

Примерные задания по физической культуре для учащихся находящихся на семейном обучении. 4 класс

Теоретическая часть:

1. История физической культуры. Возрождение олимпийских игр.
2. Организм человека. Почему человек устает?
3. Здоровый образ жизни. Личная гигиена. Что такое сердечный пульс?
4. Легкая атлетика (история, значение, правила проведения соревнований).
5. Спортивные и подвижные игры.

Ответить на вопросы.

1. Чем отличаются подвижные игры от спортивных игр?
2. Перечислить спортивные игры с мячом.
3. В какие спортивные игры можно играть зимой?

6. Бег.

Ответить на вопросы.

1. Назвать виды бега на длинные дистанции.
2. Какие команды подаются во время старта в беге на средние и длинные дистанции?
3. Что такое марафонский бег?

7. Метание.

Ответить на вопросы.

1. Как правильно держать мяч для метания?
2. Перечислить виды метания.
3. Перечислить фазы метания мяча на дальность с разбега.

Критерии оценки

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

