

## **Аннотация к рабочей программе**

### **Учебный предмет «Физическая культура» 1-4 класс**

#### **Краткая характеристика программы**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

**Срок, на который разрабатывается программа:** 2023-2024 учебный год

**Приложение к рабочей программе:**

- оценочные материалы для проведения промежуточной и итоговой аттестации

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для проведения  
промежуточной аттестации во 2 -3 классе**

**Тест по физической культуре**

**Вариант 1.**

**1. Что помогает проснуться нашему организму утром:**

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка
- В. Завтрак

**2. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

**3. Чем награждают победителей Олимпийских игр?**

- А. Медалями.
- Б. Конфетами.
- В. Грамотами.

**4. Что такое физическая культура?**

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Выполнение упражнений
- В. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом

**5. Физические качества человека - это:**

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

**6. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

**7. В каком виде спорта участвуют только девушки?**

- А) художественная гимнастика
- Б) фигурное катание
- В) спортивная гимнастика

**8. Метание развивает:**

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

**9. Что не поможет спортсмену укрепить свое здоровье?**

- а б в г д е ж



## Вариант 2.

**1. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**

- А) Режим питания
- Б) Режим дня
- В) Двигательная активность

**2. Какие бывают Олимпийские игры?**

- А) Зимние и летние
- Б) Весенние и осенние
- В) Осенние и зимние

**3. Вход в спортивный зал**

- А) разрешается в спортивной форме
- Б) разрешается только в присутствии преподавателя
- В) разрешается в присутствии дежурного

**4. Заниматься физкультурой нужно?**

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

**5. Выбери лишний предмет**

- А) Обруч
- Б) Мяч
- В) Телефон

**6. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**

- А) Для подготовки мышц к основной нагрузке
- Б) Для удовольствия
- В) Для красоты тела

**7. Как правильно подобрать лыжи?**

- А) по росту
- Б) рост + вытянутая вперед нога
- В) рост - рука

**8. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?**

- А) Пять
- Б) Семь
- В) Шесть

**9. Какую команду выполнили ребята?**



- А) Равняйся!
- Б) Смирно!
- В) Становись!

## Вариант 3.

**1. Какие бывают Олимпийские игры?**

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

**2. К легкой атлетике относятся:**

- А. занятие с гириями, с гантелями, штангой
- Б. прыжки в высоту и длину
- В. бег, прыжки, метание различных снарядов

**3. На каких частях тела можно измерить пульс?**

- А. На носу.
- Б. На запястье.
- В. На стопе.

**4. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

- А) Шесть
- Б) Семь
- В) Пять

**5. Выбери лишний предмет**

- А) Гантели
- Б) Ноутбук
- В) Брусня

**6. Как нужно вести себя во время подвижных игр, чтобы избежать травм?**

- А. Быстро бегать;
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности;
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика;

**7. Метание развивает:**

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

**8. Как называется обувь для занятий легкой атлетикой?**

- А. Берцовки
- Б. Танцорки
- В. Шиповки

**9. Что не поможет спортсмену укрепить свое здоровье?**



**1. Какие бывают Олимпийские игры?**

- А. Весенние и осенние
- Б. Зимние и летние
- В. Осенние и зимние

**2. Лучший отдых-это:**

- А. Движение

- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

**3. Эстафета в спортивных состязаниях передается:**

- А) после касания игрока рукой или передаче палочки
- Б) после выполнения упражнения, начинает другой
- В) после бега начинает другой

**4. Метание развивает:**

- А. Гибкость, ловкость
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

**5. К легкой атлетике относятся:**

- А. занятие с гириями, с гантелями, штангой
- Б. прыжки в высоту и длину
- В. бег, прыжки, метание различных снарядов

**6. Заниматься физкультурой нужно?**

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы быстро бегать
- В. Чтобы стать сильным и здоровым

**7. Выбери лишний предмет**

- А) Туфли
- Б) Брусья
- В) Портфель

**8. Мяч, свисток, сетка, ракетка -это:**

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

**9. Чтобы быть гибким необходимо выполнять много разных упражнений для развития гибкости. Выбери упражнения для развития гибкости;**  
а б в г



**Таблица ответов 2-3 класс**

**В – 1.**

1	Б
2	Б
3	А
4	В
5	Б
6	В
7	А
8	А

9	Б
---	---

**В – 2.**

1	Б
2	А
3	Б
4	Б
5	Б
6	В
7	А
8	А
9	В

**В – 3.**

1	А
2	В
3	Б
4	В
5	Б
6	Б
7	А
8	В
9	Г

**В – 4.**

1	А
2	А
3	А
4	В
5	В
6	В
7	Б
8	В
9	Г

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для проведения промежуточной аттестации во 4 классе**

**Тест по физической культуре**

**Вариант 1.**

**1. Ритуал проведения спортивной олимпиады существовал еще 2,5 тыс. лет назад:**

А) Италии

- Б) Греции
- В) Вавилоне

**2. Каковы причины нарушения осанки?**

- А) усталость, неправильная походка, вредные привычки
- Б) плоскостопие, плохое освещение, тесная одежда
- В) слабость мышц, ношение портфеля в одной руке, продолжительное пребывание тела в неправильном положении

**1. Какое из упражнений относится к акробатическим**

- А) стойка на плечах
- Б) удар ногами по мячу
- В) кувыркание

**1. Как называется передача мяча в баскетболе**

- А) Бросок
- Б) Пасс
- В) Подача

**5. Завершение бега в момент, когда спортсмен проходит линию финиша, называется...**

- А) пробег
- Б) остановка
- В) финиширование

**6. С помощью чего определяется скорость во время лыжной ходьбы?**

- А) Линейки
- Б) Секундомера
- В) Метра

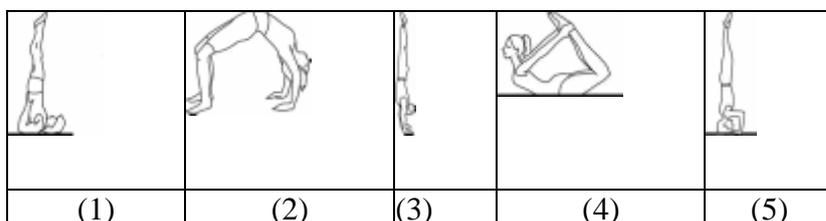
**7. Какие из физических качеств тренировало у своих детей человечество Древней Руси?**

- А) силу, умение слушать, упорство
- Б) терпеливость, силу воли, координацию
- В) ловкость, силу, выносливость

**8. Каким из способов можно совершенствовать быстроту?**

- А) прыгать на батуте
- Б) заниматься акробатикой
- В) бегать короткие дистанции

**1. На какой картинке изображён гимнастический элемент «мост»?**



## Вариант 2.

### 1. Кто зажигал Олимпийский огонь

- А) Жрицы храма Зевса
- Б) Спортсмены
- В) Судьи

### 2. Каковы причины нарушения осанки?

- А) слабость мышц, ношение портфеля в одной руке, продолжительное пребывание тела в неправильном положении
- Б) плоскостопие, плохое освещение, тесная одежда
- В) неудобная мебель, тесная обувь, отсутствие полноценного сна

### 3. Какое из упражнений относится к гимнастическим

- А) стойка на плечах
- Б) удар ногами по мячу
- В) кувыркание

### 1. Как называется передача мяча в пионерболе

- А) Бросок
- Б) Подача
- В) Пасс

### 5. Начало бега в момент, когда спортсмен набирает наибольшую скорость, называется...

- А) разбег
- Б) остановка
- В) финиширование

### 6. С помощью чего определяется скорость во время бега на длинные дистанции?

- А) Линейки
- Б) Метра
- В) Секундомера

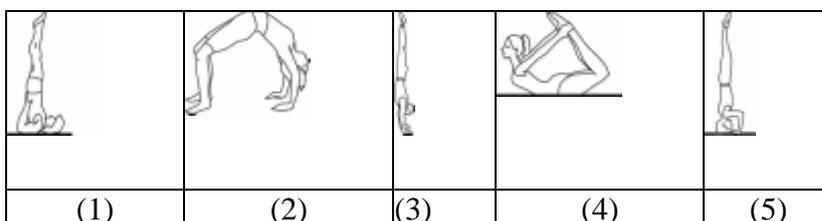
### 7. Какие из физических качества ты знаешь?

- А) ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота
- Б) терпеливость, силу воли, координацию
- В) силу, умение слушать, упорство

### 8. Каким из способов можно совершенствовать выносливость?

- А) прыгать на батуте
- Б) заниматься акробатикой
- В) бегать длинные дистанции

### 9. На какой картинке изображён гимнастический элемент «Березка»?



### Вариант 3.

1. Как назывались победители Олимпийских игр.
- А) Атлеты
  - Б) Победители
  - В) Олимпионики

1. С чего начинают закаливание
- А) Контрастный душ
  - Б) Воздушные ванны
  - В) Моржевание.

**3. Какое из упражнений относится к легкоатлетическим**

- А) «Мост»
- Б) Бег
- В) кувырвание

**1. Как называется передача шайбы в хоккее**

- А) Бросок
- Б) Пасс
- В) Подача

**5. Начало бега в момент, когда спортсмен набирает наибольшую скорость для прыжка в длину, называется ...**

- А) разбег
- Б) остановка
- В) финиширование

**6. С помощью чего определяется скорость во время бега на короткие дистанции?**

- А) Линейки
- Б) Метра
- В) Секундомера

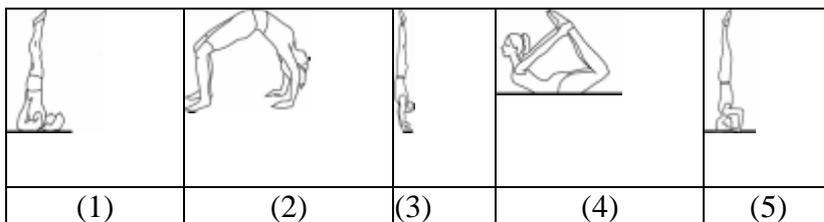
**7. Какие из физических качеств нужны человеку?**

- А) ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота
- Б) координацию, силу, умение слушать, упорство
- В) терпеливость, силу воли,

**8. Каким из способов можно совершенствовать координацию?**

- А) прыгать на батуте
- Б) заниматься акробатикой
- В) бегать длинные дистанции

1. На какой картинке изображён гимнастический элемент «Стойка на руках»?



#### Вариант 4.

1. Кому запрещалось принимать участие в Олимпийских играх древности

- А) Женщинам
- Б) Патрициям
- В) Воинам

1. С чего начинают закаливание

- А) Моржевание
- Б) Воздушные ванны
- В) Обтирание

3. Какое из упражнений относится к легкоатлетическим

- А) «Мост»
- Б) Кувырвание
- В) Прыжки в длину

4. Как называется передача шайбы в футболе

- А) Бросок
- Б) Пасс
- В) Подача

5. Начало бега в момент, когда спортсмен набирает наибольшую скорость для прыжка в высоту, называется ...

- А) остановка
- Б) финиширование
- В) разбег

6. С помощью чего определяется скорость во время бега на марафонские дистанции?

- А) Линейки
- Б) Метра
- В) Секундомера

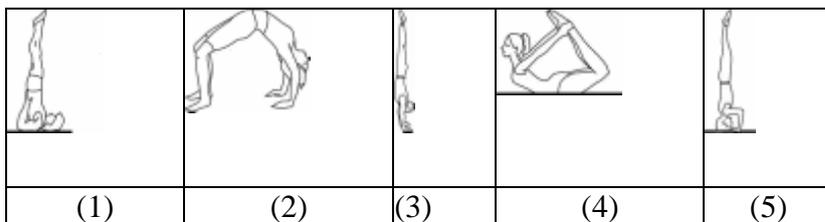
7. Какие физические качества нужны человеку?

- А) терпеливость, силу воли, координацию
- Б) силу, умение слушать, упорство
- В) ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота

8. Каким из способов можно совершенствовать силу?

- А) прыгать на батуте
- Б) поднимать тяжести
- В) бегать длинные дистанции

1. На какой картинке изображён гимнастический элемент «Стойка на голове»?



**Таблица ответов 4 класс**

**В – 1.**

1	Б
2	В
3	А
4	Б
5	В
6	Б
7	В
8	2
9	

**В – 2.**

1	А
2	А
3	А
4	В
5	А
6	В
7	А
8	В
9	1

**В – 3.**

1	А
2	Б
3	Б
4	Б
5	А
6	В
7	А
8	А
9	3

**В – 4.**

1	А
2	Б

<b>3</b>	<b>B</b>
<b>4</b>	<b>Б</b>
<b>5</b>	<b>B</b>
<b>6</b>	<b>B</b>
<b>7</b>	<b>B</b>
<b>8</b>	<b>Б</b>
<b>9</b>	<b>5</b>