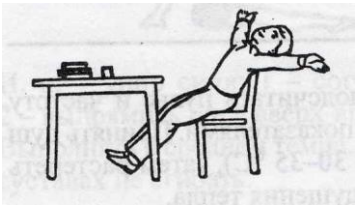
Г - Белорусская игра «Шпень»

Рассмотри картинки и убери лишнюю.

А **Б** **В** **Г**

Соедини картинку и название.

Утренняя зарядка	А. 

Физкультминутка	Б.
Физкультпауза	В. 

Посмотри внимательно на картинки и напиши, какой спортивной деятельностью занимаются люди.

А. _____

Б. _____

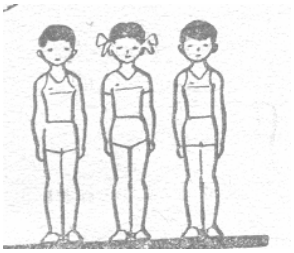
В. _____

Г. _____

Внимательно прочитай и закончи предложение. Сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость – это _____.

Посмотри внимательно на картинки и выбери ту, на которой изображено исходное положение - основная стойка.

А **Б** **В** **Г**



Посмотри внимательно и напиши, как называются упражнения, которые изображены на картинках.

А. _____

Б. _____

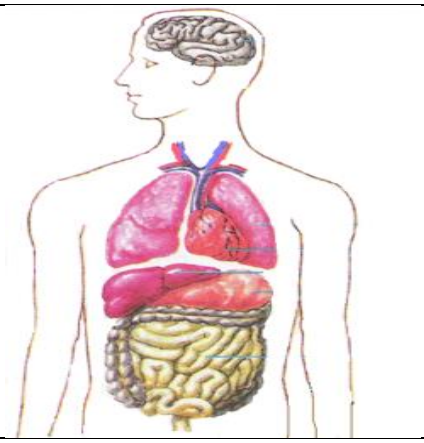
В. _____

Г. _____

Д. _____

9. Посмотри на картинку и соедини стрелками внутренние органы человека с их названиями.

	Сердце
	Головной мозг
	Печень
	Лёгкие
	Желудок

	Кишечник

Твой друг поранил руку и тебе нужно оказать ему первую помощь. Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А **Б** **В** **Г**

Рассмотри картинки на тему: «Правила поведения на занятиях физической культуры» и расставь их в правильном порядке.

А Б В Г

Выбор спортивной формы

Организованный вход в зал

Соблюдать задания учителя

правила игр

Внимательно прочитай и закончи предложение. Забег на дистанции в легкой атлетике начинается по команде - _____.

Кто из уральских спортсменов получил спортивное прозвище «Уральская Молния». Обведи букву с правильным ответом.

А **Б** **В** **Г**

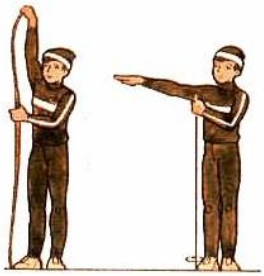
Лидия Скобликова Ольга Иванова Елена ЕлисееваЕкатерина Гамова

Рассмотри внимательно картинки. Как ты думаешь, какие из них относятся к зимним видам спорта.Обведи буквы с правильным ответом.

А **Б** **В** **Г**

Д **Е** **Ж** **З**

Вы с классом идете на урок лыжной подготовки. Посмотри, кто из ребят правильно подобрал инвентарь и одежду к уроку, а кто нет. Соедини стрелкой картинки с ответом.

	А - Правильно
	
	Б - Неправильно

Внимательно прочитай и закончи предложение. Чередование труда и отдыха в определенном порядке называется -_____

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от	Количество	Цифровая	Уровневая шкала

максимального балла	**баллов**	**отметка**	
89 – 100%	29- 33	5	Повышенный
66 – 88%	22- 28	4	
52 – 65%	17 - 21	3	Базовый
42 – 51%	13 - 16	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 12	1	

Способы физкультурной деятельности
4 класс

Проверяемый способ действия

Умение проводить измерение ЧСС и выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Умение осуществлять самоконтроль. Умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Умение отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

Практические знания и умения позволяющие оценить уровень

сформированности действия

Практическая работа состоит из четырех заданий. В первом задании обучающийся проводит измерение ЧСС и выявляет характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Во втором задании обучающийся заполняет карту наблюдений, используя объективный и субъективный самоконтроль. В третьем задании, используя необходимые медицинские средства, оказывает первую доврачебную помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. В четвертом задании обучающийся выбирает, а затем проводит народную подвижную игру.

Задание №1

Внимательно посмотри на картинки, на которых показаны способы измерения ЧСС. Выбери один из них и измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П **1 = _____** Х **10.**

Выполни упражнения:

И.П.- сидя за партой;

1 – наклонить голову вперед;

2 – И.П;

3 - наклонить голову назад;

4 – И.П. (выполнять спокойно).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П **2 = _____** Х **10.**

И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх;

Смена положения рук (выполнять ритмично).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П **3 = _____** Х **10.**

И.П. –О.С. 5 приседаний (выполнять ритмично).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П **4 = _____** Х **10.**

И.П. – О.С.

1 – поднять руки вверх (вдох);

2 – наклониться (выдох).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П **5 = _____** Х **10.**

Показание пульса **П**	Первоначальное П **1**	После 1 упражн. П **2**	После 2 упражн. П **3**	После 3 упражн. П **4**	После 1 упражн. П **5**

Сделай вывод, как физические упражнения влияют на частоту сердечных сокращений.

Задание №2

Оцени свое состояние, используя принципы субъективного и объективного самоконтроля. Запиши это в дневнике наблюдений, заполнив таблицу.

Субъективные показатели можно изобразить в виде смайликов.

Хорошо

Удовлетворительно

Плохо

Показатели	Субъективные показатели				Объективные показатели			
	Сон	Аппетит	Настроение	Самочувствие	Рост	ЧСС	Объем груди	Сила кисти

Задание №3

Используя необходимые медицинские средства и подручные материалы, окажи первую доврачебную помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

Задание №4

Выбери из предложенных подвижных игр народов Урала одну внимательно прочитай правила игры и проведи со своими одноклассниками.

Татарские народные игры

«Скок - перескок»

Цель игры: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног, скоростно-силовых качеств.

На игровой площадке чертят круг диаметром 15— 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30— 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий.

Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

Правила игры:

- нельзя выталкивать друг друга из кружков;
- двое играющих не должны находиться в одном кружке;
- при смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

"Ноги от земли"

Цель игры: развитие координации, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

Правила игры: водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только учитель произнесет: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

Башкирские народные игры

«Иголка и нитка»

Цель игры: развитие координации, быстроты двигательной реакции.

Правила игры: Дети делятся на две команды, выстраиваются в колонны друг за другом на одной стороне площадки. Перед каждой командой на расстоянии 5 метров ставится ориентир (куб, башня, флажок). По сигналу первые игроки («иголки») обегают ориентиры, возвращаются к команде. К ним зацепляется следующий игрок («нитка»), они обегают ориентир вдвоем. Таким образом, все игроки команды («нитки»), по очереди зацепляясь, друг за дружкой, обегают ориентиры. Побеждает та команда («иголка с ниткой»), все игроки которой зацепились и обежали ориентиры первыми.

Правила: играющим во время бега не разрешается расцеплять руки. Если это случилось, то нарушившая правила команда начинает игру заново.

«Петушки»

Цель игры: освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

Правила игры: на игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу учителя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

Русские народные игры

«Из обруча в обруч»

Цель игры: развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений.

Правила игры: на игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8. Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспитателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны. В конце игры воспитатель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

«Удочка»

Цель игры: развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног, скоростно-силовых качеств.

Правила игры: удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего.

Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10–20 сантиметров.

Способы фиксации результатов практической работы

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, баллы				Измерение ЧСС баллы		Оценка оказания первой медицинской помощи, баллы			Сумма баллов трех частей работы
	«5»	**«4»**	**«3»**	**«2»**	**«5»**	**«3»**	**«5»**	**«4»**	**«3»**	
	10-11	8-9	6-7	4-5	Измерение и	измерение	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	

					сравнение					

Критерии оценивания

Оценка складывается из трех частей. Первая часть - это умение правильно составлять комплекс утренней гимнастики. Вторая часть – умение измерять ЧСС, а затем сравнивать его средними показателями. Третья часть - умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Использованные 10-11 упражнений расставлены в правильном порядке – 5 баллов;
Использованные 8-9 упражнений расставлены в правильном порядке – 4 балла;
Использованные 6-7 упражнений расставлены в правильном порядке – 3 балла;
Использованные 4-5 упражнений расставлены в правильном порядке – 2 балла.
Если при составлении комплекса утренней гимнастики обучающий допустит 1-2 ошибки в порядке проведения, то от предполагаемого балла отнимается 1балл.

Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает умение правильно находить место определения пульса, точность его подсчета, умение выполнять сравнение со средними значениями, а затем делать выводы.
За правильно выполненное задание обучающийся получает – 5 баллов.
Задание выполненное не полностью, оценивается в 3 балла.

Критерии оценивания третьей части.

Учитель оценивает умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях, а также правильную последовательность этих приемов.

Безошибочное выполнение задания – 5 баллов;
Одна допущенная ошибка - 4 балла;
« допущенные ошибки - 3 балла.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

Примерный вариант оценивания задания радела программы «Способы физкультурной деятельности» на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	13- 15	5	Повышенный
66 – 88%	10 - 12	4	
52 – 65%	8 - 9	3	Базовый
42 – 51%	6 - 7	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 5	1	

Проектная задача для 4 класса

«ЧЕЛЯБИНСК спортивный»
Общее описание материалов
КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛОВ ДЛЯ ОДНОГО КЛАССА ВКЛЮЧАЕТ:

№ п/п	Название	Объем (стр)	Назначение и адресаты	Кол-во копий	Примечание
1.	Общее описание материалов//см. файл 011_Проект 1_познавательный_описание	1	для регионального и школьного координаторов для организации работы	1	
2.	Текст задания //см. файл 02_задание	2	раздается учащимся для прочтения и пометок	6 или 25-30	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на группу или 1 экз на каждого ученика; на тексте задания разрешается делать пометки
3.	Лист планирования и продвижения по заданию//см. файл 03_раздат мат_ лист продвиж	1	раздается учащимся для заполнения группой	6	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на группу
4.	Лист самооценки//см. файл 04_ лист самооценки	1	раздается учащимся для индивидуального заполнения	25 – 30	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждогоученика
5.	Сценарий проведения занятия. Рекомендации по организации работы групп и проведению проекта//см. файл 05_рекомендации	4	для ознакомления педагогов, организующих деятельность учащихся	1 – 2	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждогопедагога организатора
6.	Памятка//см. файл 06_памятка	1	помещается на доску; для организации деятельности учащихся	нет	Доводится до сведения учащихся с помощью ИКТ, плаката или записи на доске
7.	Информационные ресурсы для выполнения проекта//см. файлы 07.1 – 07.2_ресурсы		для использования учащимися	при наличии в свободном доступе компьютеров не тиражируются	Информационные ресурсы находятся в свободном доступе. Наиболее целесообразное размещение – в папках на рабочем столе компьютера. Книги и иные ресурсы на бумажной основе целесообразно иметь в нескольких экземплярах. Допустимо использование различных (но равноценных по объему и сложности) ресурсов на бумажной основе в

					разных классных комнатах
8.	Карта наблюдения//см. файл 08_карта наблюдения	6	раздается наблюдателям для заполнения	6 – 12	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждогонаблюдателя
9.	Карта эксперта//см. файл 09_карта эксперта	2	заполняется учителем в ходе презентации групп	6	кол-во копий определено из расчета: 1 экземпляр на каждую группу

Текст задания

В наши дни ни одно более или менее крупное спортивное мероприятие не обходится без, ставших привычными уже, атрибутов: наградных жетонов, значков, формы, флагов, вымпелов и т. п. Все эти отдельные атрибуты принято называть спортивной атрибутикой, которая имеет особую притягательную силу как для самих спортсменов, так и для всех любителей спорта.

Подготовьте и представьте сообщение «Челябинск спортивный»

Не обязательно рассказывать всё, что вы знаете. Выберите какую-нибудь одну тему. Например о проведении значимых спортивных мероприятиях в нашем городе**.** Можно рассказать об *эмблемах, медалях, жетонах, традициях* этого мероприятия. Вы можете рассказать и о чём-нибудь ещё – по вашему выбору.

Подготовьте и оформите плакат или компьютерную презентацию, содержащие:

заголовок – название выбранной вами темы;

небольшой **текст** (от 10 до 20 предложений) **–** сообщение по выбранной вами теме;

иллюстрации к тексту и **подписи** к ним;

два-три **вопроса** к составленному вами тесту;

две-три **пословицы** или **поговорки**, или две-три **загадки** по выбранной вами теме;

один-два интересных **факта** по выбранной вами теме;

названия двух-трёх **книг** или **статей,** которые, вы советуете прочесть, чтобы больше узнать о выбранной вами теме.

В нижней части плаката или в конце презентации обязательно укажите **состав вашей группы** и **список использованной литературы.**

Для выполнения задания вы можете использовать:

компьютер и принтер, проектор;

магнитую доску с держателями;

книги и справочники, бумажные иллюстрации;

информационные и иллюстративные материалы, содержащиеся в папках на рабочем столе компьютера;

ручки, линейки, ластики, цветную бумагу, простые и цветные карандаши, фломастеры, ножницы и клей, клейкую ленту, закладки для книг.

Советы по выполнению задания

Обсудите и выберите тему вашего сообщения и форму ее представления – плакат или компьютерная презентация.

Обсудите, что вам надо сделать, а затем, после обсуждения, составьте план выполнения работы. Распределите между собой обязанности по выполнению задания, подготовке плаката или презентации. Заполните ***лист планирования и продвижения по заданию.***

Выполняйте намеченные вами работы и отмечайте выполненное в листе планирования и продвижения. Постарайтесь организовать работу так, чтобы её удалось выполнить за 20 – 25 минут.

Проверьте, всё ли вы сделали правильно, все ли задания выполнили.

Представьте результаты вашей работы другим группам. Постарайтесь организовать ваше сообщение так, чтобы смог выступить каждый член вашей группы. Выступление должно занять не более 2-х минут.

Выслушайте отчеты других групп.

Оцените выполненные вами работы – свою и других групп. Прикрепите свой стикер (клейкую цветную полоску) к названию той группы, работа которой вам больше всего понравилась.

Оцените работу своей группы и свой вклад в общую работу. Заполните ***лист самооценки***.

Лист планирования и продвижения по заданию

Код класса _____ Номер группы _____

Название группы _____

Тема, выбранная группой _____

запишите выбранную вами тему

Форма представления проекта.

Отметьте √ выбранную вами форму:

□ А. Плакат

□Б. Компьютерная презентация

Начало работы __ час ___мин Окончание работы __ час ___ мин

Что делаем	**Кто делает**	**Отметка о выполнении (+ или –)**
1.		
2.		
3.		

Лист самооценки

Код класса _____ Номер группы _____

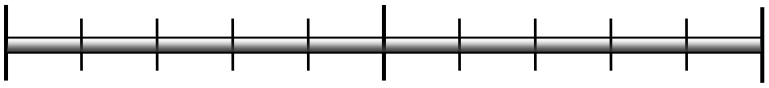
Название группы _____

Фамилия и имя _____

Оцени работу своей группы. Отметь √ вариант ответа, с которым ты согласен (согласна).

1. **Все ли члены группы принимали участие в работе над проектом?**
   - □ А. Да, все работали одинаково.
   - □ Б. Нет, работал только один.
   - □ В. Кто-то работал больше, а кто-то меньше.
2. **Дружно ли вы работали? Были ли ссоры?**
   - □ А. Работали дружно, ссор не было.
   - □ Б. Работали дружно, спорили, но не ссорились.
   - □ В. Очень трудно было договариваться, не всегда получалось.
3. **Тебе нравится результат работы группы?**
   - □ А. Да, все получилось хорошо.
   - □ Б. Нравится, но можно было бы сделать лучше.
   - □ В. Нет, не нравится.
4. **Оцени свой вклад в работу группы. Отметь нужное место на линейке знаком Х.**

Почти все сделали без меня.



Я сделал(а) очень много, без меня работа бы не получилась.

Информационные ресурсы для проведения занятия

Раздаточные материалы

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ

за особенностями общения и взаимодействия учеников в процессе совместного выполнения проекта

Краткие рекомендации по организации работы наблюдателей

Для наблюдения за работой группы и заполнения карты наблюдения приглашаются старшеклассники – по одному-два человека на каждую группу.

Функции наблюдателей: заполнение карты наблюдения за работой групп. Наблюдатели должны заранее ознакомиться с картами наблюдения и пройти инструктаж школьного психолога.

Проект выполняется малой группой из 4-х – 6-ти учеников.

Для удобства фиксации результатов наблюдений каждый ученик в группе прикрепляет заранее приготовленный **цветной бейджик с номером** (1, 2, 3, 4, 5 или 6). У всех учеников данной группы бейджики одного цвета. **Разным группам,** работающим в одном помещении, выдаются **бейджики разного цвета.**

Наблюдение за особенностями общения и взаимодействия ведется по следующим параметрам:

Наличие элементов целеполагания	Отметки в карте наблюдений ставятся в начале занятия (в первые 10 – 15 минут)
Планирование	Отметки в карте наблюдений ставятся в начале занятия (в первые 10 – 15 минут)
Распределение заданий и обязанностей по выполнению проекта	Отметки в карте наблюдений ставятся в середине занятия (по истечении 25 – 30 мин после начала урока)
Соответствие исполнения проекта плану	Отметки в карте наблюдений ставятся в середине занятия (по истечении 25 – 30 мин после начала урока)
Контроль продвижения по заданию	Отметки в карте наблюдений ставятся ближе к концу занятия (по истечении 30-35 мин) по результатам наблюдения в ходе всего урока
Представление результатов	Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 10-15 мин)
Конфликты и их разрешение	Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 5 мин) по результатам наблюдения в ходе всего урока
Особенности поведения и коммуникации ученика	Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 5 мин) по результатам наблюдения в ходе всего урока
Результаты голосования	Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия после подведения итогов голосования

По каждому параметру отмечаются результаты наблюдений за каждым учеником данной группы и за группой в целом.

При необходимости даются комментарии в процессе наблюдения или после завершения проекта. Описываются проблемы, возникшие в процессе работы.

Регион _____ **Населенный пункт** _____

Школа _____ **Класс** _____

Наблюдение ведется за группой _____
В группе _____ человек

1. НАЛИЧИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЦЕЛЕПОЛАГАНИЯ

Отметки в карте наблюдений ставятся в начале занятия (в первые 10 - 15 минут)

1) Отметьте √ верное утверждение.

□	**0. Целеполагание отсутствует**	А) уточнение темы и выбор формы представления в группе не обсуждается или Б) результаты обсуждения не зафиксированы в листе планирования
□	**1. Целеполагание единоличное**	уточнение темы и выбор формы представления осуществляется лидером группы единолично, без обсуждения с остальными членами группы
□	**2. Целеполагание в узком кругу участников**	уточнение темы и выбор формы представления осуществляется лидером группы с привлечением одного-двух участников
□	**3. Целеполагание совместное**	тема и форма представления обсуждается более, чем половиной группы (от трех до пяти-шести детей); дети вместе составляют уточняют тему и выбирают форму представления

2) Заполните таблицу 1

Таблица 1. Участие и активность в целеполагании

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0, 1, 2 *или* 3** **0 – не** участвовал(а) в выборе темы/формы работы **1** – участвовал(а) в выборе темы/формы работы, но не активно **2** – активно участвовал(а) в выборе темы/формы работы, **3** – был(а) лидером						**Группа в целом**: ***поставить* 0 *или* 1:** **0**– были споры из-за лидерства в выборе темы/формы работы **1** – споров из-за лидерства в выборе темы/формы работы не было *кроме того, при машинной обработке подсчитывается* ***средний балл*** *группы*
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	

ПЛАНИРОВАНИЕ

Отметки в карте наблюдений ставятся в начале занятия (в первые 10 – 15 минут)

1) Отметьте √ верное утверждение.

□	**0. Планирование отсутствует**	А) план работ в группе не обсуждается или Б) результаты обсуждения не зафиксированы в листе

		планирования
□	**1. Планирование единоличное**	план составляется лидером группы единолично, без обсуждения с остальными членами группы
□	**2. Планирование узким кругом участников**	план составляется лидером группы с привлечением одного-двух участников
□	**3. Планирование совместное**	план обсуждается <u>более</u>, чем половиной группы (от трех до пяти-шести детей); дети вместе составляют план

2) Заполните таблицу 2

Таблица 2. Участие и активность в планировании

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0, 1, 2 *или* 3** **0 – не** участвовал(а) в планировании **1** – участвовал(а) в планировании, но не активно **2** – активно участвовал(а) в планировании, **3** – был(а) лидером						**Группа в целом**: ***поставить* 0 *или* 1:** **0**– были споры из-за лидерства в планировании **1** – споров из-за лидерства в планировании не было *кроме того, при машинной обработке подсчитывается* ***средний балл*** *группы*
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	

2. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ФУНКЦИЙ и ИХ ВЫПОЛНЕНИЕ

Отметки в карте наблюдений ставятся в середине занятия (по истечении 25 – 30 мин после начала)

1) Отметьте √ верное утверждение.

□	**0.** Распределения функций не было, каждый действовал «сам по себе»
□	**1.** Часть учеников оказались вне общего дела, часть – выполняла свою часть работы
□	**2.** У каждого ученика было свое задание, свои обязанности

2) Заполните Таблицу 3

Таблица 3. Распределение функций и их выполнение

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0, 1, *или* 2** **0** – в работе над проектом не участвовал(а) (независимо от того были или не были распределены функции) **1**– ставится в следующих случаях: **а)** распределения функций не было, делал(а), что считал(а) нужным **илиб)** распределение функций было, имел(а) своё задание, но выполнял(а) иное задание (дублировал(а) работу одноклассников, делал(а) непредусмотренное планом работ) **2** – распределения функций было, имел(а) и выполнял(а) свою часть работы						**Группа в целом**: *при машинной обработке подсчитывается* ***средний балл*** *группы*
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	**Наблюдателем НЕ заполняется**

3. СООТВЕТСТВИЕ ИСПОЛНЕНИЯ ПЛАНУ

Отметки в карте наблюдений ставятся в середине занятия (по истечении 25 – 30 мин после начала)

Заполните Таблицу 4

Примечание. Таблица 3 **НЕ ЗАПОЛНЯЕТСЯ** в случаях: **а)** если план не составлялся или **б)** если составленный план повторяет – полностью или частично – этапы, приведенные в памятке; распределение обязанностей отсутствует или сделано формально (например, в столбце "***Кто делает***" по каждому пункту отмечено: *все, все, все* или *каждый, каждый, каждый*)

Таблица 4. Соответствие исполнения плану

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0, 1 *или* 2** **0** – «активность» ученика не связана с планом работы группы **1** – во время исполнения отступал(а) от выполнения своей части работы, зафиксированной в плане **2** – выполнил(а) работу в соответствии с планом						**Группа в целом**: *при машинной обработке подсчитывается* ***средний балл*** *группы*
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	**Наблюдателем НЕ заполняется**

4. КОНТРОЛЬ ПРОДВИЖЕНИЯ ПО ЗАДАНИЮ

Отметки в карте наблюдений ставятся ближе к концу занятия (по истечении 30-35 мин) по результатам наблюдения в ходе всего занятия

1) Отметьте √ верное утверждение.

□	**0.** Контроль отсутствует
□	**1.** Контроль индивидуальный – каждым или отдельными членами группы только за своими действиями
□	**2.** Контроль осуществляется лидером или организатором
□	**3.** Контроль осуществляется различными членами группы – как за своими действиями, так и за действиями партнеров

2) Заполните Таблицу 5

Таблица 5. Участие и активность в контроле

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0, 1, *или* 2** **0** – **не** участвовал(а) в контроле **1** – контролировал(а) только свои действия **2** – контролировал(а) и свои действия, и действия партнеров по группе						**Группа в целом**: *при машинной обработке подсчитывается* ***средний балл*** *группы*
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	**Наблюдателем НЕ заполняется**

ПРЕДСТАВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 10 – 15 мин)

Заполните Таблицу 6

Таблица 6. Активность при презентации

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0, 1 *или* 2**	**Группа в целом**:

0 – в презентации **не** участвовал(а) **1** – участие в презентации незначительное **2** – участие в презентации значительное						*при машинной обработке подсчитывается **средний балл** группы*
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	**Наблюдателем НЕ заполняется**

5. КОНФЛИКТЫ И ИХ РАЗРЕШЕНИЕ

Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 5 мин)по результатам наблюдений в ходе всего занятия

Заполните Таблицы 7 и 8

Если конфликтов не было, то заполняется только правая часть таблиц 8, 9.

Таблица 7. Возникновение конфликта.

Ученики: роль в возникновении конфликта ***поставить в каждой ячейке* 0, 1 *или* 2** **0** – инициатор конфликта **1** – участник конфликта **2** – в конфликт не вступает						**Группа в целом**: частота конфликтов ***поставить* 0, 1 *или* 2** **0** – очень часто **1** – иногда **2** – конфликтов не было, все работали дружно
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	

Таблица 8. **Разрешение (завершение) конфликта**

Ученики: роль в разрешении конфликта ***поставить в каждой ячейке* 0, 1 *или* 2** **0** – пытается настоять на своем, спорит, на компромисс не идет **1** – готов уступить, избегает столкновений **2** – ведет переговоры, аргументирует свою позицию, слушает партнера, ищет оптимальное решение						**Группа в целом**: завершение конфликта ***поставить* 0, 1 *или* 2** **0** – ссора, общего решения нет **1** – конфликт завершен – кто-то уступил, кто-то навязал свое решение и все подчинились **2** – конфликт завершился переговорами и общим решением
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНИЯ и КОММУНИКАЦИИ УЧЕНИКА

Отметки в карте наблюдений ставятся в конце занятия (в последние 5 мин) по результатам наблюдений в ходе всего занятия

Заполните Таблицы 9, 10 и 11

Таблица 9. Активность/инициативность ученика и активность группы

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0, 1 *или* 2** **0** – не проявляет активности	**Группа в целом**: *при машинной обработке*

1 – активен(активна), но инициативы не проявляет **2** – активен (активна), проявляет инициативу						*подсчитывается **средний балл** группы*
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	**Наблюдателем НЕ заполняется**

Таблица 10. Ориентация на партнера и согласованность позиций (децентрация) группы

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0 *или* 1** **0** – не слушает, перебивает, не учитывает мнения партнера **1** –прислушивается к партнеру, старается учесть его позиции, если считает верной						**Группа в целом**: *при машинной обработке подсчитывается **средний балл** группы*
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	**Наблюдателем НЕ заполняется**

Таблица 11. Лидерство

Ученики: ***поставить в каждой ячейке* 0, 1 *или* 2** **0** – стремления к лидерству не проявляет, довольствуется ролью «ведомого» **1** – проявляет стремление к лидерству, в команде работать не умеет **2** – проявляет стремление к лидерству, умеет работать в команде «на вторых ролях»						**Группа в целом**: ***поставить* 0, 1 *или* 2** **0** – в группе была борьба за лидерство, которая негативно повлияла на результат **1** – явных лидеров не было **2** – был признанный лидер/лидеры, их работа позволила группе добиться хорошего результата
№1	**№2**	**№3**	**№4**	**№5**	**№6**	

ПРОБЛЕМЫ, ВОЗНИКШИЕ В ПРОЦЕССЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ПРОЕКТА ПРИ НАБЛЮДЕНИИ ЗА УЧАЩИМИСЯ

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

КАРТА ЭКСПЕРТА

Заполняется **учителемв ходе презентации** на основании **всех материалов проекта** – а) листа планирования и продвижения, б) подготовленного группой продукта, в) презентации

Регион _____ **Населенный пункт** _____

Школа _____ **Класс** _____

Группа _____ **В группе** _____ **человек**

1. **Оценка замысла проекта.** *Отметьте √одно утверждение.*

☐ **0.** Предмет обсуждения, выбранный группой, **НЕуказан** или **НЕуточнен**: НЕ отражен в подзаголовке и/или теме (*для познавательного и конструкторского проектов*) или в тематике, вопросах, проблемах (*для исследовательского и социального проектов*)

☐ **1.**Предмет обсуждения, выбранный группой, **указан и отражен** в подзаголовке и/или теме (*для познавательного и конструкторского проектов*) или в тематике, вопросах, проблемах (*для исследовательского и социального проектов*), **ОДНАКО** он **повторяет один из примеров**, приведенных в описании задания или дополнительно данных учителем

☐ **2.** Предмет обсуждения, выбранный группой, **указан и отражен** в подзаголовке и/или теме (*для познавательного и конструкторского проектов*) или в тематике, вопросах, проблемах (для *исследовательского и социального проектов*), **И** является **самостоятельным**, не повторяющим примеры, приведенные в описании задания или дополнительно данные учителем

2. **Оценка качества планирования и распределения функций.** *Отметьте √одно утверждение.*

☐ **0.** План работ и/или распределение функций не зафиксированы в листе планирования

☐ **1.**План повторяет (по сути или даже дословно) все этапы, указанные в памятке, распределения обязанностей между членами группы нет или оно формальное

☐ **2.**План описывает только действия членов группы, без указания предмета действия (создаваемого продукта)

☐ **3.**План описывает как действия членов группы, так и предмет их действий (создаваемый продукт)

3. **Оценка полноты используемых средств.** *Отметьте √одно утверждение.*

☐ **0.** В ходе выполнения проекта ИКТ не использовались

☐ **1.** ИКТ использовались только для поиска информации и/или подготовки презентации

☐ **2.** ИКТ использовались на всех этапах выполнения проекта: а) при поиске, отборе и преобразовании информации, б) при выполнении работы (*подготовке макетов, текстов, построении диаграмм и т.п.*) в) при подготовке презентации и защите работы

4. **Оценка качества продукта: соответствие требованиям задания.** *Отметьте √одно утверждение.*

☐ **0.** Созданный продукт **не** соответствует требованиям задания: в ходе работы произошла подмена учебной задачи

☐ **1.** Созданный продукт частично соответствует требованиям задания (в созданном продукте отражены **не все** части задания, например, *нет иллюстраций, или описания, или выводов, или плана помощи по одной из проблем и т.п.*) или не соблюдены требования задания к оформлению продукта

☐ **2.** Созданный продукт полностью соответствует требованиям задания: в созданном продукте отражены **все** части задания и требования к оформлению

5. **Оценка качества продукта: работа с информацией.** *Отметьте √одно утверждение.*

☐ **0.** При подготовке проекта использован один источник, информация не отбиралась

☐ **1.** При подготовке проекта использован один источник, ОДНАКО информацию группа обрабатывала: отбирали и/или оценивали, преобразовывали.

☐ **2.** При подготовке проекта использовано два источника или более, информацию группа обрабатывала: отбирали, сопоставляли и/или оценивали, преобразовывали

4 класс

Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	12	8
	Всего	**60%**	**40%**

План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
2	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
3	Основы знаний	Формирование представления о различных видах спорта	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
4	Основы знаний	Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
5	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
6	Основы знаний	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	5	5
7	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным	1	1

				ответом		
8	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	2	2
9	Основы знаний	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
10	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	базовый	Установление последовательности.	2	1
11	Основы знаний	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	базовый	Со множественным выбором	1	2
12	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
13	Основы знаний	Умение демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	повышенный	С установлением соответствия.	3	6
14	Основы знаний	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в сохранении и укреплении здоровья	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
15	Основы знаний	Формирование знаний истории Олимпийских игр	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
16	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	3	4

17	Основы знаний	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
18	Основы знаний	Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом. С установлением соответствия.	4	6
19	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	2	4
20	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	3	4
					40	**50**

Инструктажи для учителя и учащихся

1. Посмотри картинки и выбери ту, на которой изображен олимпийский талисман. Обведи букву с правильным ответом.

А **Б** **В** **Г**

2. Внимательно прочитай и закончи предложение.Древние состязания породили особый вид деятельности_____.
3. Рассмотри картинки и зачеркни лишнюю.

А Б **В** **Г**

4. Внимательно рассмотри картинки и выбери ту, на которой изображен человек с правильной осанкой. Обведи букву с правильным ответом.

А **Б** **В** **Г**

5. Внимательно прочитай и закончи предложение.Процесс, направленный на развитие физических качеств (в том числе навыков и умений) человека – это _____.

6. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:
   А- способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это - _____;
   Б - способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это - _____;
   В - способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это - _____;
   Г - Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это - _____;
   Д - способность человека совершать точные и сложные движения это - _____.

7. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неутомимым насосом? _____.

8. Символом Олимпийских игр являются разноцветные, переплетенные между собой кольца. Каждый цвет олимпийских колец соответствует определенному континенту. Голубой – Европа, желтый – Азия, зеленый – Австралия.
   Допиши названия недостающих континентов.

черный - _____,

красный - _____.

9. Посмотри внимательно и выбери фотографию выдающейся Уральской спортсменки. Обведи букву с правильным ответом.

А **Б** **В** **Г**

Елена Елесина | Ольга Каниськина | Елена Исинбаева | Светлана Мастеркова

10. Твой друг получил травму ноги, и тебе нужно оказать ему первую помощь. Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А **Б** **В**

11. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала? Обведи буквы с правильным ответом.

А. Русская Лапта;
Б. Дагестанская игра «Шапка канатоходца»;
В. Чувашская игра «Хищник в море»;
Г. Башкирская игра «Волк и зайцы».

12. Посмотри внимательно на картинку. Подумай и напиши, что произойдет с мальчиком и какая помощь ему может потребоваться?

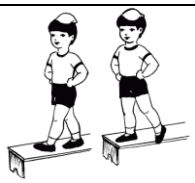
_____

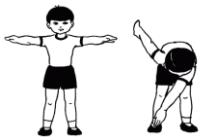
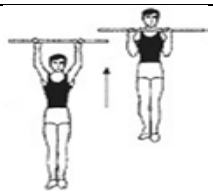
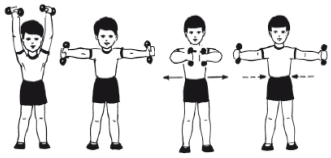
_____

_____

13.

В этой таблице изображены картинки с физическими упражнениями, которые развивают физические качества человека: гибкость, координация, сила. Соедини картинки с упражнениями с теми качествами, которые они развивают.

А - 	1. Гибкость

Б - 	2. Координация
В -	
Г - 	3. Сила
Д -	
Е - 	

14. Во время учебного года школьники часто болеют, но свое здоровье можно укрепить. В этом нам поможет закаливание. Подумай и запиши, какие закаливающие процедуры ты знаешь. _____

_____

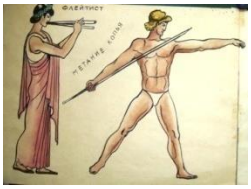
_____

15. Убери лишнюю картинку.

А

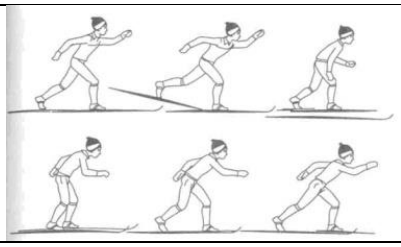
Б

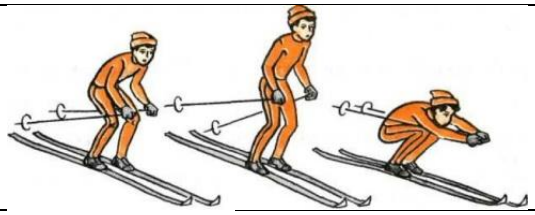
В

Г 

Д

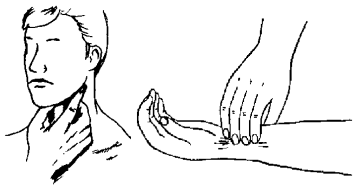
16. В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

1.	А. Скользящий шаг
2. 	Б. Торможение «плугом»

3. 	В. Подъем в горку «лесенкой»
4.	Г. Спуск с горы в разных стойках

17. Во время занятий физической культурой каждый человек должен контролировать своё самочувствие и пульс. Как называется этот контроль?
_____

18. Виды самоконтроля бывают разными. Посмотри на картинки и напиши, какие действия выполняет человек, контролируя себя.

 измерение_____

измерение_____

измерение_____

измерение _____

измерение _____

Самоконтроль бывает объективный и субъективный. К какому виду контроля относятся эти картинки. Правильный ответ подчеркни.

Объективный Субъективный

Инструкция по проверке и оценке работы

19. Окружающий мир наш организм воспринимает с помощью органов чувств. У человека их 5.

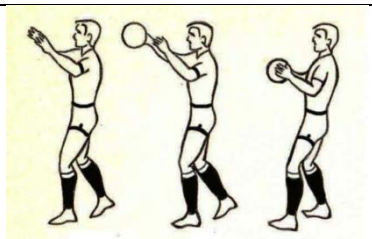
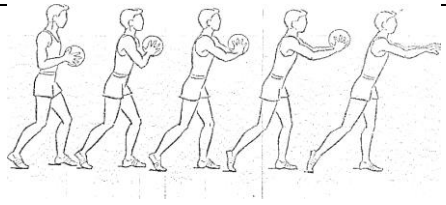
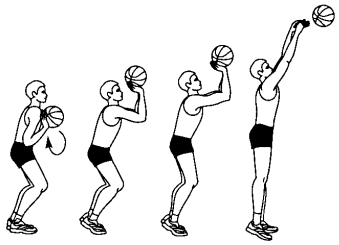
Напиши, какие органы чувств ты знаешь.

_____

_____

_____

20. В этой таблице изображены упражнения с мячом. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

А - 	1 – Ведение мяча
Б -	2 – Бросок мяча
В - 	3 – Ловля мяча
Г - 	4 – Передача мяча

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	А	**1**
2.	Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».	спорт	**1**
3.	Формирование представления о различных видах спорта	А	**1**
4.	Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Г	**1**
5.	Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	Физическая подготовка	**1**
6.	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	А – сила Б – выносливость В – гибкость Г – быстрота Д – координация.	За каждый прав. ответ дается **1балл.** Максимальное количество баллов - **5**
7.	Формирование знаний особенностей строения человека.	Сердце	**1**
8.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	черный – Африка красный - Америка	За каждый правильный ответ дается **1балл.** Максимальное количество баллов - **2**
9.	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	А	**1**
10.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Б, В, А	**1**
11.	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	А, Г	За каждый правильный ответ дается **1балл.** Максимальное количество баллов - **2**
12.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	Тепловой или солнечный удар. Перевести в тень, дать воды, приложить холод.	За каждый правильный ответ дается **1балл.** Максимальное количество баллов - **4**
13.	Умение демонстрировать физические	В-1, Б-1,	За каждый

	упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	А-2, Д-2, Г-3, Е-3	правильный ответ дается **1балл**. Максимальное количество баллов - **6**
14.	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в сохранении и укреплении здоровья	Воздушные ванны Солнечные ванны Обтирание Обливание	За каждый правильный ответ дается **1балл**. Максимальное количество баллов - **4**
15.	Формирование знаний истории Олимпийских игр	В	**1**
16.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В	За каждый правильный ответ дается **1балл**. Максимальное количество баллов - **4**
17.	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	Самоконтроль	**1**
18.	Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития	Объективный Измерение пульса Измерение массы тела (веса) Измерение роста Измерение давления Измерение силы кисти	За каждый правильный ответ дается **1балл**. Максимальное количество баллов - **6**
19.	Формирование знаний особенностей строения человека.	Глаза, уши, нос, язык, кожа.	За каждый правильный ответ дается **1балл**. Максимальное количество баллов - **4**
20.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	А-3, Б -1, В -4, Г - 2	За каждый правильный ответ дается **1балл**. Максимальное количество баллов - **4**

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	**Количество баллов**	**Цифровая отметка**	**Уровневая шкала**
89 – 100%	44- 50	5	Повышенный
66 – 88%	33- 43	4	

52 – 65%	26 - 32	3	Базовый
42 – 51%	21 - 25	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 20	1	