

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН**

**МКУ Управление образования муниципального района Илишевский район
Республики Башкортостан
МБОУ СОШ с. Рсаево**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО


Гареева Л.Р.
Протокол №2
от «26» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


Каримова Л.А.
Протокол №2
от «26» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Гимазов А.Г.
Приказ №170
от «26» августа 2023 г.



**Контрольно-измерительные материалы
и фонд оценочных средств**

(приложение к рабочей программе
учебного предмета «Физической культуре»
начальное общее образование
4 класс
2023-2024 учебный год)

Рсаево 2023 год

Фонд оценочных средств по физической культуре

Критерии оценивания учащихся на уроках физической культуры:

На «2» (неудовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащиеся не имеют спортивную форму, соответствующую погодным условиям и видам спортивных занятий или урока, не выполняет требования техники безопасности;
- Учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеющий стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями, нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем;
- Учащийся не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений в развитии морально-волевых или физических качеств;
- Учащийся не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «3» (удовлетворительно) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся выполняет все требования по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе, соблюдает гигиенические требования;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях, которые могут быть замечены учителем;
- Учащийся продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся частично выполняет все теоретические задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, необходимыми теоретическими и практическими в области физической культуры.

На «4» (хорошо) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет требования техники безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно демонстрирует существенные сдвиги в формировании качеств, умений и в развитии физических и морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия, года, успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические и другие задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

На «5» (отлично) в зависимости от следующих условий:

- Учащийся имеет спортивную форму, выполняет все требования по технике безопасности, соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении физических упражнений;
- Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;
- Учащийся постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти, полугодия;
- Учащийся успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста;
- Учащийся выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий, оказания посильной помощи в судействе школьных соревнований или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

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.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение

№ 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	9.Б
2.Г	10.В
3.Б	11.Б, А,Г,В
4.Б	12.А
5.А	13.Б
6.Г	14.Г
7.В	15.А
8.В	

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

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).