

Частное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Эстет-центр М»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
пр. от 30 августа 2024 г. № 1

Утверждено  
директор ЧОУ СОШ «Эстет-центр М»  
А.С.Медзюта  
пр. от 30 августа 2024 г. № 2

**ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**  
по физической культуре  
(1-4 классы начального общего образования)

Составил: учитель Сметанко К.С.



## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

текущей аттестации

**Предмет:** Физическая культура

**Класс:** 1

### Методические рекомендации

по нормам объема и оценки знаний умений и навыков учащихся при проверке письменных работ учащихся первой ступени образования.

Для составления рекомендаций использованы:

- письмо Министерства общего и профессионального образования РФ «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе» № 1561/14-15 от 19.11.1998 г.
- информация из газеты «Начальная школа» № 4 1997 г.
- журнал «Завуч школы» 5/2003
- письмо МО РФ № 14-51- 140/13 от 21.05 2004 г.
- журнал «Управление начальной школой» №3 2016 г.
- письмо МО РФ № 14-51- 140/13 от 21.05 2004 г.
- Модельная региональная ООП НОО

### Способы физкультурной деятельности

1 класс

#### Проверяемый способ действия

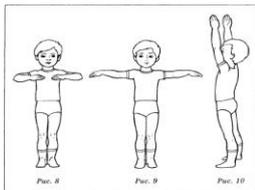
Умение отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами.

#### Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Подумай, какие упражнения можно проводить во время физкультминуток. Составь из выбранных упражнений комплекс физкультминутки, расставь эти упражнения в правильном порядке. Проведи этот комплекс физкультминутки со своими одноклассниками.

А. И.П. – О. С.

- 1 - руки согнуть к груди;
- 2 - руки выпрямить в сторону;
- 3 – руки поднять вверх
- 4 – И.П.(следить за осанкой).



Б. И.П. – О. С. ходьба на месте, переходящая в спокойный бег, затем в ходьбу (следить за дыханием).

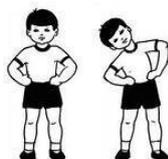


В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.



Г. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

- 1 – наклон вправо
- 2 - И.П.
- 3 – наклон влево
- 4 – И.П. (следить за осанкой)



Д. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

- 1, 2, 3, 4 – мельница (ноги в коленях не сгибать).

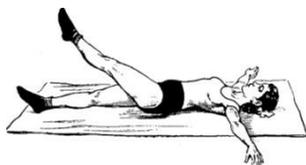


Е. И.П. – О.С приседание.



Ж. И.П. Лежа на коврике, руки в стороны;

- 1 – поднять правую ногу (носок тянуть, нога прямая);
- 2 - И.П.;
- 3, 4 – тоже левой.



З. И.П. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вниз; «Велосипед».



И. И.П. – О.С.

- 1 - руки за голову;
- 2 - руки в стороны;
- 3 - руки вверх;
- 4 – И.П.



	Четко выраженное начало и окончание	Нет четко выраженного начала и окончания	Отсутствует последовательность выполнения элементов	Чёткие, правильные	Не уверенно, тихо	Команды не произносятся	Показ упражнения близок к идеальному	Показ упражнения не даёт представления о правильной технике выполнения	Техника искажена до неузнаваемости

### **Критерии оценивания**

Оценка складывается из двух частей. Первая часть - это умение правильно отбирать упражнения для проведения физкультминутки в классе. Вторая часть – это практическое проведение упражнений с одноклассниками.

#### **Критерии оценивания первой части.**

Учитель оценивает качество выполнения задания по таблице 1.

Если из выбранных упражнений 5 - 6 выбраны правильно – 5 баллов Если из выбранных упражнений 3 - 4 выбраны правильно – 4 балла Если из выбранных упражнений менее 3 выбраны правильно – 3 балла

#### **Критерии оценивания второй части.**

Учитель оценивает качество исполнения упражнения и начисляет определенное количество баллов согласно таблице 2.

Далее количество баллов набранных за первую часть складываются с количеством набранных баллов во второй части. Полученный результат будет характеризовать уровень подготовленности по таблице 3.

**Примерный вариант оценивания задания раздела программы «Способы физкультурной деятельности» на основе «принципа сложения»**

Таблица 3.

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Цифровая отметка</b>	<b>Уровневая шкала</b>
89 – 100%	17 - 20	5	Повышенный
66 – 88%	13 - 16	4	
52 – 65%	10 - 12	3	Базовый
42 – 51%	8 - 9	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 7	1	

## Способы физической деятельности 2 класс

### Проверяемый способ действия

Умение составлять свой режим дня, систематизируя предложенные картинки.  
Умение измерять индивидуальные показатели физического развития.

### Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия

Практическая работа состоит из двух заданий. В первом задании необходимо составить и записать свой режим дня. Во втором задании обучающийся проводить измерения своих показателей физического развития, записывает в тетрадь и сравнивает их со стандартными значениями.

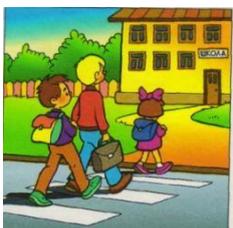
#### Задание №1



Продолжи составлять свой режим дня, выбирая нужные картинки:

7-00 подъём:

7-05 уборка кровати;



## Задание №2

Внимательно рассмотри картинки. Они тебе помогут выполнить задание. Запиши все показатели в тетрадь.

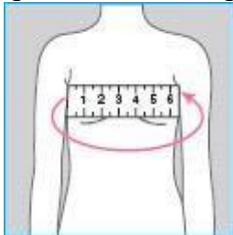
1. Измерь свой рост, используя ростомер.



2. Измерь свой вес, используя напольные весы.



3. Измерь свой объем груди.



4. Измерь силу кисти.



## Способы фиксации результатов практической работы

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Структура режима дня, баллы					Количество выполненных заданий во второй части работы, баллы				Сумма баллов Двух частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»	«5»	«4»	«3»	«2»	
	Составлено правильно	1 или 2 ошибки	3 или 4 ошибки	5 или 6 ошибок	Более 6 ошибок	4 задания	3 задания	2 задания	1 задания	

### Критерии оценивания

Оценка складывается из двух частей. Первая часть - это умение правильно составлять свой режим дня. Вторая часть – умение измерять индивидуальные показатели физического развития.

#### Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Составлено правильно	– 5 баллов
При составлении допущено 1 -2 ошибки	– 4 балла
При составлении допущено 3 -4 ошибки	– 3 балла
При составлении допущено 5 -6 ошибок	– 2 балла
При составлении допущено более 6 ошибок	– 1 балл

#### Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает количество правильно выполненных и записанных в тетрадь заданий.

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»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	9- 10	5	Повышенный
66 – 88%	7 - 8	4	
52 – 65%	5 - 6	3	Базовый
42 – 51%	3 - 4	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 2	1	

## 2 класс

### Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	8	4
	<b>Всего</b>	<b>67%</b>	<b>33%</b>

#### План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Установления последовательности.	3	3
2	Основы знаний	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
3	Основы знаний	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
4	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	2	1
5	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом.	3	1
6	Основы знаний	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1

7	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	3	3
8	Основы знаний	Знание особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	1	1
9	Основы знаний	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	повышенный	Со множественным выбором. Задание с развернутым ответом.	3	2
10	Основы знаний	Умение характеризовать спортивный инвентарь	повышенный	С установлением соответствия.	2,5	3
11	Основы знаний	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
12	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий	повышенный	С установлением соответствия.	2	1
		базовых видов спорта.			24	<b>19</b>

### Инструктажи для учителя и учащихся

1. Рассмотрите внимательно картинки. Как ты думаешь, правильно ли мальчик проводит свое утро? Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А



Б



В



Г



2. Уральские спортсмены во время Великой Отечественной войны героически защищали свою Родину. Посмотри на картинки и отметь ту, где показаны наши герои.

А

Б

В

Г



3. Посмотри внимательно на картинки и выбери ту, на которой изображен человек, ведущий здоровый образ жизни.

А

Б

В

Г



4. Внимательно прочитай и закончи предложение. Физическая культура помогает человеку совершенствоваться и укрепляет твоё \_\_\_\_\_.
5. Внимательно прочитай предложение и вставь пропущенное слово. Осанка это \_\_\_\_\_ положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.
6. Подумай и отметь, какая картинка показывает особенности физической культуры народов Урала.

А



Б



В



Г

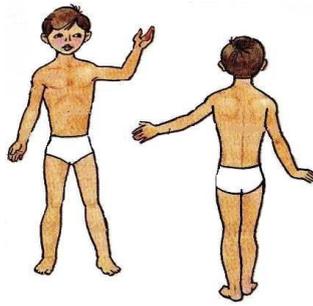


7. Сегодня у тебя первая тренировка и необходимо подготовить спортивную одежду и обувь. Посмотри внимательно на картинки и отправь стрелочками нужные вещи в свою спортивную сумку, а остальную одежду и обувь положи в шкаф.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		



8. Внимательно рассмотри картинку и закончи предложение. К основным частям тела человека относятся голова, туловище, ноги и \_\_\_\_\_.



9. Посмотри на картинки и выбери те, которые отражают основные способы передвижения человека. Напиши, что это такое \_\_\_\_\_

А

Б

В

Г



10. Посмотри внимательно на картинки. Подумай, к какому виду спорта относится этот инвентарь? Соедини стрелками инвентарь с видом спорта.

А

Б

В

Г

Д

Баскетбол

Теннис

Хоккей

Волейбол

Футбол



1



2



3



4



5

11. Ты готовишься на урок физкультуры. Посмотри, что лишнее ты взял с собой и зачеркни.

А

Б

В

Г

Д

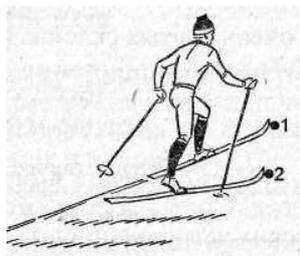
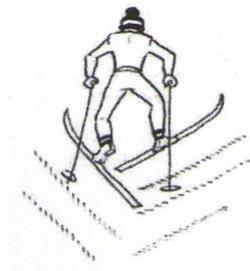


12. Посмотри на картинки и выбери ту, на которой мальчик поднимается в горку «полуелочкой».

А

Б

В



### Инструкция по проверке и оценке работы

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	А, В, Б, Г. А, Б, В, Г. В, Б, Г, А. Б, В, Г, А.	3 3 2 1
2.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	Б	1
3.	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	А	1
4.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Здоровье	1
5.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Привычное	1
6.	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	А	1
7.	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	1, 4, 6, 7 спортивная форма; 2, 3, 5, 8, 9 остальная одежда Одна ошибка Две ошибки	3 2 1
8.	Знание особенностей строения человека.	Руки	1
9.	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	Б - бег, В – ходьба. Б - бег В - ходьба	2 1 1
10.	Умение характеризовать спортивный инвентарь	А-2, Б-1, В-4, Г-5, Д- 3 Одна ошибка Две ошибки	3 2 1

11.	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	В	1
12.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	Б	1

### Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	17 - 19	5	Повышенный
66 – 88%	13 - 16	4	
52 – 65%	10 - 12	3	Базовый
42 – 51%	8 - 9	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 7	1	

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 3 КЛАСС

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
3. Выполнять тестовые задания.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 9 - 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,8	6,7-5,6	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	3-4	5	-	-	-

	на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3	7-10	16
--	--	---	---	---	---	------	----

**Контрольные нормативы  
по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.8	9.6	10.2	9.3	10.3	10.8
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.1	6.5	6.8	5.3	6.6	7.0
3	Прыжок в длину с места (см)	175	145	120	160	140	110
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	16	10	3
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

**Перечень тестовых работ**

**I РАЗДЕЛ «Легкая атлетика»** - тема: «Физическая культура у народов Древней Руси»;

**II РАЗДЕЛ «Гимнастика с основами акробатики»** - тема: «Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)»;

**III РАЗДЕЛ «Подвижные игры»** - тема: «Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств», «Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)».

**Тест №1**

**1. Как называли победителя Олимпийских игр древности:**

- А. Олимпионик;
- Б. Чемпион;
- В. Призер;
- Г. Элланодик.

**2. С помощью чего зажигали чашу с Олимпийским огнем**

- А. С помощью лучей солнца и зеркала;
- Б. С помощью высекания искр камнями;
- В. С помощью спичек.

**3. В каком году были закончены Олимпийские игры:**

- А. 326г. до н.э.;
- Б. 395г. до н.э.;
- В. 142г. до н.э.;
- Г. 432г до н.э.

**4. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетике**

- А. Ушибы;
- Б. Растяжения;
- В. Мышечные боли;
- Г. Всё вышеперечисленное

**5. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

- А. Георгий Жуков;
- Б. Александр Суворов;
- В. Михаил Кутузов.

**6. Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность;
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- В. Скромность, аккуратность, верность.

**7. Какое физическое качество развивают во время отжимания.**

- А. Выносливость;
- Б. Сила;
- В. Гибкость;
- Г. Ловкость.

**8. Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?**

- А. Если есть время;
- Б. Не обязательно;
- В. Надо обязательно;
- Г. По настроению, если не хочется, то не надо.

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

- А. Режим питания;
- Б. Режим дня;
- В. Двигательная активность.

**10. Что делать, если во время бега развязался шнурок?**

- А. Продолжать бежать;
- Б. Сразу остановиться;
- В. Сделать шаг в сторону и завязать шнурок.

**11. Виды построений на уроке физической культуры?**

- А. Линейка;
- Б. Квадрат;
- В. Шеренга, колонна, круг.

**12. Пульс нельзя посчитать:**

- А. Положив кончики пальцев к запястью руки;
- Б. Положив руку на живот;
- В. Положив кончики пальцев к шее;
- Г. Положив кончики пальцев к виску.

**13. К показателям физической подготовленности относятся:**

- А. Рост, вес, окружность грудной клетки;
- Б. Сила, быстрота, выносливость;
- В. Артериальное давление, пульс;
- Г. Частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**14. Осанка — это ...**

- А. Обычное положение тела;
- Б. Положение тела при ходьбе;
- В. Необычное положение тела;
- Г. Упражнения для спины.

**15. Какие бывают физические упражнения?**

- А. Со скакалкой, мячом, гимнастической палкой;
- Б. В спортивном зале, на улице, на снарядах.
- В. Веселые, скучные, забавные;
- Г. Подводящие, общеразвивающие, соревновательные;

**Ключ к тесту:**

- |     |      |
|-----|------|
| 1.А | 9.Б  |
| 2.А | 10.В |
| 3.Б | 11.В |
| 4.Г | 12.Б |
| 5.Б | 13.Б |
| 6.Б | 14.А |
| 7.Б | 15.Г |
| 8.В |      |

**I РАЗДЕЛ «Лыжная подготовка»** - тема: «Развитие выносливости во время лыжных прогулок»;

**II РАЗДЕЛ «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** - темы: «Закаливание организма (обливание, душ)», «Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол», «Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований»;

**III РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика»** - тема: «Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений».

### Тест №2

**1. Какого поворота на лыжах нет?**

- А. Поворот переступанием;
- Б. Поворот на месте махом;
- В. Поворот «полуплугом»;
- Г. Поворот упором.

**2. Высота лыжных палок при классическом ходе:**

- А. Рост ученика;
- Б. До уровня плеч ученика;
- В. До уровня глаз ученика;
- Г. Ниже на 3-4 см уровня плеч ученика (под мышку).

**3. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?**

- А. Прыжки на батуте и стрельба из винтовки;
- Б. Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки с трамплина;
- В. Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки;
- Г. Стрельба из винтовки и лука.

**4. Выносливость - это**

- А. Способность переносить физические нагрузки длительное время;
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия.

**5. На занятиях физической культурой девочки выполняли бег на скорость, а мальчики бег на выносливость. Отметьте, какую дистанцию бежали мальчики.**

- А. 30 м;
- Б. 60 м;
- В. 100 м;
- Г. 500 м.

**6. Отметьте, что не относится к способам передвижения человека.**

- А. Плавание;
- Б. Приседания;
- В. Ползание;
- Г. Лазание.

**7. Отметьте, какое слово нужно вставить на месте пропуска:**

\_\_\_\_\_ - развитие способности организма легко переносить жару и холод.

- А. Закаливание;
- Б. Подвижные игры;
- В. Зарядка;
- Г. Прививки.

**8. Отметьте, что необходимо делать для улучшения осанки.**

- А. Спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе;
- Б. Сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы на спинку стула;
- В. Регулярно укреплять мышцы физическими упражнениями;
- Г. Все ответы верны.

**9. Отметьте, какую функцию не выполняет скелет.**

- А. Является опорой тела;

- Б. Способствует дыханию;
- В. Защищает внутренние органы от травм;
- Г. Все ответы верны.

**10. Впервые в эту игру сыграли американские пожарные. Они перекидывали мяч через бельевую верёвку. Как называется эта игра сейчас?**

- А. Теннис;
- Б. Футбол;
- В. Волейбол.

**11. Отметьте, как называется командная игра, в которую играют на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стойки со щитами. На щитах укреплены кольца с сетками. На площадке играют две команды по 5 игроков в каждой. Игроки стараются забросить мяч в корзину соперников.**

- А. Волейбол;
- Б. Футбол;
- В. Баскетбол;
- Г. Бобслей.

**12. Как называется специальная обувь для игры в футбол?**

- А. Бутсы;
- Б. Ботинки;
- В. Сапоги;
- Г. Лапти.

**13. По правилам игры «Пионербол» сколько игроков должно находиться на площадке?**

- А. 4;
- Б. 5;
- В. 6;
- Г. 7.

**14. Метание развивает:**

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

**15. Определите пульс Саши (количество ударов в минуту), если за 10 секунд он насчитал 13 ударов.**

- А. 12 уд./мин.;
- Б. 130 уд./мин.;
- В. 65 уд./мин.;
- Г. 78 уд./мин.

**Ключ к тесту:**

- 1.В
- 2.Г
- 3.В
- 4.А
- 5.Г
- 6.Б
- 7.А
- 8.Г
- 9.Б
- 10.В
- 11.В
- 12.А
- 13.Б
- 14.А
- 15.Г

### Критерий оценивания теста №1- №2

За каждый правильный ответ 1 балл. Максимальное количество за тест 15 баллов.

«5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 87% - 100% - 90 (13 -15 баллов);

«4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 73% - 80% от общего количества (11 -12 баллов);

«3» - соответствует работа, содержащая 53 – 67 % правильных ответов (8 -10 баллов);

«2» - менее 50% правильных ответов (7 и меньше баллов).

### ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

#### 4 КЛАСС

- 1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
- 3.Выполнять тестовые задания.
4. Выполнять приемы и виды самоконтроля.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 10 - 11 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8,5	3	7-10	14
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	3-4	5	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	4	8-13	18

### Контрольные нормативы

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4

2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	6.0	6.6	5.2	6.2	6.6
3	Прыжок в длину с места (см)	185	155	130	170	145	120
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	3	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	18	12	4
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

**Зачет по физической культуре  
в выпускных классах.**

Зачет сдают все учащиеся выпускных классов, кроме освобожденных от уроков физической культуры, от зачетов, экзаменов и соревнований. Зачет сдается в конце учебного года за 2 недели до окончания учебного процесса.

тест	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м (сек.)	10.3	11.0	11.8	10.5	11.2	12.0
Бег 300м (мин., сек.)	1.00	1.10	1.16	1.06	1.15	1.23
Прыжки на скакалке за 20сек. (раз)	38	36	34	40	38	36
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	----	----	----	18	12	4
Подтягивание (раз)	5	3	1	----	-----	----

**Перечень тестовых работ**

**I раздел «Легкая атлетика»** - тема: «История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии»;

**II РАЗДЕЛ «Гимнастика с основами акробатики»** - тема: «Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений»;

**III РАЗДЕЛ «Подвижные игры»** - тема: «Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения», «Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях».

**Тест №1**

**1. Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века Пьером де Кубертенем, проводились каждые 4 года начиная с ...**

- А. 1870;
- Б. 1890;
- В. 1896;
- Г. 1750.

**2. Кто выбирает место проведения Олимпийских игр?**

- А. Победители уже прошедших Олимпийских игр;
- Б. Президенты всех государств;
- В. Организация Объединенных Наций;
- Г. Международный олимпийский комитет.

**3. Как переводятся слова Citius, Altius, Fortius?**

- А. Сильнее, лучше, дальше;
- Б. Быстрее, выше, сильнее;
- В. Мощнее, сильнее, выше;
- Г. Лучше, выше, сильнее.

**4. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

- А. Георгий Жуков;
- Б. Александр Суворов;
- В. Михаил Кутузов.

**5. Первая часть любого занятия физической культурой, не сделав её, можно получить травму.**

- А. Разминка;
- Б. Заминка;
- В. Основная часть.

**6. Для предотвращения несчастных случаев учащихся, запрещается:**

- А. Находиться на уроке в спортивной форме;
- Б. В начале урока делать разминку;
- В. Играть на уроке в спортивные игры;
- Г. Толкать друг друга, применять физическую силу.

**7. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

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

**8. Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед «гимнастическим мостом»?**

- А. Прыжки через скакалку на двух ногах в максимальном темпе;
- Б. Беговые упражнения;
- В. Упражнения на гибкость для мышц спины;
- Г. 20 приседаний.

**9. Можно ли обгонять впереди бегущего человека?**

- А. Да, если он бежит слишком медленно;
- Б. Нет, нельзя;
- В. Можно, если я могу бежать быстрее;
- Г. Я всегда бегаю, как хочу.

**10. Как называется система, в которую объединяются органы кровообращения?**

- А. Нервная;
- Б. Пищеварительная;
- В. Кровеносная;
- Г. Красная.

**11. В какой последовательности воздух проходит по органам дыхания?**

- А. Трахея;
- Б. Носовая полость;
- В. Лёгкие;
- Г. Бронхи.

**12. Благодаря чему частицы питательных веществ разносятся по всему телу?**

- А. Благодаря крови;
- Б. Благодаря нервным волокнам;
- В. Благодаря мышцам.

**13. Первая помощь при ушибе.**

- А. Промыть раствором перекиси водорода;
- Б. Положить холодный компресс на 15-20 минут;
- В. Намазать зелёной.

**14. Для чего нужна повязка на рану?**

- А. Удерживает руку в нужном положении;
- Б. Предохраняет руку;
- В. Впитывают выделения;
- Г. Останавливают кровотечение.

**15. Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно использовать:**

- А. Подорожник;
- Б. Листья тополя;
- В. Листья берёзы;
- Г. Плоды яблони.

**Ключ к тесту:**

1.В  
2.Г  
3.Б  
4.Б  
5.А  
6.Г  
7.В

8.В  
9.Б  
10.В  
11.Б, А,Г,В  
12.А  
13.Б  
14.Г15.А

**I раздел «Лыжная подготовка»** - тема: «Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах)»;

**II раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** - темы: «Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений», «Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями», «Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам»;

**III раздел «Лёгкая атлетика»** - тема: «Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения».

### Тест №2

**1. Первой ступенью закаливания организма является**

- А. Водой;
- Б. Солнцем;
- В. Воздухом;
- Г. Холодом.

**2. Температура воды для начала обливаний не должна быть ниже...**

- А. 30°-28°;
- Б. 24°-22°;
- В. 28°-26°.

**3. Важное место в правильном физическом воспитании детей принадлежит закаливанию с помощью природных факторов**

- А. Солнца, воздуха, воды;
- Б. Воздуха, воды, луны;
- В. Грозы, солнца, воздуха.

**4. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?**

- А. Высокая стойка;
- Б. Средняя стойка;
- В. Низкая стойка;
- Г. Основная стойка.

**5. Главный элемент тактики лыжника**

- А. Старт;
- Б. Распределение сил;
- В. Лидирование;
- Г. Обгон.

**6. Джеймс Нейсмит изобрёл игру под названием ...**

- А. Гандбол;
- Б. Футбол;
- В. Баскетбол;
- Г. Теннис.

**7. Буквы в слове смешались, расставьте их на нужные места.**

**РАСБС**      **Что данное слово означает?**

- А. Название удара в футболе;
- Б. Прыжок в гимнастике;
- В. Вид передвижения на лыжах;
- Г. Вид спортивного плавания.

**8. Выбери виды спорта, которыми можно заниматься и летом и зимой:**

- А. Кёрлин;
- Б. Фристайл;
- В. Биатлон.

**9. Дополни утверждение. Рост – это длина тела...**

- А. Лежа;
- Б. Стоя;
- В. Сидя;
- Г. В висе на руках.

**10. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков – это...**

- А. Спортивная форма;
- Б. Здоровье;
- В. Физическое развитие;
- Г. Тренированность.

**11. Какое правило нарушил школьник в процессе самостоятельных занятий, если занятия проходили один раз в неделю, в разные дни?**

- А. Последовательности;
- Б. Постепенности;
- В. Систематичности;
- Г. Доступности.

**12. Зачем соблюдать дистанцию в строю?**

- А. Чтобы был красивый строй;
- Б. Чтобы не наступить на впереди идущего человека;
- В. Чтобы нельзя было разговаривать;
- Г. Не знаю.

**13. Способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы — это...**

- А. Выносливость;
- Б. Сила;
- В. Скорость;
- Г. Координация.

**14. Способы регулирования нагрузки...**

- А. Продолжительностью;
- Б. Дозировкой, весом снаряда, скоростью выполнения упражнений;
- В. Регулярностью занятий;
- Г. Выполнением упражнений каждый день.

**15. Как можно регулировать нагрузку дозировкой ...**

- А. Посещать уроки физкультуры и заниматься в спортивной секции;
- Б. Заниматься систематически и регулярно;
- В. Чем дольше или больше делаешь упражнений, тем больше нагрузка;
- Г. Много гулять.

**Ключ к тесту:**

- |      |      |
|------|------|
| 1.В  | 13.А |
| 2.Б  | 14.Б |
| 3.А  | 15.В |
| 4.В  |      |
| 5.Б  |      |
| 6.В  |      |
| 7.Г  |      |
| 8.А  |      |
| 9.Б  |      |
| 10.В |      |
| 11.В |      |
| 12.Б |      |

### **Критерий оценивания теста №1- №2**

За каждый правильный ответ 1 балл. Максимальное количество за тест 15 баллов.

«5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 87% - 100% - 90 (13 -15 баллов);

«4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 73% - 80% от общего количества (11 -12 баллов);

«3» - соответствует работа, содержащая 53 – 67 % правильных ответов (8 -10 баллов);

«2» - менее 50% правильных ответов (7 и меньше баллов).