

Оценочные материалы по учебному предмету «Физическая культура»

(1 – 4 классы)

1 класс

Пояснительная записка к оценочным материалам промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура», 1 класс

Уровень образования: Начальное общее образование

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой стандартизированную письменную работу, соответствующую требованиям Федерального государственного образовательного стандарта. Работа отражает содержание курса «Физическая культура» за 1 класс и позволяет определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов. Стандартизированная работа содержит одну часть: часть А – задания с выбором ответа. Каждое задание части А оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов – 7.

При проведении промежуточной аттестации обучающийся должен показать следующие результаты:

предметные результаты:

1. Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
2. Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами
3. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

метапредметные результаты:

1. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
2. Давать определение понятиям;
3. Устанавливать причинно-следственные связи.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой набор тестовых заданий сгруппированных в 1 вариант. Вариант включает в себя 7 заданий требующих выбора ответа.

Условия проведения:

Работа выполняется обучающимися в классе в течение 40 минут

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

| Количество баллов | % выполнения работы | Уровень | Оценка |
|-------------------|---------------------|------------|--------|
| 6-7 | 80-100 | Высокий | н/оц |
| 4-5 | 60-80 | повышенный | н/оц |
| 3-4 | 50-60 | Базовый | н/оц |
| Менее – 3 | Менее 50 | Низкий | н/оц |
| | Отказ от работы | | н/оц |

Промежуточная аттестация по физической культуре для обучающихся 1 класса (демоверсия)

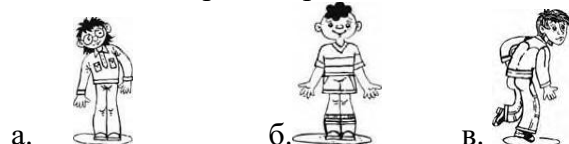
Инструкция выполнения работы.

На выполнение итоговой работы по физической культуре даётся 40 минут. Работа состоит из 7 заданий. Задания А1-А7 – задания с выбором ответа. Каждое задание части А оценивается в 1 балл. Максимальное количество баллов -7.

Работа выполняется на отдельном бланке. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите ниже новый.

Указание к заданиям А1-А7: выберите правильный ответ и отметьте его.
Например: А1-а

А1. У кого из ребят правильная осанка?



А2. На каком рисунке изображён футбольный мяч



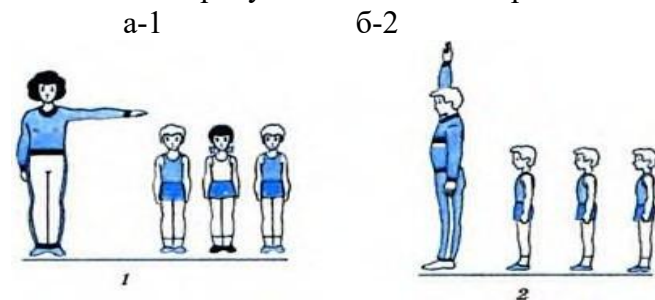
А3. Кто выполняет передвижение на лыжах?



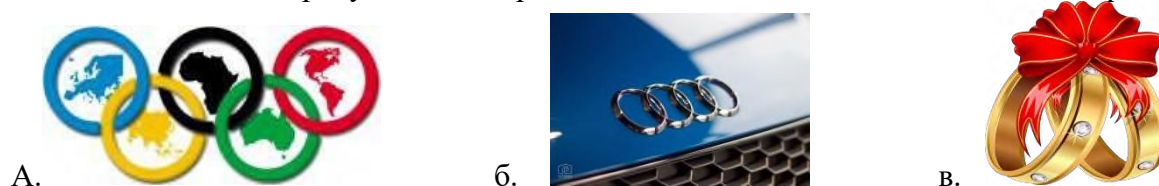
А4. Кто из ребят закаливает свой организм?



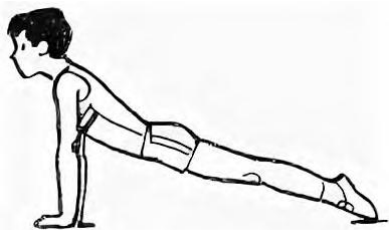
А5. На каком рисунке показано построение в колонну?



А6. На каком рисунке изображена символика Олимпийских игр?



А7. Какой упор изображен на рисунке?



а. упор лёжа

б. упор присев

в. упор стоя

Ответы: А1 – б; А2- б; А3- в; А4- б; А5 – б; А6 – а; А7 – а.

2

класс

**Практическая работа по физической культуре
за первую четверть 2 класс**

Прыжок в длину

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание ее,
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока,
- 3) Отталкивание ногами поочередно.

Критерии оценивания: в таблице **Уровень физической подготовленности обучающихся.**

Передача мяча в парах

Техника выполнения передачи мяча: учащиеся стоят напротив друг друга. Нужно выполнить 10 передач. Мяч находится в согнутых руках, на уровне груди. Ноги согнуты в коленях. Выполнять передачу точно в руки напротив стоящему. Ловля мяча открытой ладонью.

Ошибки:

- 1) Выполнение упражнения на прямых ногах,
- 2) Не точная передача (мяч не долетает или перелетает участника),
- 3) Мяч касается пола.

Критерии оценивания:

| Оценка | Мальчики (сек.) | Девочки (сек.) |
|--------|--------------------|-------------------|
| «5» | 13 и быстрее | 15 и быстрее |
| «4» | 13 - 15 | 15 - 17 |
| «3» | 15 - 18 | 17 - 20 |

**Практическая работа по Физической культуре
за вторую четверть 2 класс
Кувырок вперед**

Техника выполнения кувырка вперед: Из упора присев, наклоняясь вперед, перенести тяжесть тела на руки; сгибая их и наклоняя голову к груди, приблизить затылок к гимнастическому мату (смотреть на колени); оттолкнувшись ногами, мягко перекатиться вперед, захватив руками ноги около голеностопных суставов.

Существенные ошибки:

- 1) отсутствие опоры на руки;
- 2) неплотная группировка;
- 3) упор головой в мат;
- 4) дополнительная опора при перекате в упор присев;
- 5) выпрямление ног в конце кувырка; искажение направления.

Незначительные ошибки:

- 1) незначительное нарушение ритма;
- 2) недостаточно плотная группировка;
- 3) незначительное изменение прямолинейного направления;
- 4) нет легкости и изящества в исполнении.

Критерии оценивания выполнения упражнения

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Если участник не сумел выполнить упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения.

- 1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- 3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
- 4) ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

| Оценка | Мальчики и девочки (баллы) |
|---------------|---------------------------------------|
| «5» | 1,9 – 2,0 |
| «4» | 1,0 – 1,8 |
| «3» | 0,8 – 0,9 |

Пояснительная записка к оценочным материалам промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура», 2 класс

Уровень образования: Начальное общее образование

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой стандартизированную письменную работу соответствующую требованиям Федерального государственного образовательного стандарта. Работа отражает содержание курса «Физическая культура» за 2 класс и позволяет определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов. Стандартизированная работа содержит одну часть: часть А – задания с выбором ответа. Каждое задание части А оценивается в 1 балл, часть В – 2 балла, С – 2 балла. Максимальное количество баллов -14.

При проведении промежуточной аттестации обучающийся должен показать следующие результаты:

предметные результаты:

1. Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
2. Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами
3. Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

метапредметные результаты:

1. Ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
2. Давать определение понятиям;
3. Устанавливать причинно-следственные связи.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой набор тестовых заданий сгруппированных в 2 варианта. Каждый вариант включает в себя 12 заданий: 11 заданий требующих выбора ответа, 1 задание на установление соответствия.

Условия проведения:

Работа выполняется обучающимися в классе в течение 40 минут

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

| Количество баллов | % выполнения работы | Уровень | Оценка |
|-------------------|---------------------|------------|--------|
| 13-14 | 80-100 | Высокий | 5 |
| 10-12 | 60-80 | повышенный | 4 |
| 8-9 | 50-60 | Базовый | 3 |
| Менее – 7 | Менее 50 | Низкий | 2 |
| | Отказ от работы | | 1 |

Промежуточная аттестация по физической культуре для обучающихся 2 класса (демоверсия)

Инструкция выполнения работы.

На выполнение итоговой работы по физической культуре даётся 40 минут. Работа состоит из 10 заданий. Задания А1-А10, В – задания с выбором ответа, С- задание на установление соответствия. Каждое задание части А оценивается в 1 балл, В-2 балла, С-2. Максимальное количество баллов -14.

Работа выполняется на отдельном бланке. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите ниже новый.

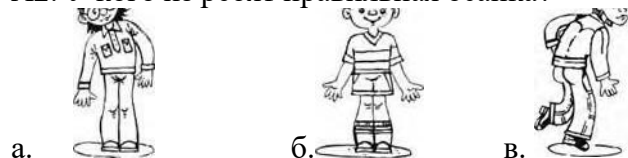
Указание к заданиям А1-А10: выберите правильный ответ и отметьте его.

Например: А1-а

А1. Из чего делали мячи древние люди?

- а) шкуры животных;
- б) резина;
- в) дерево;

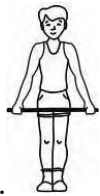
А2. У кого из ребят правильная осанка?



А3. Способность организма легко переносить холод и жару это -?

- а) закаливание;
- б) режим дня;
- в) физкультминутка;

А4. Выбери рисунок, на котором изображено исходное положение общеразвивающего упражнения «палка вниз».



а.



б.



в.

А5. Чтобы выполнить отжимания нужно принять положение? а)

упор лежа;

б) сед на пятках;

в) стойку на коленях;

А6. Кто из ребят закаливает свой организм?



а.



б.



в.

А7. Как называется упражнение?

а. стойка на четвереньках;

б. упор на ладони и колени;

в. упор, стоя на коленях.



А8. Кто выполняет передвижение на лыжах?



а.



б.

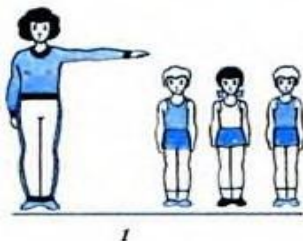


в.

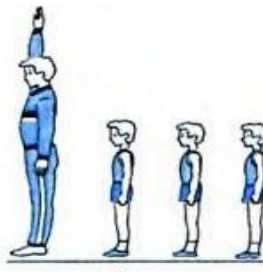
А9. На каком рисунке показано построение в колонну?

а-1

б-2



1



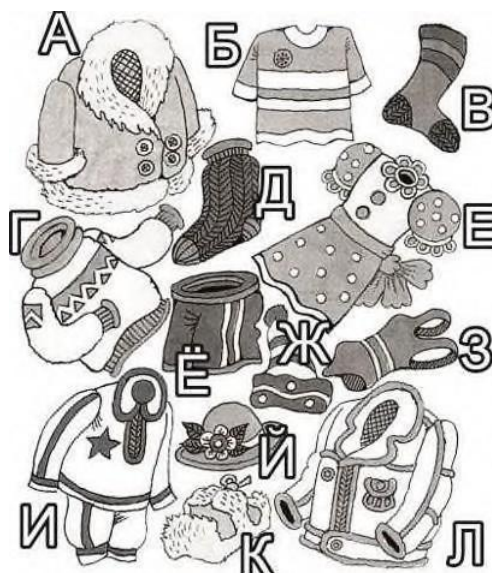
2

А10. Выбери одежду для лыжной прогулки.

а. Й, Б, К;

б. Е, З, И;

в. Д, И, Ж, Г.



Указание к заданию В: выбрать два правильных ответа и запишите их.
 В. Кто из ребят соблюдает личную гигиену?



а.



б.



в.

Указание к заданию С: установите соответствие.

Например: С 1-а

2-б

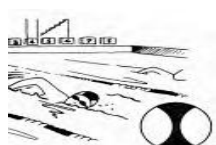
С. Виды спорта перепутались. Соотнеси правильно.

1. Хоккей – ()

2. Волейбол – ()

3. Плавание – ()

4. Лыжные гонки – ()



а.



б.



в.

г.



Ответы: А1-а; А2-б; А3-а; А4-а; А5-а; А6-в; А7-в; А8-в; А9-б; А10-в

В-а, в;

С-1-в, 2-г, 3-а, 4-б

**Практическая работа по «Физической культуре»
за первую четверть 3 класс**

Челночный бег

Упражнение проводится в спортивном зале. Перед стартовой линией лежит первый деревянный брусок. На расстоянии 10м на финишной линии лежит другой второй брусок. Участник располагается перед стартовой линией. По команде «Марш!» участник бежит 10 метров, берет брусок, возвращается к стартовой линии – берет второй брусок и пересекает финишную линию с двумя брусками.

Судья подает две команды « На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды « Марш!» (Фальстарт).

Результат измеряется до сотых долей секунды.

Критерии оценивания: в таблице **Уровень физической подготовленности обучающихся.**

Прямая нижняя передача

Выполняется из основной стойки. Руки перед собой, одна ладонь вложена в другую. При приеме мяча руки вытягиваются вперед, локти сближаются. Мяч принимается на предплечье , ближе к основанию больших пальцев.

Ошибки:

- 1) Выполнение на прямых ногах,
- 2) При выполнении упражнения луки согнуты.

Критерии оценивания:

| Оценка | мальчики и девочки |
|--------|---|
| «5» | 10 передач выполнены без существенных ошибок |
| «4» | 8-9 передач выполнены без существенных ошибок |
| «3» | 6-7 передач выполнены без существенных ошибок |

**Практическая работа по «Физической культуре»
за вторую четверть 3 класс**

Гимнастический мост из положения лежа на спине

Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам. Прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, поднять туловище над полом, голову отвезти назад и посмотреть на кисти рук. Держать 3 сек. Опуститься на спину. Выпрямить ноги, руки вдоль туловища.

Ошибки:

- 1) При выполнении упражнения не нужно широко раставлять руки и ноги,
- 2) Тяжесть тела не равномерно распределена на руки и ноги.

Критерии оценивания выполнения упражнения

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. Если участник не сумел выполнить упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения.

1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;

- 2) средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- 3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
- 4) ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

| Оценка | Мальчики и девочки (баллы) |
|--------|-------------------------------|
| «5» | 1,9 – 2,0 |
| «4» | 1,0 – 1,8 |
| «3» | 0,8 – 0,9 |

Пояснительная записка к оценочным материалам промежуточной аттестации по учебному предмету «Физическая культура», 3 класс

Уровень образования: Начальное общее образование

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой стандартизированную письменную работу соответствующую требованиям Федерального государственного образовательного стандарта. Работа отражает содержание курса «Физическая культура» за 3 класс и позволяет определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов. Стандартизированная работа содержит одну часть: часть А – задания с выбором ответа. Каждое задание части А оценивается в 1 балл, часть В – 2 балла, С – 2 балла. Максимальное количество баллов -14.

При проведении промежуточной аттестации обучающийся должен показать следующие результаты:

предметные результаты:

1. Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
2. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
3. Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

метапредметные результаты:

1. Различать способ и результат действия;
2. Давать определение понятиям;
3. Устанавливать причинно-следственные связи.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой набор тестовых заданий сгруппированных в 2 варианта. Каждый вариант включает в себя 12 заданий: 11 заданий требующих выбора ответа, 1 задание на установление соответствия.

Условия проведения:

Работа выполняется обучающимися в классе в течение 40 минут

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

| Количество баллов | % выполнения работы | Уровень | Оценка |
|-------------------|---------------------|------------|--------|
| 13-14 | 80-100 | высокий | 5 |
| 10-12 | 60-80 | повышенный | 4 |
| 8-9 | 50-60 | базовый | 3 |
| Менее – 7 | Менее 50 | низкий | 2 |
| | Отказ от работы | | 1 |

Промежуточная аттестация по физической культуре для обучающихся 3 класса (демоверсия)

Инструкция выполнения работы.

На выполнение итоговой работы по физической культуре даётся 40 минут. Работа состоит из 10 заданий. Задания А1-А10, В – задания с выбором ответа, С- задание на установление соответствия. Каждое задание части А оценивается в 1 балл, В-2 балла, С- 2. Максимальное количество баллов -14.

Работа выполняется на отдельном бланке. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите ниже новый.

Указание к заданиям А1-А10: выберите правильный ответ и отметьте его.

Например: А1-а

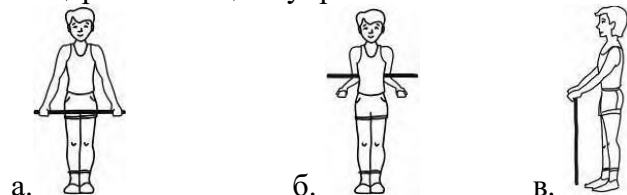
А1. Комплекс упражнений это?

- а) одно физическое упражнение;
- б) несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке; в) режим дня;

А2. Способность организма легко переносить холод и жару это -?

- а) закаливание;
- б) режим дня;
- в) физкультминутка;

А3. Выбери рисунок, на котором изображено исходное положение общеразвивающего упражнения «палка вниз».



А4. Какое физическое качество развивает легкая атлетика? а)

выносливость;

б) хитрость;

в) смелость;

А5. Как называется упражнение?

- а. стойка на четвереньках; б. упор на ладони и колени; в. упор, стоя на коленях.



А6. ЧСС это- ?

а) чувство собственного сохранения;

б) чистота сердечной силы;

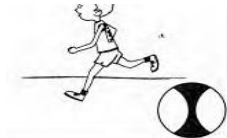
в) чистота сердечных сокращений;

А7. Кто выполняет передвижение на лыжах?



а.

б.



в.



А8. Температура воды при обливании в начале закаливающих процедур?

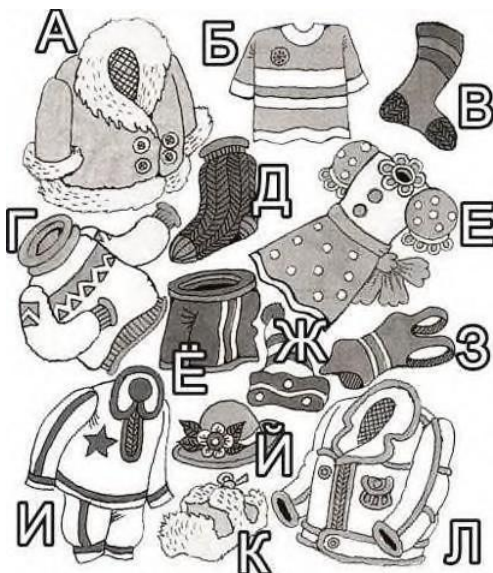
а) 18-16;

б) 24-22;

в) 15-14;

А9. Выбери одежду для лыжной прогулки.

- а. Ё, Б, К;
- б. Е, З, И;
- в. Д, И, Ж, Г.



А10. Просты упражнения, для выполнения более сложных называют?

- а) подводящие упражнения;
- б) общеразвивающие упражнения;
- в) соревновательными упражнениями.

Указание к заданию В: выбрать два правильных ответа и запишите их.

В. Кто из ребят соблюдает личную гигиену?



а.



б.



в.

Указание к заданию С: установите соответствие.

Например: С 1-а

2-б

С. Виды спорта перепутались. Соотнеси правильно.

1. Хоккей – ()
2. Волейбол – ()
3. Плавание – ()
4. Лыжные гонки – ()



а.



б.



в.

г.



Ответы: А1-б; А2-а; А3-а; А4-а; А5-в; А6-в; А7-в; А8-б; А9-в; А10-а.

В-а, в;

С-1-в, 2-г, 3-а, 4-б

4 класс

Практическая работа по физической культуре за первую четверть, 4 класс Бросок мяча

Описание задания:

Испытуемый стоит на расстоянии 1 м от кольца под углом 45° по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону и с такой же позиции выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Критерии оценивания:

| Оценка | Мальчики (количество попаданий) | Девочки (количество попаданий) |
|--------|------------------------------------|-----------------------------------|
| «5» | 4 | 3 |
| «4» | 3 | 2 |
| «3» | 2 | 1 |

Если все броски выполнены технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания:

Броски с отскоком от щита целесообразно выполнять с позиции под углом 45° из под кольца. Целью прицеливания является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника.

Бросок выполняется из исходного положения – ступня «бросковой» ноги (при броске правой рукой) находится на половину стопы дальше другой стопы. Вес тела преимущественно равномерно распределяется на передней части стопы. Ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносится вверх-вперёд и мягким движением кисти направляется по высокой траектории в кольцо.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска, мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Незначительные ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

Практическая работа по физической культуре за вторую четверть, 4 класс Акробатическая комбинация 2 (мальчики и девочки)

| № | Акробатические элементы | баллы |
|---|-------------------------|-------|
| | И.п. – о.с. | |

| | | |
|---|--|-------------|
| 1 | Прыжок вверх прогнувшись | 1 |
| 2 | Упор присев, перекат в группировке назад, перекат вперед в упор присев | 0,5 |
| 3 | Кувырок вперед в упор присев | 1 |
| 4 | Перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев, встать, руки в стороны | 2,0 |
| 5 | Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног «козлик» | 1 |
| 6 | Шагом вперед равновесие на одной «ласточка» (держать), приставить ногу | 2,0 |
| 7 | Упор присев, кувырок назад в упор присев | 1,5 |
| 8 | Вставая прыжок вверх с поворотом на 180° | 1 |
| | ИТОГО | 10,0 |

Требования к выполнению гимнастических элементов (мальчики и девочки)

- 1. Прыжок вверх прогнувшись** - во время прыжка обозначить прогиб в спине, руки вверх, ноги прямо-вместе, приземление без потери равновесия.
- 2. Перекаты в группировке** - плотная группировка, подбородок прижат к груди, носки ног оттянуты.
- 3. Кувырок вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
- 4. Стойка на лопатках** - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч, удержание позы 2 секунды.
- 5. Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.
- 6. Равновесие на одной** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
- 7. Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.
- 8. Прыжок вверх с поворотом на 180°** - прыжок выполняется, вставая из упора присев слитно, строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

Критерии оценивания выполнения комбинации

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях испытуемый получает сбавку 0,5. Если испытуемый не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Каждый элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично, без неоправданных пауз в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия. Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

- 1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено

двигательного действия;

3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;

4) ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

– нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;

– фиксация статического элемента менее 2 секунд;

– потеря равновесия, приводящая к падению;

– при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – 1 балл.

| Оценка | Мальчики и девочки (баллы) |
|--------|-------------------------------|
| «5» | 8,9 – 10,0 |
| «4» | 8,0 – 8,8 |
| «3» | 6,8 – 7,9 |

Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня выполнения легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания и т.п.)

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

| № п / п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
|---------|------------------------|-------------------------------|--------------|---------------|-----------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|
| | | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | «3» (Базовый) | «4»(Повышенный) | «5»(Высокий) | «3»(Базовый) | «4»(Повышенный) | «5»(Высокий) |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м,с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и менее | 7,6 и более | 7,5-6,4 | 5,8 и менее |
| | | | 8 | 7,1 | 7,0-6,0 | 5,4 | 7,3 | 7,2-6,2 | 5,6 |
| | | | 9 | 6,8 | 6,7-5,7 | 5,1 | 7,0 | 6,9-6,0 | 5,3 |
| | | | 10 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 7 | 11,2 | 10,8-10,3 | 9,9 и менее | 11,7 и более | 11,3-10,6 | 10,2 и менее |
| | | | 8 | и более | 10,0-9,5 | 9,1 | 11,2 | 10,7-10,1 | 9,7 |
| | | | 9 | 10,4 | 9,9-9,3 | 8,8 | 10,8 | 10,3-9,7 | 9,3 |
| | | | 10 | 10,2 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 | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 и более | 90 и менее | 110-130 | 150 и более |
| | | | 8 | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| | | | 9 | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| | | | 10 | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутн | 7 | 700 и менее | 730-900 | 110 и более | 500 и менее | 600-800 | 900 и более |
| | | | 8 | 700 и менее | 800-950 | 110 и более | 500 и менее | 650-850 | 900 и более |

| | | | | | | | | | |
|---|--------------|---|--|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--|---|--|
| | | ый бег, м | 9 10 | е 750 800 850 | 850-1000 900-1050 | 1150 1200 1250 | 550 600 650 | 700-900 750-950 | 950 1000 1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 7 8 9 10 | 1 и менее е 1 1 2 | 3-5 3-5 3-5 4-6 | 9 и более 7,5 7,5 8,5 | 2 и менее 2 2 3 | 6-9 6-9 6-9 7-10 | 11,5 и более 12,5 13,0 14,0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз(мальчики) на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз(девочки) | 7 8 9 10 7 8 9 10 | 1 1 1 1 | 2-3 2-3 3-4 3-4 | 4 и выше 4 5 5 | 2 и ниже 3 3 4 | 4-8 6-10 7-11 8-13 | 12 и выше 14 16 18 |
| 7 | Выносливость | Передвижения на лыжах 1000 м | 7 8 9 10 | 10.30 10.00 8.30 6.45 | 9.00 9.00 8.00 7.45 | 8.00 8.00 7.00 6.45 | 11.00 10.30 10.00 10.00 | 9.30 9.30 8.20 8.20 | 9.00 8.30 7.30 7.30 |

**Пояснительная записка к оценочным материалам промежуточной аттестации
по учебному предмету «Физическая культура», 4 класс**

Уровень образования: Начальное общее образование

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой стандартизированную письменную работу соответствующую требованиям Федерального государственного образовательного стандарта. Работа отражает содержание курса «Физическая культура» за 4 класс и позволяет определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов. Стандартизированная работа содержит одну часть: часть А – задания с выбором ответа. Каждое задание части А оценивается в 1 балл, часть В – 2 балла, С – 2 балла. Максимальное количество баллов -14.

При проведении промежуточной аттестации обучающийся должен показать следующие результаты:

предметные результаты:

1. Характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
2. Ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;
3. Характеризовать виды спорта.

метапредметные результаты:

1. Различать способ и результат действия;
2. Давать определение понятиям;
3. Устанавливать причинно-следственные связи.

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой набор тестовых заданий сгруппированных в 2 варианта. Каждый вариант включает в себя 12 заданий: 11 заданий требующих выбора ответа, 1 задание на установление соответствия.

Условия проведения:

Работа выполняется обучающимися в классе в течение 40 минут

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

| Количество баллов | % выполнения работы | Уровень | Оценка |
|-------------------|---------------------|------------|--------|
| 13-14 | 80-100 | Высокий | 5 |
| 10-12 | 60-80 | повышенный | 4 |
| 8-9 | 50-60 | Базовый | 3 |
| Менее – 7 | Менее 50 | Низкий | 2 |
| | Отказ от работы | | 1 |

Промежуточная аттестация по физической культуре для обучающихся 4 класса (демоверсия)

Инструкция выполнения работы.

На выполнение итоговой работы по физической культуре даётся 40 минут. Работа состоит из 10 заданий. Задания А1-А10, В – задания с выбором ответа, С- задание на установление соответствия. Каждое задание части А оценивается в 1 балл, В-2 балла, С-2. Максимальное количество баллов -14.

Работа выполняется на отдельном бланке. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите ниже новый.

Указание к заданиям А1-А10: выберите правильный ответ и отметьте его.

Например: А1-а

А1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке):

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;

А2. На занятиях по баскетболу нужно играть:а)

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;

А3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

А4. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;

А5. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;

- в) котёнок Коби;
- А6. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году? а)
в Москве;
б) в Санкт-Петербурге;
в) в Сочи;
- А7. Выберите родину футбола:
а) Франция;
б) Англия;
в) Италия;
- А8. Олимпийский девиз – это:
а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Сильнее, выше, быстрее»;
в) «Выше, точнее, быстрее»;
- А9. Как часто проходят Олимпийские игры?
а) каждый год;
б) один раз в два года;
в) один раз в четыре года;
- А10. На уроках физкультуры нужно иметь:
а) джинсы;
б) спортивную форму;
в) сапоги.

Указание к заданию В: выбрать два правильных ответа и запишите их.

В. Кто из ребят соблюдает личную гигиену?



а.



б.



в.



Указание к заданию С: установите соответствие.

Например: С 1-а

2-б

С. Виды спорта перепутались. Соотнеси правильно.

1. Хоккей – ()
2. Волейбол – ()
3. Плавание – ()
4. Лыжные гонки – ()



а.



б.



в.



г.



Ответы: А1-б; А2-в; А3-в; А4-б; А5-б; А6-в; А7-б; А8-а; А9-в; А10-б.

В-а, в;

С-1-в, 2-г, 3-а, 4-б