



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
методической кафедры
Гуманитарного, художественно -
эстетического и оздоровительного цикла
МБОУ СОШ №3
от 30.08.2021 №2

подпись секретарь МО Храмченкова Ю.Г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

подпись Япенко Н.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №3 _____

Приказ от 30.08.2021 № 246

Подпись руководителя _____ И.А. Золотова

Печать



АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 4Б класс

Учитель: **Чернобровкин Евгений Борисович**

на 2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена и реализуется на основе следующих документов: 1.Федеральный Закон Министерства образования и науки Российской Федерации № 273 «Об образовании в Российской Федерации»

Цель программы формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения устной деятельности. Создать атмосферу принятия и взаимопонимания в детском коллективе.

Задачи программы:

Повышение физиологической активности систем организма, ослабленных болезнью, содействие оптимизации умственной работоспособности в режиме учебной деятельности.

Обогащение знаний о техники выполнения разделов программы по гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр.

Воспитание воли, инициативы, настойчивости в преодолении трудностей.

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета .

В процессе освоения курса у учащихся школы формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

— Учебная программа характеризуется: умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

--умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет. На его преподавание отводится 102 часа в год - 3 часа в неделю. 2.

Учебно - методическое обеспечение

Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 классы В.И.Лях М. «Просвещение» 2012 год. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы М. «Дрофа» 2006 год.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты:

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

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;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты:

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

в доступной форме объяснять правила (технику) анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

владеть знаниями теоретических действий из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;

4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Содержание учебной программы:

Содержание учебного курса

Теоретические знания:

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п

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

Раздел гимнастика (18 час)

Умение подавать организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;

Теоретические знания:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о правилах поведения на занятиях физической культурой;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий,

Графическая запись физических упражнений (комплексов).

о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

Признаки правильной осанки. Значение напряжения и расслабления. Умение составлять комплексы утренней зарядки и общеразвивающих упражнений.

Раздел Лёгкая атлетика (38 час)

Понятия эстафета, команды «старт», «финиш», длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.

Теоретические знания:

об истории Олимпийских игр;

о физических качествах и правилах измерения уровня своего развития;

о правилах использования закалывающих процедур;

Раздел Подвижные и спортивной игры баскетбол (42 часа)

Теоретические знания .

Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма

Спортивные игры: баскетбол, их история и основные различия (правила игры).

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.1	Лёгкая атлетика	17
1.2	Кроссовая подготовка	23
1.3	Подвижные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Подвижные игры на основе баскетбола	24
	Итого:	100

Календарно-Тематическое планирование

№ п/п		Тема урока	Дата план.	Дата факт.	Примечани е
1.	1.1	Правила поведения на уроках физической культуры, Т.Б. Гигиена одежды и обуви.	02.09.21		
2.	1.2	Занятия для развития движений в суставах. Познакомиться с понятиями «Старт», «Финиш».	03.09.21		
3.	1.3	Название снарядов, элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	07.09.21		
4.	1.4	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.	09.09.21		
5.	1.5	Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	10.09.21		
6.	1.6	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения. ».	14.09.21		
7.	1.7	Физическая нагрузка и отдых. Первая помощь при травмах (ушиб, потертости)	16.09.21		
8.	1.8	«Значение физической культуры в жизни человека»	17.09.21		
9.	1.9	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.	21.09.21		
10.	1.10	Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря и оборудования, контроль за самочувствием и т.п	23.09.21		
11.	1.11	Правила личной гигиены.	24.09.21		
		<i>Раздел Кроссовая подготовка</i>			

12.	2.1	Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	28.09.21		
13.	2.2	Упражнения для формирования правильной осанки.	30.09.21		
14.	2.3	Графически изобразить простые комплексы общеразвивающих упражнений.	01.10.21		
15.	2.4	Графически изобразить простые комплексы общеразвивающих упражнений.	05.10.21		
16.	2.5	Физическое развитие. Осанка. Физические качества.	07.10.21		
17.	2.6	Правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий,	08.10.21		
18.	2.7	Физическая нагрузка и способы ее регулирования (дозирования);	12.10.21		
19.	2.8	Описать технику бега длинные дистанции.	14.10.21		
20.	2.9	Описать технику (Скандинавская ходьба)	15.10.21		
21.	2.10	Описать технику бега средние дистанции.	19.10.21		
22.	2.11	Описать упражнения для развития выносливости	21.10.21		
		<i>Раздел Подвижные Игры.</i>			
23.	3.1	Описать Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	22.10.21		
24.	3.2	Судейство. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	26.10.21		
25.	3.3	Описать. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	28.10.21		
26.	3.4	Судейство. Игры «Белые медведи», «Космонавты»..	29.10.21		
27.	3.5	Описать. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	09.11.21		
28.	3.6	. Судейство. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	11.11.21		
29.	3.7	Описать .Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета	12.11.21		

		«Веровочка под ногами».			
30.	3.8	. Судейство. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веровочка под ногами».	16.11.21		
31.	3.9	Описать .Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	18.11.21		
32.	3.10	Судейство. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	19.11.21		
33.	3.11	Описать .Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»	23.11.21		
34.	3.12	Судейство. игра «Невод»	25.11.21		
35.	3.13	Описать .Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	26.11.21		
36.	3.14	Судейство.. Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	30.11.21		
37.	3.15	Описать .Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	02.12.21		
38.	3.16	. Судейство. Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня».	03.12.21		
39.	3.17	Описать .Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	07.12.21		
40.	3.18	Судейство.. Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	09.12.21		
		<i>Раздел Гимнастика</i>			
41.	4.1	Инструктаж ТБ. Умение подавать организующие команды и приемы; выполнение команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Налево!», «Направо!», «Шагом марш!», «На месте!», «Стой!»;	10.12.21		
42.	4.2	Графически изобразить комплексы упражнений с флажками.	14.12.21		
43.	4.3	Графически изобразить комплексы упражнений с малыми обручами.	16.12.21		
44.	4.4	Графически изобразить комплексы упражнений с большими и малыми мячами.	17.12.21		
45.	4.5	Графически изобразить комплексы упражнений со скакалками.	21.12.21		
46.	4.6	Графически изобразить. комплексы с набивными мячами.	23.12.21		

47.	4.7	Графически изобразить комплексы упражнений с гимнастическими палками	24.12.21		
48.	4.8	Графически изобразить элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке.	28.12.21		
49.	4.9	Правила составления комплексов утренней зарядки;	30.12.21		
50.	4.10	Разновидности физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных.	13.01.22		
51.	4.11	Физическая нагрузка и способы ее регулирования (дозирования);	14.01.22		
52.	4.12	Висы. Описать технику выполнения. Инструктаж ТБ при выполнении висов.	18.01.22		
53.	4.13	Графически изобразить висы.	20.01.22		
54.	4.14	Графически изобразить упражнения на гимнастическом бревне и на скамейке.	21.01.22		
55.	4.15	Описать технику кувырка в перед.	25.01.22		
56.	4.16	Описать технику кувырка назад.	27.01.22		
57.	4.17	Описать технику «мост» из положения лежа.	28.01.22		
58.	4.18	Графически изобразить акробатическую комбинацию.	01.02.22		
		<i>Раздел Подвижные игры на основе баскетбола</i>			
59.	5.1	Техника Б. на занятия баскетболом.	03.02.22		
60.	5.2	Физические упражнения, их разновидности (общеразвивающие, подводящие, соревновательные) и правила выполнения.	04.02.22		
61.	5.3	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	8.02.22		
62.	5.4	Физическая подготовка и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;	10.02.22		
63.	5.5	О физической нагрузке и способах ее регулирования (дозирования);	11.02.22		
64.	5.6	История развития баскетбола.	15.02.22		

65.	5.7	Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, о профилактике травматизма.	17.02.22		
66.	5.8	Описать технику ведения мяча.	18.02.22		
67.	5.9	Описать технику ловли мяча.	22.02.22		
68.	5.10	Описать технику передачи мяча .	24.02.22		
69.	5.11	Описать технику бросков мяча в щит.	25.02.22		
70.	5.12	Описать технику бросков мяча в корзину.	01.03.22		
71.	5.13	Жесты в судействе игры.	03.03.22		
72.	5.14	Жесты в судействе игры.	04.03.22		
73.	5.15	Описать ошибки в игре баскетбол.	10.03.22		
74.	5.16	Описать ошибки в игре баскетбол.	11.03.22		
75.	5.17	Описать ошибки в игре баскетбол.	15.03.22		
76.	5.18	Описать ошибки в игре баскетбол.	17.03.22		
77.	5.19	Описать ошибки в игре баскетбол.	18.04.22		
78.	5.20	Фол и его получение.	22.03.22		
79.	5.21	Заполнение протокола судейства игры в баскетбол.	24.03.22		
80.	5.22	Заполнение протокола судейства игры в баскетбол.	25.03.22		
81.	5.23	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры».	07.04.22		
82.	5.24	Массаж пальцев, кистей рук. Игра «Морские фигуры».	08.04.22		
		<i>Раздел Кроссовая подготовка</i>			
83.	6.1	Понятия эстафета, команды «старт», «финиш».	12.04.22		
84.	6.2	Длительность бега, влияние бега на состояние здоровья.	14.04.22		

85.	6.3	История Олимпийских игр;	15.04.22		
86.	6.4	Правила использования закаливающих процедур;	19.04.22		
87.	6.5	Дыхание во время длительного бега .	21.04.22		
88.	6.6	Техника бега по пересеченной местности.	22.04.22		
89.	6.7	Ступени ГТО.	26.04.22		
90.	6.8	3 ступень ГТО – виды испытаний	28.04.22		
91.	6.9	ЗОЖ и его направленность.	29.04.22		
92.	6.10	Талисманы зимних Олимпийских игр в Сочи.	03.05.22		
		<i>Раздел Легкая атлетика</i>			
93.	7.1	Игра на развитие зрительного и слухового восприятия.	5.05.22		
94.	7.2	Игра на развитие зрительного и слухового восприятия.	6.05.22		
95.	7.3	Игра на развитие зрительного и слухового восприятия.	12.05.22		
96.	7.4	Игра на развитие зрительного и слухового восприятия.	13.05.22		
97.	7.5	Правила поведения на занятиях физической культурой;	17.05.22		
98.	7.6	Правила поведения на занятиях физической культурой;	19.05.22		
99.	7.7	Виды старта и техника выполнения.	20.05.22		
100	7.8	Виды старта и техника выполнения.	24.05.22		
		Итого: 100 часа			

С учетом праздничных и выходных дней _____ часов

1. Назначение КИМов по физической культуре

Контрольное тестирование проводится в рамках промежуточной аттестации с целью определения уровня освоения обучающимися 4-х классов содержание предмета физическая культура в соответствии с требованиями ФГОС.

Промежуточная аттестация составлена на основе авторской программы к линии учебников, входящих в федеральный перечень УМК, допущенных Минобразования и науки РФ - В.И. Лях - М.: Просвещение, 2011.

2. Форма промежуточной аттестационной работы – теоретическая часть – тестовая работа, практическая часть – сдача нормативов.

3. **Время выполнения: проводится в два этапа:** на выполнение тестовой работы (теоретическая часть) отводится 45 минут, 45 минут – сдача нормативов.

Содержание и структура диагностической работы

Комплект КИМ содержит 2 варианта (тестовая работа)

Каждый вариант состоит из 12 заданий: 7 заданий с выбором одного верного ответа из четырёх предложенных, 3 задания с кратким ответом, 2 задания на установление соответствия между различными объектами.

В каждом варианте представлены как задания базового уровня сложности, так и задания повышенного уровня сложности (до 20% заданий).

Содержание КИМ охватывает учебный материал по физической культуре, изученный в 4 классе.

Распределение заданий по основным содержательным блокам учебного курса представлено в таблице (теоретическая часть)

№ п/п	Элементы содержания	Число заданий в варианте
1.	История ФК	2
2.	Физическое совершенствование	5
3.	Основные понятия ФК	4
4.	Играем все	1
	Всего	12

Проверяемые умения представлены в таблице.

№ п/п Проверяемые умения

Предметные

1. Знания об истории древних Олимпийских игр, символики и ритуалов Олимпийских игр
2. Знания об основных, технических действиях и приёмах игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3. Знания об основных, технических действиях и приёмах на занятиях легкой атлетикой, игрой в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
4. Умение определять базовые понятия и термины физической культуры
5. Умение анализировать, сопоставлять и ориентироваться в физических качествах, а так же в физических действиях, объектах и размерах
6. Умение различать и дать характеристику спортивному инвентарю, виду спорта, подвижной или спортивной игре

Метапредметные

7. технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
8. планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения

Практическая часть

		0баллов	1 балл (3) Б	2 балла (4) Б	3 балла (5) Б	4балла П
Бег 30 м	М	7.0	6.9 – 6.8	6.7 – 6.0	5.9	5.8
	Д	7.3	7.1 – 7.2	6.9 – 6.1	6.0	5.9
Прыжок	М	128	130 – 139	140 – 159	160	162
	Д	120	126 – 129	130 – 149	150	152
Пресс	М	17	18 – 19	20 – 24	25	27
	Д	15	16 – 17	18 – 19	20	22
Бег 800 м 600 м	М	4.52	4.50 – 4.21	4.20 – 3.52	3.50	3.45
	Д	4.18	4.20 – 3.52	3.50 – 3.22	3.20	3.18

Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом.

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0–15	16-21	22-26	27-31

В процентном соотношении

Отметка «5» — более 85% правильных ответов;

Отметка «4» — от 70 до 84% правильных ответов;

Отметка «3» — от 50 до 69% правильных ответов;

Отметка «2» — менее 50% правильных ответов

Контрольное тестирование по физической культуре

I вариант

1. Какого цвета олимпийский флаг?

- А) красный с эмблемой олимпиады.
- Б) белый, синий, красный.
- В) белый с эмблемой олимпиады
- Г) коричневый, в синий горох.

2. Как правильно звучит девиз Олимпийских игр?

- А) «Спорт, спорт, спорт!»
- Б) «О спорт! Ты – мир»
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

3. К спортивным играм относится:

- А) игра «перестрелка», «вышибалы»
- Б) игра баскетбол, волейбол, футбол
- В) игра «боулинг», «третий лишний»
- Г) «удочка», «щука и караси»

4. Игра в Баскетбол это –

- А) через сетку ногами.
- Б) игра на два кольца.
- В) руками ногами через сетку.
- Г) игра в бассейне.

5. К лёгкой атлетике относится

- А) занятие с гирями, штангами
- Б) прыжки в высоту и в воду
- В) бег, прыжки, метание
- Г) занятие с баскетбольным и волейбольным мячом.

6. Строевые упражнения это -

- А) попеременный двухшажный ход
- Б) низкий старт
- В) повороты на месте, перестроения.
- Г) верхние подачи.

7. Бег на короткие дистанции это -

- А) 200м и 400 м
- Б) 30 м и 60м

В) 800 м и 1000м

Г) 1500 м и 2000м

8. Напишите основные физические качества человека ...

1. _____ 2. _____ 3. _____

4. _____ 5. _____

9. Как называется вид спорта, в котором спортсмен спускается лёжа на плоских санях, по специальной трассе?

10. Установите соответствие между физическим качеством и физическим действием.

Скорость

Прыжки

Скоростно-силовые

Кросс

Выносливость

Спринт

11. Установи соответствие между объектами и размерами.

1 метр

высота сетки

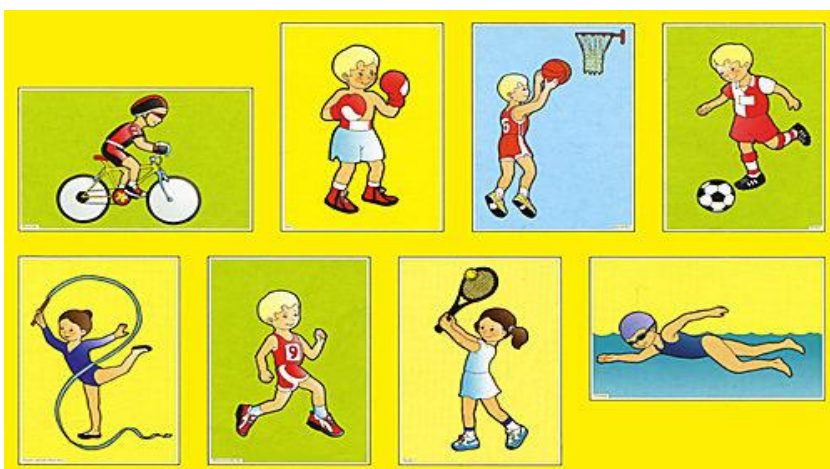
9,5 метров

выступ антенны над площадкой

2.42 метра

длина сетки.

12. Напиши по картинкам название вида спорта.



1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____

8. _____

II вариант

1. Страна зимних Олимпийских игр в 2014 году?

- А) Россия
- Б) Англия
- В) Румыния
- Г) Латвия

2. В каком году проходили Олимпийские игры в Москве?

- А) 1980г.
- Б) 1990 г.
- В) 2000г.
- Г) 2010г.

3. К подвижным играм относится:

- А) баскетбол.
- Б) волейбол.
- В) удочка.
- Г) гандбол.

4. Игра в Волейбол это –

- А) игра на два кольца
- Б) игра в бассейне.
- В) игра через сетку.
- Г) игра на улице.

5. К лёгкой атлетике относится

- А) бег, прыжки, метание.
- Б) прыжки в высоту и в воду.
- В) занятие с гириями, штангами
- Г) занятие с баскетбольным и волейбольным мячом.

6. Какие бывают строевые команды?

- А) Класс! Равняйсь! Смирно!
- Б) Класс! Равняйсь! Беги!
- В) Ученики! Вольно! Смирно!
- Г) Дети, можно погулять!

7. Бег на длинные дистанции это -

- А) 30 м и 60 м
- Б) 15 м и 20 м

В) 100 м и 200 м

Г) 1500 м и 2000 м

8. Напишите основные физические качества человека ...

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

9. Как называется один из стилей плавания, который считается самым быстрым?

10. Установите соответствие между физическим качеством и физическим действием.

Скорость

Метание

Скоростно-силовые

Марафон

Выносливость

Спринт

11. Установи соответствие между объектами и размерами.

1 метр

высота сетки

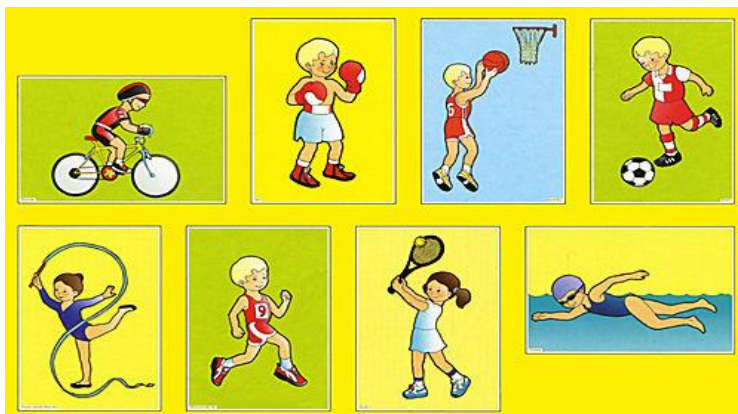
9,5 метров

выступ антенны над площадкой

2.42 метра

длина сетки.

12. Напиши по картинкам название вида спорта.



1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____

Ответы для заданий с кратким ответом и с выбором ответа.(теоретическая часть)

Б – базовый уровень, П – повышенный уровень

Номер задания	Уровень	Ответы		Баллы
		1 вариант	2 вариант	
1.	Б	В) белый с эмблемой олимпиады	А)Россия	16
2.	Б	В) «Быстрее! Выше! Сильнее!»	А) 1980г.	16
3.	Б	Б) игра баскетбол, волейбол, футбол	В) удочка	16
4.	Б	Б) игра на два кольца	В) игра через сетку	16
5.	Б	В) бег, прыжки, метание	А) бег, прыжки, метание	16
6.	Б	В) повороты на месте, перестроения	А) Класс! Равняйся! Смирно!	16
7.	Б	Б) 30 м и 60м	Г) 1500 м и 2000 м	16
8.	Б	Быстрота, сила, выносливость, ловкость гибкость	Быстрота, сила, выносливость, ловкость гибкость	16
9.	Б	Саный спорт	Кроль	16
10.	П	Скорость – спринт Скоростно-силовые- прыжки Выносливость – кросс	Скорость – спринт Скоростно-силовые- метание Выносливость – марафон	26
11	П	1м–высота антенны над площадкой 9,5 м-длина сетки 2,42м-высота сетки	1м–высота антенны над площадкой 9,5 м-длина сетки 2,42м-высота сетки	26
12	П	Велоспорт, бокс, баскетбол, футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, теннис, плавание. 2балла – написаны все виды спорта 1 балл – написано более 50% названий видов спорта 0 баллов – менее 50 %	Велоспорт, бокс, баскетбол, футбол, художественная гимнастика, легкая атлетика, теннис, плавание. 2балла – написаны все виды спорта 1 балл – написано более 50% названий видов спорта 0 баллов – менее 50 %	26

Всего максимально

156

Практическая часть

		0баллов	1 балл (3) Б	2 балла (4) Б	3 балла (5) Б	4балла П
Бег 30 м	М	7.0	6.9 – 6.8	6.7 – 6.0	5.9	5.8
	Д	7.3	7.1 – 7.2	6.9 – 6.1	6.0	5.9
Прыжок	М	128	130 – 139	140 – 159	160	162
	Д	120	126 – 129	130 – 149	150	152
Пресс	М	17	18 – 19	20 – 24	25	27
	Д	15	16 – 17	18 – 19	20	22
Бег 800 м 600 м	М	4.52	4.50 – 4.21	4.20 – 3.52	3.50	3.45
	Д	4.18	4.20 – 3.52	3.50 – 3.22	3.20	3.18
Всего максимально						12 баллов

Прощитуровано и скреплено печатью

21 листов

Директор МБОУ СОШ № 3

И.А. Золотова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023