

Национальный институт образования

---

**Компетентностный подход**

О. А. Юращик

# **Физическая культура и здоровье 4 класс**

**Дидактические и диагностические  
материалы**

Пособие для учителей учреждений общего среднего образования  
с белорусским и русским языками обучения

*Рекомендовано*

*Научно-методическим учреждением «Национальный институт  
образования» Министерства образования Республики Беларусь*

Минск



«Сэр-Вит»  
2020

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Пособие для учителей по предмету «Физическая культура и здоровье» в 4-м классе разработано с учетом возрастных особенностей учащихся и требований учебной программы. Одной из образовательных задач предмета «Физическая культура и здоровье» является формирование доступных в младшем школьном возрасте физкультурных знаний. Знания – один из ведущих компонентов содержания физического образования и повышения общекультурного уровня личности. На основе знаний создается полный и более точный образ об изучаемом двигательном действии, от которого зависит во многом успешность овладения техникой движений.

В пособии предложены компетентностно ориентированные задания (учебно-познавательные) для эффективного формирования предметных и личностных компетенций учащихся в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура и здоровье».

В структуру пособия входят два раздела «Основы физкультурных знаний» и «Умения, навыки, способы деятельности», которые разделены на соответствующие темы:

- Основы безопасности занятий.
- Здоровый образ жизни.
- Олимпизм и олимпийское движение.
- Элементы лёгкой атлетики.
- Элементы гимнастики, акробатики.
- Элементы лыжной подготовки.
- Элементы спортивных и подвижных игр.

Компетентностно ориентированные задания распределены по двум категориям: дидактические и диагностические.

**Дидактические материалы** по предмету «Физическая культура и здоровье» в единстве с компонентами учебной программы предполагают решение таких задач, как овладение доступными на первой ступени общего среднего образования теоретическими знаниями, воспитание бережного отношения к своему здоровью, развитие потребности в физической активности, формирование навыков здорового и активного образа жизни и мотивация учащихся к самостоятельному усвоению новых знаний и умений в области физической культуры и спорта.

В дидактических материалах пособия каждая тема состоит из двух частей, обозначенных стрелками разных цветов: *первая* содержит информационный материал, который предлагается для изучения, *вторая* –

задания для проверки качества усвоения изученного материала – упражнения на выбор правильных ответов или рисунков; установление соответствия (соотнесение объектов с той или иной группой). Задания содержат кроссворды, загадки, лабиринты, раскраски. Учащимся предлагается подобрать пропущенные слова, перевести цифровые комбинации в буквы и др.

При разработке заданий учитывались возрастные особенности учащихся 8–10 лет (наглядно-образное мышление).

Дидактические материалы помогут педагогам в подготовке как урочных, так и внеурочных занятий и могут быть использованы непосредственно на учебных занятиях по физической культуре и здоровью во время проведения факультативного занятия «Час спорта и здоровья»; в спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях, праздниках, викторинах; на тематических классных часах; в группах продленного дня во время спортивного часа. Работа с дидактическими материалами может быть организована как групповая, так и индивидуальная, но следует учитывать, что некоторые задания требуют участия педагогов или их помощников (например, старшеклассников).

Дидактические материалы будут способствовать повышению интереса к учебному предмету «Физическая культура и здоровье», успешному усвоению содержания учебного материала, формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных действий, развитию у учащихся потребности систематически заниматься физическими упражнениями, следить за своим здоровьем, использовать полученные знания для своего совершенствования и развития. Материалы будут содействовать формированию мотивации учащихся к поиску и усвоению новых умений и знаний в области физической культуры и спорта, переосмыслению уже изученных двигательных действий и навыков, повышению общеобразовательного потенциала предмета «Физическая культура и здоровье».

**Диагностические материалы** по предмету «Физическая культура и здоровье» составлены с учетом возрастных особенностей учащихся и требований учебной программы по предмету «Физическая культура и здоровье» и предназначены для определения степени сформированности основ физкультурных знаний, умений, навыков, теоретических основ двигательных умений, навыков, способов физкультурной деятельности у учащихся на первой ступени общего среднего образования, а также для проверки образовательных результатов (предметных и метапредметных) при осуществлении поурочного контроля – после

изучения определенной темы или раздела учебной программы. Диагностические материалы могут использоваться в процессе индивидуальной, фронтальной или групповой работы на учебных занятиях.

Результаты выполнения обучающимися диагностических заданий оцениваются в соответствии с критериями оценивания результатов учебной деятельности при безотметочном обучении. Способы фиксации и учет динамики их сформированности учитель определяет самостоятельно.

Например, чтобы определить степень сформированности основ физкультурных знаний и способов физкультурной деятельности можно использовать простейшую формулу:

$$\frac{\text{кол-во правильно выполненных заданий}}{\text{кол-во выполненных заданий}} \times 100 \%$$

Степень усвоения материала				
низкая	удовлетворительная	средняя	достаточная	высокая
0 – 20 %	21 – 40 %	41 – 60 %	61 – 80 %	81 – 100 %

В соответствии с Инструктивно-методическим письмом Министерства образования Республики Беларусь «Об организации в 2017/2018 учебном году образовательного процесса при изучении учебных предметов и проведении факультативных занятий в учреждениях общего среднего образования» рабочие материалы учителя для фиксации степени усвоения учащимися учебного материала могут быть представлены в виде таблиц, расположенных на отдельных листах или в специальных журналах, тетрадях. Педагог самостоятельно определяет форму ведения своих рабочих записей и выбор условных знаков.

***Желаю успехов!***

# ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

---

## Раздел. ОСНОВЫ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ

### Тема. Основы безопасности занятий

#### Задание 1

⇒ Внимательно прочитай и запомни правила безопасного поведения на спортивной площадке.

- ◆ Приходи на спортивную площадку только в спортивной форме. Форма должна быть удобной, желательно из натуральных тканей, которые хорошо пропускают воздух летом и сохраняют тепло зимой.
- ◆ Сними наручные часы, украшения, заколки. Если у тебя длинные волосы, убери их, чтобы они не попадали в глаза и не мешали тебе и окружающим.
- ◆ Приходи на площадку и покидай её только вместе со своим классом и учителем.
- ◆ Не выходи за пределы спортивной площадки. Если на площадке одновременно занимаются два класса, не заходи на территорию другого класса.
- ◆ Будь внимательным во время выполнения упражнений. Старайся не упасть, не толкнуть других учеников, не наступить на что-нибудь острое.
- ◆ Будь очень осторожен, если на учебном занятии выполняется метание мяча. Следи за тем, чтобы не попасть мячом в одноклассников и чтобы другие не попали в тебя.
- ◆ Будь предельно внимательным во время игр и упражнений с использованием спортивного инвентаря, а также во время занятий на спортивных снарядах.
- ◆ Если ты или кто-то из окружающих почувствовал себя плохо до или во время учебного занятия, немедленно сообщи об этом учителю.

⇒ Прочитай правила безопасного поведения на уроке физической культуры в стихах и обведи карандашом номер правильного, по твоему мнению, ответа.

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. Коль пришёл ты на урок,<br/>На язык повесь замок.<br/>Но далеко не прячь ключи,<br/>Там, где нужно – не молчи.</p> <p>2. Остальное всем известно:<br/>Чтоб не вскакивали с места,<br/>Не кричали, не толкались<br/>И, поссорившись, не дрались!</p> <p>3. Начинай работу строго<br/>С разрешенья педагога.<br/>Ты сначала разомнись.<br/>Сразу в «бой» ты не стремись!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Что проводится в начале занятия по физической культуре?</li> </ul> <p>1. Зарядка. 2. Физкультминутка. 3. Разминка. 4. Разрядка.</p> | <p>4. В куртках, шубах и пальто<br/>Не заходит к нам никто.<br/>В грязной обуви, друзья,<br/>К нам в спортзал никак нельзя!</p> <p>5. Инвентарь вы берегите,<br/>Не ломайте и не рвите.<br/>Он вам пользу принесёт:<br/>Весело урок пройдет!</p> <p>6. С правилами стало ясно,<br/>Но играть ещё опасно,<br/>Чтобы травмы избежать,<br/>Разминку нужно уважать.</p> |
|---|---|

## Задание 2

⇒ Физическая культура – это только физические упражнения? Конечно, не только! Ведь на занятии физической культурой кроме физических качеств можно развивать взаимопомощь, взаимовыручку, дружбу, доброжелательность, командный дух, умение радоваться за себя и других, силу воли, мужество и много-много других человеческих качеств. На каком ещё уроке можно сделать то же самое? Если мы забываем обо всём этом и сосредоточиваемся только на физических качествах, эффект может быть совершенно противоположным. Соревнование превращается во вражду; неумение что-то выполнить – в зависть, а у кого-то может появиться чувство превосходства... это грустно, но так бывает, где спортивные достижения выше духовного развития.

⇒ Внимательно прочитай стихотворение. Расскажи, какие правила поведения нарушают ребята.

<p>Наши мальчики «спортсмены», Ведь на каждой перемене Ни за что их не унять:</p>	<p>Упражняются опять! ...Тренировки, тренировки – Для спортивной, знать, сноровки.</p>
---	--

Вот на старте Коля с Толей,  
Что ракетой мчат по школе,  
Догоняет их Олег –  
Этот спорт зовётся «БЕГ».  
Бег спортивный – это КРОСС,  
На него огромный спрос!

Мальчик Боря дружит  
с БОКСОМ,  
Оттого с распухшим носом:  
Он вчера подрался с Васей,  
Что его в игре «раскрасил».

Коль дерущихся гурьба –  
То не драка, а БОРЬБА.  
Но совсем не «вольная»,  
А кулачно-школьная.

Глеб – известный «чемпион»  
В спорте  
«Школьный БИАТЛОН» –  
По стрельбе, но очень гадкой:  
По животным, из рогатки!  
Он у школы птиц стреляет,  
И, к несчастью, попадает.

Есть другие виды спорта –  
ТЕННИС, только не на корте:  
Как в ПИНГ-ПОНГЕ  
резво скачет  
По столам, по книгам мячик.

Коль летят над нами шапки,  
Иль пеналы, или папки –  
Это вовсе не гулянье,  
Это – школьное МЕТАНЬЕ!

Друг на дружке – это СКАЧКИ,  
Где нужна спина-силачка.  
Всадник должен удержаться,  
Чтоб до финиша домчаться.

Есть ФИГУРНОЕ КАТАНЬЕ –  
Пола мокрого маранье,  
Что совсем не распрекрасно,  
А заведомо опасно!

Вот такие виды спорта...  
Где призы – совсем ни торты,  
Ни медали, ни признание.  
Вместо кубка – порицанье!

### Задание 3

⇒ Слово «каникула» означает «маленькая собачка». Так в древности римляне называли большую звезду. Когда она появлялась, люди отдыхали. С тех пор время отдыха стали называть каникулами. Спортивные занятия и развлечения не дадут скучать тебе во время летних каникул. Но всем известно, что лучший отдых в жаркий летний день – у воды. Это плавание, рыбалка, игры на воде, катание на лодках и гидроциклах. Чтобы не испортить себе отдых, надо соблюдать определённые правила поведения.

- ◆ Когда ты купаешься, рядом должны быть взрослые. В воду надо заходить постепенно.
- ◆ Не стой и не играй в тех местах, откуда можно упасть в воду (на краю пристани, мосту, крутом берегу).

- ◆ Не затевай шумных игр на плавающих средствах (лодках, катерах, надувных матрасах, плотках и др.).
- ◆ Не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать.
- ◆ Не ныряй в незнакомых местах.
- ◆ Не заплывай за буйки.
- ◆ Не подплывай близко к судам.
- ◆ Нельзя, играя на воде, тянуть друг друга под воду, топить.
- ◆ Не заплывай далеко на надувных предметах.

⇒ Прочитай стихотворение. Расскажи, чему учит нас это стихотворение.

Весело качаться детям на волнах  
 На цветных матрасах, надувных кругах.  
 Только непременно вы должны узнать:  
 Далеко не надо в воду заплывать!  
 Может прохудится круг или матрас...  
 Кто спасти успеет из пучины вас?  
 И перевернуться на волнах легко...  
 Так что не советуем плавать далеко!

На самодельном плоту по воде  
 Едут мальчишки вдогонку мечте.  
 Трое матросов, один капитан  
 Мчатся на поиски сказочных стран...  
 Только разъехались брёвна в плоту –  
 И не догнали мальчишки мечту...  
 Очень опасно с рекою шутить  
 И на плоту за мечтою поплыть.

#### Задание 4

⇒ Кто не радуется зиме и снегу? Ведь зимой можно играть в снежки, кататься на санках, коньках, скользить по льду. Но в то же время зимние забавы таят в себе опасность. Поэтому обязательно надо помнить о правилах безопасного поведения при катании на льду и вблизи замёрзших водоёмов.

- ◆ Нельзя выходить на лёд, когда на улице темно или плохая видимость по причине тумана или снега.



- ◆ Запрещено проверять, насколько прочен лёд, ударяя по нему ногами. Лёд может оказаться тонким и запросто треснуть.
- ◆ Также опасны те места на льду, где видны трещины и лунки. Не наступайте на эти места ногами!
- ◆ Чтобы не попасть в беду нужно знать, что лёд можно считать прочным (выдерживающим вес человека), если его толщина не меньше 10 см. Для группы людей или для устройства катка безопасен лёд толщиной не менее 15 см. Толстый, прочный лёд имеет синеватый или зеленоватый оттенки. Тонкий и ненадёжный лёд имеет матово-белый или желтоватый оттенки. Хрупким и тонким лёд обычно бывает в тех местах, где в него вмёрзают ветки, доски и другие предметы, а также вблизи кустов, деревьев, камыша.
- ◆ Следует обходить участки, запорошенные снегом или покрытые сугробами, лёд под снегом всегда тоньше. Очень осторожным надо быть в местах, где лёд примыкает к берегу. Здесь лёд, как правило, менее прочен и в нём могут быть трещины.
- ◆ Особенно опасен лёд во время оттепели, он подтаивает, и на нём образуются полыньи.

⇒ Прочитай стихи. Расскажи, какие правила безопасного поведения следует соблюдать во время игр на замёрзших водоёмах.

Припекает солнышко по весне,  
Хрупким лёд становится на реке.  
Рыбакам не хочется лунки покидать,  
С льдиною уносятся в море погулять.

Если ты ступил на лёд,  
Убедись, что он не тонок.  
Не катайся на коньках,  
И не прыгай просто так.

Мальчик Миша на речке гулял,  
Лёд под мальчишкою враз затрещал.  
Миша под воду ушёл с головой,  
Счастье, что было не так глубоко.



На коньках кататься Таня  
Захотела по утрам.  
Не послушалась подругу,  
Что лёд тонкий на пруду.



Манит блеском гладкий лёд,  
Но девчонке невдомёк...  
Шаг, другой, скользит по льду,  
Провалилась в полынью.

### Задание 5

⇒ Во время занятий физическими упражнениями нередко возникает опасность получения травм. Для того чтобы этого не случилось, следует соблюдать правила безопасного поведения, страховки, разминки, а также каждый должен уметь при необходимости оказать первую помощь себе или другому человеку.

Наиболее часто случаются ушибы, ссадины, потёртости, растяжения, вывихи, переохлаждения, солнечные удары.

Потёртости связаны с повреждениями кожи на ногах и руках. Причиной потёртостей могут быть неудобная обувь и тесная одежда.

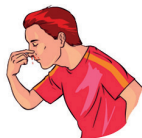
Солнечный или тепловой удар возникает в результате продолжительных занятий на солнце или в тёплой одежде. В таких случаях появляется слабость, головокружение, тяжесть в ногах и тошнота, бледнеет кожа. Пострадавшего необходимо немедленно перевести в тень, расстегнуть верхнюю одежду, приподнять голову и положить на лоб смоченный в воде платок.

При переохлаждении нужно как можно быстрее попасть в тёплое помещение, согреться с помощью одежды, одеял, грелки и выпить горячего чая.

⇒ На рисунках изображены правила оказания первой помощи при разных травмах. Соедини стрелкой название травмы с изображением на рисунке первой помощи.



Ссадина



Ушиб



Растяжение



Носовое  
кровотечение

## Тема. **Здоровый образ жизни**

### Задание 1

⇒ Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на укрепление и сохранение его здоровья. Запомни пять слагаемых здорового образа жизни: режим дня, личная гигиена, правильное питание, закаливание, двигательная активность.

- Как вести здоровый образ жизни?

#### *Режим дня:*

- ◆ просыпаюсь в 7 часов утра;
- ◆ соблюдаю режим дня;
- ◆ ложусь спать в 9 часов вечера.



#### *Личная гигиена:*

- ◆ мою руки перед едой;
- ◆ чищу зубы утром и вечером;
- ◆ одеваюсь по погоде;
- ◆ принимаю душ каждый день.

#### *Правильное питание:*

- ◆ соблюдаю режим питания;
- ◆ ем супы и каши, овощи и фрукты;
- ◆ пью воду.



#### *Закаливание:*

- ◆ проветриваю комнату;
- ◆ часто гуляю на свежем воздухе;
- ◆ принимаю контрастный душ.

#### *Двигательная активность:*

- ◆ делаю утреннюю гимнастику;
- ◆ занимаюсь физической культурой и спортом;
- ◆ делаю физкультминутки, физкультпаузы.



<a href="http://www.offsport.ru">http://www.offsport.ru</a>	<a href="https://doc4web.ru">https://doc4web.ru</a>
<a href="http://smiryponitke-romus.blogspot.com.by">http://smiryponitke-romus.blogspot.com.by</a>	<a href="http://solntsevo.mos.ru">http://solntsevo.mos.ru</a>
<a href="http://www.spletnik.ru">http://www.spletnik.ru</a>	<a href="http://umm4.com">http://umm4.com</a>
<a href="http://funnyking.livejournal.com">http://funnyking.livejournal.com</a>	<a href="http://fit4brain.com">http://fit4brain.com</a>
<a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>	<a href="http://doctoroff.ru">http://doctoroff.ru</a>
<a href="https://videouroki.by">https://videouroki.by</a>	<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a>
<a href="https://open-lesson.net">https://open-lesson.net</a>	<a href="http://dic.academic.ru">http://dic.academic.ru</a>
<a href="http://www.maam.ru">http://www.maam.ru</a>	<a href="https://kopilkaurokov.ru">https://kopilkaurokov.ru</a>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	3
<b>ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	6
<b>Раздел. Основы физкультурных знаний</b> .....	6
Тема. Основы безопасности занятий .....	6
Тема. Здоровый образ жизни .....	12
Тема. Олимпизм и олимпийское движение .....	18
<b>Раздел. Умения, навыки, способы деятельности</b> .....	24
Тема. Элементы лёгкой атлетики .....	24
Тема. Элементы гимнастики, акробатики .....	27
Тема. Элементы лыжной подготовки .....	31
Тема. Элементы спортивных и подвижных игр .....	35
<b>ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	40
<b>Раздел. Основы физкультурных знаний</b> .....	40
Тема. Основы безопасности занятий .....	40
Тема. Здоровый образ жизни .....	43
Тема. Олимпизм и олимпийское движение .....	45
<b>Раздел. Умения, навыки, способы деятельности</b> .....	49
Тема. Элементы лёгкой атлетики .....	49
Тема. Элементы гимнастики, акробатики .....	51
Тема. Элементы лыжной подготовки .....	54
Тема. Элементы спортивных и подвижных игр .....	58
<b>ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА</b> .....	62
<b>ПЕРЕЧЕНЬ ССЫЛОК НА ИЛЛЮСТРАЦИИ</b> .....	63