

## Практическая работа Способы физкультурной деятельности

**Предмет:** физическая культура

**Программа:** Перспектива

**Класс:** 4

### 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 = \_\_\_\_ X 10.

Выполни упражнения:

1. 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 = \_\_\_\_ X 10.

2. 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 = \_\_\_\_ X 10.

3. 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 = \_\_\_\_ X 10.

4. 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 = \_\_\_\_ X 10.

Показание пульса	Первоначальное П 1	После 1 упражн.	После 2 упражн.	После 3 упражн.	После 1 упражн.
---------------------	-----------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------

П		П 2	П 3	П 4	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 парно, 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 выполненных 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 раздела программы «Способы  
физкультурной деятельности» на основе «принципа сложения»**

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Цифровая отметка</b>	<b>Уровневая шкала</b>
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	