

## **Фонд оценочных средств по физической культуре**

### **1-4 класс**

Тесты контрольных работ разработаны с учетом содержания разделов программы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование», а также немного выходя за пределы содержания программного материала. Согласно требованиям ФГОС НОО в школе предусматривается организация и проведение контрольных работ: входных, полугодовых, итоговых.

Каждая работа содержит:

- основную часть, которая включает в себя задания базового уровня;
- дополнительную часть – задания повышенного уровня;
- практическую часть – выполнение упражнений-тестов по физической подготовке;

Выполненные задания базового уровня определяют готовность обучающихся применять освоенные знания, умения и навыки для самостоятельной организации занятий физической культурой, активно участвовать в подвижных и спортивных играх, поддерживать нормальный режим дня, способствующий сохранению и укреплению здоровья; следить за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности с помощью простейших измерительных процедур.

Успешное выполнение заданий базового уровня свидетельствует о качественном освоении программного материала, необходимого на последующем уровне обучения.

Выполнение заданий повышенного уровня, свидетельствует о проявлении индивидуальных интересов к занятиям физической культуры, о развитии творчества, мышления, инициативы.

Выполнение тестовых упражнений в практической части позволяет судить о степени предрасположенности к углубленному освоению предмета физическая культура, о степени способности и одаренности в одном из видов спорта.

#### **Оценивание:**

- обучающийся, выполнивший 65-100% основной части – базовый уровень усвоил (1 уровень);

- обучающийся, выполнивший ниже 65% основной части базовый уровень не усвоил (0 уровень);

- обучающийся, выполнивший 50%-100% дополнительной части – повышенный уровень усвоил (2 уровень);

- обучающийся, выполнивший ниже 50% дополнительной части повышенный уровень не усвоил (0 уровень в журнал не ставится);

- практическая часть – тестовые упражнения выполняются заранее, а результат вписывают (результаты берут из дневников наблюдений) в таблицу сами или с помощью учителя.

- 2 уровень (высокий) – 9-12 б. - 1 уровень (средний) – 5-8 б. - 0 уровень (низкий) – 1-4 б.

Каждая контрольная работа представлена в одном варианте.

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 1 класса**

Контрольная работа по физической культуре за полугодие

1. 1 класс

2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	характеризовать назначение утренней зарядки	указывать назначение утренней зарядки
2	понимать значение правильной осанки	определять правильную осанку
3	указывать названия строя и уметь его выполнять	выполнять строевые упражнения
4	указывать название легкоатлетического упражнения: бег "змейкой"	знать и выполнять бег способом "змейка"
5	знать названия акробатических упражнений	знать и выполнять группировки
6	знать и выполнять комплекс утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	определять последовательность в выполнении упражнений в соответствии с изученными правилами
7	характеризовать игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	знать названия спортивных игр

3. Содержание работы

Контрольная работа по физической культуре за полугодие  
Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Отметь знаком ×, для чего нужна утренняя зарядка

-пробудить организм после сна

-подготовиться к соревнованиям

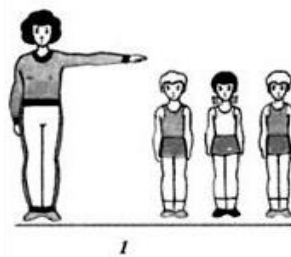
2. Отметь знаком × человека с правильной осанкой



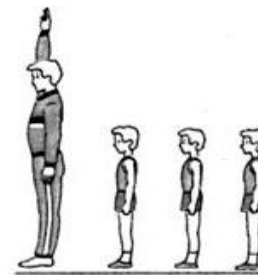
3. Укажи номер строя:

Шеренга

Колонна

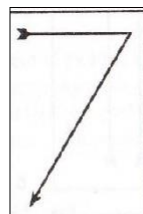
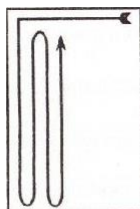
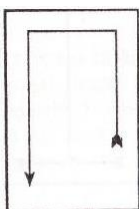


1



2

4. Отметь знаком, × где на картинке изображен бег «змейкой»



5. Отметь знаком, × где изображена группировка лежа







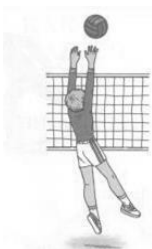


### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

6\*. Расставь цифрами правильную последовательность упражнений в комплексе утренней зарядки

	прыжки
	наклоны вперед и в стороны
	сгибание и разгибание, вращение рук
	приседания

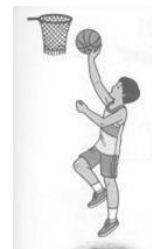
7\*. Поставь цифру, соответствующую виду спорта



1



2



3

-футбол

-баскетбол

-волейбол

#### 4. Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	характеризовать назначение утренней зарядки	указывать назначение утренней зарядки	БУ	ВО	1
2	понимать значение правильной осанки	определять правильную осанку	БУ	ВО	1
3	указывать названия строя и уметь его выполнять	выполнять строевые упражнения	БУ	ВО	2
4	указывать название легкоатлетического упражнения: бег "змейкой"	знать и выполнять бег способом "змейка"	БУ	ВО	1
5	знать названия акробатических упражнений	знать и выполнять группировки	БУ	ВО	1
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>					
6	знать и выполнять комплекс утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	определять последовательность в выполнении упражнений в соответствии с изученными правилами	ПУ	ВО	2
7	характеризовать игровые действия из подвижных игр разной функциональной направленности	знать названия спортивных игр	ПУ	ВО	2

## 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№ 1	Пробудить организм после сна	1б.- выбран верный ответ 0б. – выбран другой ответ
№ 2	Картинка слева	1б.- выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№ 3	Шеренга – 1 Колонна - 2	2б. – верно выбрано два названия строя 1б. – верно выбрано одно название строя 0б. – дан неверный ответ
№ 4	Третья картинка	1б.- выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№ 5	Картинка вторая	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – выбран другой ответ
Максимум возможных баллов за работу		6 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов×100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№ 6	4,2,1,3	2б.- выбран правильный ответ
№ 7	2,3,1	2 б. – выбран правильный ответ
Максимум возможных баллов за работу		4б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		<b>ПУ</b> = кол-во набранных баллов: на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием (0 баллов)
Основная часть			
1	указывать назначение утренней зарядки	__ ч./ __%	__ ч./ __%
2	определять правильную осанку	__ ч./ __%	__ ч./ __%
3	исполнять строевые упражнения	__ ч./ __%	__ ч./ __%
4	знать и выполнять бег способом "змейка"	__ ч./ __%	__ ч./ __%
5	знать и выполнять группировки	__ ч./ __%	__ ч./ __%
Дополнительная часть			
6	определять последовательность в выполнении упражнений в соответствии с изученными правилами	__ ч./ __%	__ ч./ __%
7	знать названия спортивных игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%

Анализ контрольной работы за полугодие проводится в соответствии с приложением 1.

## Контрольная работа по физической культуре за год

1. 1 класс

### 2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятии «режим дня»	указывать последовательность дел по порядку
2		определять действия, относящиеся к личной гигиене
3	называть и выполнять организующие строевые команды и приемы	определять организующие команды, стоя на месте
4	понимать значение правильной осанки	определять правильную осанку
5	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	определять технику выполнения прыжка в длину с места
6	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения
7	называть упражнения на развитие физических качеств	распределять упражнения на развитие физических качеств
8	ориентироваться в понятии «олимпийская символика»	определять олимпийскую символику
9	выполнять упражнения – тесты	выполнять упражнения – тесты и демонстрировать личные достижения

### 3. Содержание работы



Контрольная работа по физической культуре за год

Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Отметь знаком × правильную последовательность распорядка дня для медвежонка

<input type="checkbox"/> А	
<input type="checkbox"/> Б	
<input type="checkbox"/> В	

2. Отметь знаком ×, что ты понимаешь под личной гигиеной

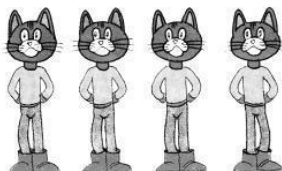
-дежурство в классе

-уборка в своей комнате

-утренняя гимнастика

-умывание и чистка зубов

3. Отметь знаком × строевую команду, которую выполнили котята



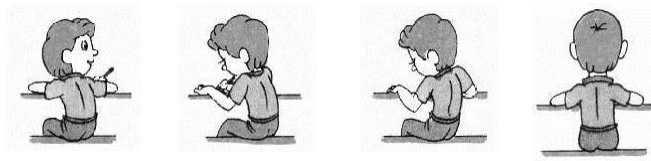
-«Смирно!»

-«Вольно!»

-«Равняйся!»

-«Становись!»

4. Отметь знаком × мальчика, который за столом сидит правильно



А

Б

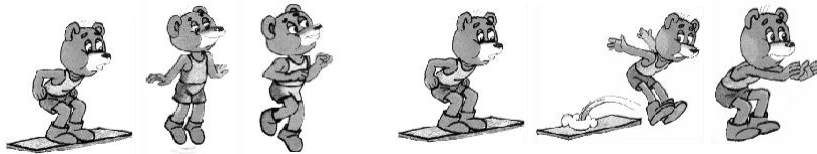
В

Г






5. Отметь знаком × правильную последовательность выполнения прыжка в длину с места.



1)

2)



6. Как называется положение выполненное медвежонком? Отметь знаком ×




-сед

-упор сидя сзади

-сед, руки за спину



-присед, руки за спину

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

7\*. Подбери к каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает

1. сила	А
2. быстрота	Б
3. выносливость	В




4. гибкость

Г

- 1) 1–А, 2–Г, 3–В, 4–Б;
- 2) 1–Б, 2–Г, 3–В, 4–А;
- 3) 1–В, 2–Г, 3–Б, 4–А;
- 4) 1–Г, 2–А, 3–Б, 4–Д.



8\*. Подбери каждому рисунку свое название

1. Эмблема		А
2. Символика		Б
3. Талисман		В

1) 1–А, 2–В, 3–Б;

2) 1–Б, 2–В, 3–А;

3) 1–В, 2–А, 3–Б;

4) 1–А, 2–Б, 3–В.



### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

9. Выполни тестовые упражнения и продемонстрируй личный результат

№	Упражнение – тест	Результат на начало года	Результат на конец года	Индивидуальный рост	Балл/уровень
1	Бег 30м,сек				
2	Прыжок в длину с места, см				
3	Челночный бег 3×10м				
4	Пресс за 30 сек				
5	Наклон вперед из положения, сидя, см				
6	Бег 1000м. сек				
7	УФП				

#### 4. Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	ориентироваться в понятии «режим дня»	указывать последовательность дел по порядку	БУ	ВО	1
2		определять действия, относящиеся к личной гигиене	БУ	ВО	1
3	называть и выполнять организующие строевые команды и приемы	определять организующие команды, стоя на месте	БУ	ВО	1
4	понимать значение правильной осанки	определять правильную осанку	БУ	ВО	1
5	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	определять технику выполнения прыжка в длину с места	БУ	ВО	1
6	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения	БУ	ВО	1
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>					
7	называть упражнения на развитие физических качеств	распределять упражнения на развитие физических качеств	ПУ	ВО	2
8	ориентироваться в понятии «олимпийская символика»	определять олимпийскую символику	ПУ	ВО	2
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>					
9	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	12

## 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№1	А	1б.- выбран верный ответ 0б. – выбран другой ответ
№2	Умывание и чистка зубов	1б.- выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№3	«Вольно!»	1б. – выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№4	Г	1б.- выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№5	2	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – выбран другой ответ
№6	Упор сидя сзади	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		6 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов × 100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№7	1–В, 2–Г, 3–Б, 4–А	2б.- выбран правильный ответ
№8	1–А, 2–В, 3–Б	2 б. – выбран правильный ответ
Максимум возможных баллов за работу		4б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		<b>ПУ</b> = кол-во набранных баллов: на макс. возможных баллов × 100%
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

№ задания	Ответы	Оценивание
9	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки

### Оценка уровня результата по физической подготовке (1 класс)

Тесты	0 балл	1 балл	2 балл	0 балл	1 балл	2 балл
	мальчики			девочки		
Бег 30м, с	8,0 и выше	7,9 – 5,9	5,8 и ниже	8,5 и выше	8,4-6,4	6,3 и ниже
Челночный бег 3×10 м, с	10,8 и выше	10,7 – 8,7	8,6 и ниже	11,4 и выше	11,3 – 9,3	9,2 и ниже
Прыжок в длину с места, см	105 и ниже	106–132	133 и выше	105и ниже	106-131	132 и выше
Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	-1 и ниже	0-12	13 и выше	1 и ниже	2-14	15 и выше
Пресс за 30 сек	7 и менее	8-21	22 и более	6 и менее	7-18	19 и более
Бег 1000 м,сек	7,37 и более	7,36 - 5,17	5,16 и менее	8,33 и более	8,32 – 5,56	5,55 и менее

2 уровень (высокий) – 9-12 б.

1 уровень (средний) – 5-8 б.

0 уровень (средний) – 1-4 б.

### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием (0 баллов)
<b>Основная часть</b>			
1	указывать последовательность дел по порядку	__ ч./ __%	__ ч./ __%
2	определять действия, относящиеся к личной гигиене	__ ч./ __%	__ ч./ __%
3	определять организующие команды, стоя на месте	__ ч./ __%	__ ч./ __%
4	определять правильную осанку	__ ч./ __%	__ ч./ __%
5	определять технику выполнения прыжка в длину с места	__ ч./ __%	__ ч./ __%
6	определять название гимнастического упражнения	__ ч./ __%	__ ч./ __%
<b>Дополнительная часть</b>			
7	распределять упражнения на развитие физических качеств	__ ч./ __%	__ ч./ __%
8	определять олимпийскую символику	__ ч./ __%	__ ч./ __%

Анализ контрольной работы за год проводится в соответствии с приложением 1.

## Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 2 класса

### Входная контрольная работа по физической культуре

1. 2 класс

#### 2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятии «режим дня»	указывать последовательность дел по порядку
2		определять действия, относящиеся к личной гигиене
3	называть и выполнять организующие строевые команды и приемы	определять организующие команды, стоя на месте
4	понимать значение правильной осанки	определять правильную осанку
5	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	определять технику выполнения прыжка в длину с места
6	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения
7	называть упражнения на развитие физических качеств	распределять упражнения на развитие физических качеств
8	ориентироваться в понятии «олимпийская символика»	определять олимпийскую символику
9	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения





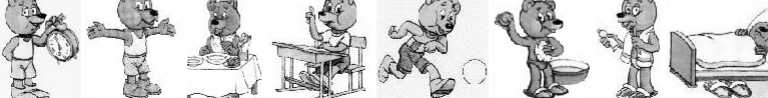
### 3. Содержание работы

#### Входная контрольная работа по физической культуре

Класс \_\_\_\_\_ Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Отметь знаком × правильную последовательность распорядка дня для медвежонка

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

2. Отметь знаком ×, что ты понимаешь под личной гигиеной

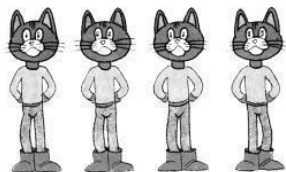
- дежурство в классе

- уборка в своей комнате

- утренняя гимнастика

- умывание и чистка зубов

3. Отметь знаком × строевую команду, которую выполнили котята



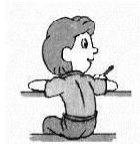
-«Смирно!»

-«Вольно!»

-«Равняйся!»

-«Становись!»

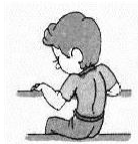
4. Отметь знаком × мальчика, который за столом сидит правильно



А



Б



В



Г

5. Отметь знаком × правильную последовательность выполнения прыжка в длину с места.



1)



2)

6. Как называется положение выполненное медвежонком? Отметь знаком ×



-сед

-упор сидя сзади

-сед, руки за спину

-присед, руки за спину

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

7\*. Подбери к каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает

1. сила	
2. быстрота	
3. выносливость	
4. гибкость	

Г



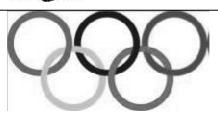
1) 1-А, 2-Г, 3-В, 4-Б;  
3) 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А;

2) 1-Б, 2-Г, 3-В, 4-А;

4) 1-Г, 2-А, 3-Б, 4-Д.



8\*. Подбери каждому рисунку свое название

1. Эмблема		А
2. Символика		Б
3. Талисман		В

В

1) 1–А, 2–В, 3–Б;

2) 1–Б, 2–В, 3–А;

3) 1–В, 2–А, 3–Б;

4) 1–А, 2–Б, 3–В.



### ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

9. Выполни тестовые упражнения и продемонстрируй личный результат

№	Упражнение - тест	Результат на конец года	Результат на начало года	Индивидуальный рост	Балл/уровень
1	Бег 30м,сек				
2	Прыжок в длину с места, см				
3	Челночный бег 3×10м				
4	Пресс за 30 сек				
5	Наклон вперед из положения, сидя, см				
6	Бег 1000м. сек				
7	УФП				

#### 4. Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	ориентироваться в понятии «режим дня»	указывать последовательность дел по порядку	БУ	ВО	1
2		определять действия, относящиеся к личной гигиене	БУ	ВО	1
3	называть и выполнять организующие строевые команды и приемы	определять организующие команды, стоя на месте	БУ	ВО	1
4	понимать значение правильной осанки	определять правильную осанку	БУ	ВО	1
5	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	определять технику выполнения прыжка в длину с места	БУ	ВО	1
6	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения	БУ	ВО	1
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>					
7	называть упражнения на развитие физических качеств	распределять упражнения на развитие физических качеств	ПУ	ВО	2
8	ориентироваться в понятии «олимпийская символика»	определять олимпийскую символику	ПУ	ВО	2
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>					
9	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	12

## 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№1	А	1б.- выбран верный ответ 0б. – выбран другой ответ
№2	Умывание и чистка зубов	1б.- выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№3	«Вольно!»	1б. – выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№4	Г	1б.- выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№5	2	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – выбран другой ответ
№6	Упор сидя сзади	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		6б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов × 100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№7	1–В, 2–Г, 3–Б, 4–А	2б.- выбран правильный ответ
№8	1–А, 2–В, 3–Б	2 б. – выбран правильный ответ
Максимум возможных баллов за работу		4б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		<b>ПУ</b> = кол-во набранных баллов: на макс. возможных баллов × 100%
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

№ задания	Ответы	Оценивание
9	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки

### Оценка уровня результата по физической подготовке (2 класс)

Тесты	0 балл	1 балл	2 балл	0 балл	1 балл	2 балл
	мальчики			девочки		
Бег 30м, с	7,1 и выше	7,0 – 6,0	5,9 и ниже	8,1 и выше	8,0-6,0	5,9 и ниже
Челночный бег 3×10 м, с	10,3 и выше	10,2 – 8,8	8,7 и ниже	11,1 и выше	11,0 – 9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	106 и ниже	107–142	143 и выше	106 и ниже	107-141	142 и выше
Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	-2 и ниже	-1-11	12 и выше	0 и ниже	1-13	14 и выше
Пресс за 30 сек	9 и менее	10-24	25 и более	7 и менее	8-21	22 и более
Бег 1000 м,сек	7,11 и более	7,10 - 5,01	5,00 и менее	8,10 и более	8,09 – 5,40	5,39 и менее

2 уровень (высокий) – 9-12 б.

1 уровень (средний) – 5-8 б.

0 уровень (низкий) – 1-4 б.

### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием (0 баллов)
<b>Основная часть</b>			
1	указывать последовательность дел по порядку	__ ч./ __%	__ ч./ __%
2	определять действия, относящиеся к личной гигиене	__ ч./ __%	__ ч./ __%
3	определять организующие команды, стоя на месте	__ ч./ __%	__ ч./ __%
4	определять правильную осанку	__ ч./ __%	__ ч./ __%
5	определять технику выполнения прыжка в длину с места	__ ч./ __%	__ ч./ __%
6	определять название гимнастического упражнения	__ ч./ __%	__ ч./ __%
<b>Дополнительная часть</b>			
7	распределять упражнения на развитие физических качеств	__ ч./ __%	__ ч./ __%
8	определять олимпийскую символику	__ ч./ __%	__ ч./ __%

Анализ входной контрольной работы проводится в соответствии с приложением 1.



## Контрольная работа по физической культуре за полугодие

1.2 класс

### 2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятии «режим дня»	указывать последовательность дел по порядку
2	ориентироваться в понятии «утренняя зарядка»	указывать назначение утренней зарядки
3	определять упражнения на профилактику нарушения осанки	отбирать упражнения на профилактику нарушения осанки
4	характеризовать технику акробатических упражнений	отбирать названия акробатических упражнений
5	характеризовать технику упражнений в висах	определять название упражнений в висах
6	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	отбирать способы безопасного поведения на гимнастической стенке
7	характеризовать факторы здорового образа жизни	отбирать факторы здорового образа жизни
8	характеризовать способы закаливания	отбирать способы закаливания

Контрольная работа по физической культуре за полугодие

Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Вставь пропущенные слова (выбери их из правого столбика) в режиме дня:

№	Режим дня	
1	подъем	прогулка ужин зарядка
2		
3	умывание	
4	завтрак	
5	дорога в школу	
6	занятия в школе	
7	обед	
8		
9	уроки	
10		
11	сон	

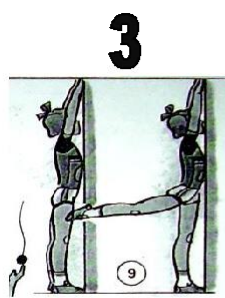
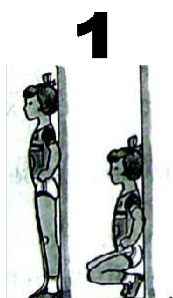
2. Отметь знаком × назначение утренней зарядки

- развивать физические качества





- пробудить организм от сна

- отдохнуть

3. Отметь знаком × упражнения на формирование правильной осанки



4. Выбери упражнения, используемые в процессе обучения кувырка вперед

А) ласточка	Б) перекаты на спине	В) стойка на голове	Г) группировка
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

5. Отметь знаком × правильное название упражнения


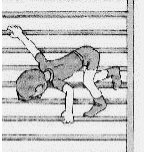
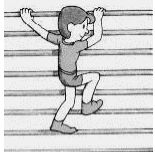
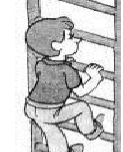
- вис стоя на согнутых руках;

- вис лежа;

- вис присев




6. Выбери рисунок, на котором мальчик нарушил технику безопасности на гимнастической стенке

А	Б	В	Г
 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>	 <input type="checkbox"/>

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

7\*. Отметь знаком, × чтобы быть здоровым надо....

- закаляться

- заниматься физкультурой

- играть в компьютерные игры

- соблюдать режим дня

8\*. Отметь знаком × ребенка, который закаливается правильно



#### 4. Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	ориентироваться в понятии «режим дня»	указывать последовательность дел по порядку	БУ	КО	3
2	ориентироваться в понятии «утренняя зарядка»	указывать назначение утренней зарядки	БУ	ВО	1
3	определять упражнения на профилактику нарушения осанки	отбирать упражнения на профилактику нарушения осанки	БУ	ВО	2
4	характеризовать технику акробатических упражнений	отбирать названия акробатических упражнений	БУ	ВО	2
5	характеризовать технику упражнений в висах	определять название упражнений в висах	БУ	ВО	1
6	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	отбирать способы безопасного поведения на гимнастической стенке	БУ	ВО	1
7	характеризовать факторы здорового образа жизни	отбирать факторы здорового образа жизни	ПУ	ВО	2
8	характеризовать способы закаливания	отбирать способы закаливания	ПУ	ВО	2

## 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№ 1	2.зарядка 8.прогулка 10.ужин	3б. - выбрано три верных ответа в правильной последовательности 2б. - выбрано два верных ответа в правильной последовательности 1б. - выбрано один верный ответ в правильной последовательности 0б. – даны неверные ответы
№ 2	пробудить организм от сна	1б.- выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№ 3	1, 3	2 б. – выбрано два верных ответа 1б. – выбран один верный ответ 0 б. – дан неверный ответ
№ 4	Б, Г	2б.- выбрано два верных ответа 1б. – выбран один верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№ 5	вис лежа	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – выбран другой ответ
№ 6	Б	1б. – выбран верный ответ 0б. – выбран другой ответ
Максимум возможных баллов за работу		10 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов × 100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№ 7	-закаляться -заниматься физкультурой -соблюдать режим дня	2б.- выбрано два-три правильных ответа 0б.- выбрано один и менее правильных ответа

№ 8	1,3,4	2 б. – выбрано два-три правильных ответа 0б.- выбрано один и менее правильных ответа
Максимум возможных баллов за работу	4 б.	
Суммируются набранные баллы	___ б.	
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле	$ПУ = \text{кол-во набранных баллов} : \text{на макс. возможных баллов} \times 100\%$	
Качество выполнения заданий дополнительной части	2ур.- 50-100%	

#### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием (0 баллов)
Основная часть			
1	указывать последовательность дел по порядку	_ ч./ _%	__ ч./ __%
2	указывать назначение утренней зарядки	_ ч./ _%	_ ч./ _%
3	отбирать упражнения на развитие ловкости	_ ч./ _%	__ ч./ __%
4	отбирать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	_ ч./ _%	__ ч./ __%
5	определять название упражнений в висах	_ ч./ _%	__ ч./ __%
6	отбирать упражнения на профилактику нарушения осанки	_ ч./ _%	__ ч./ __%
Дополнительная часть			
7	отбирать факторы здорового образа жизни	__ ч./ %	__ ч./ __%
8	отбирать способы закаливания	_ ч./ _%	__ ч./ __%

Анализ контрольной работы за полугодие проводится в соответствии с приложением 1.

## Контрольная работа по физической культуре за год

1.2 класс

### 2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	включать в режим дня занятия физическими упражнениями
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами;
3	выполнять организующие строевые команды и приемы.	выполнять организующие команды, стоя на месте
4	называть упражнения на развитие физических качеств	отбирать упражнения на развитие физических качеств
5	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр
6	характеризовать упражнения по плаванию	определять технику упражнений по плаванию
7	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение
8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять технику акробатических упражнений
9	ориентироваться в понятиях	определять символику Олимпийских игр
10	ориентироваться в зимних видах олимпийских игр	определять виды спорта из зимних Олимпийских игр
11	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения

# Контрольная работа по физической культуре за год

Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

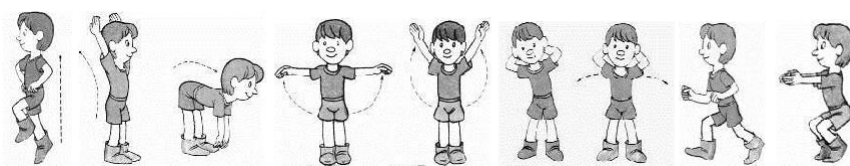
1. В данном режиме дня впиши в пустые строчки занятия физическими упражнениями

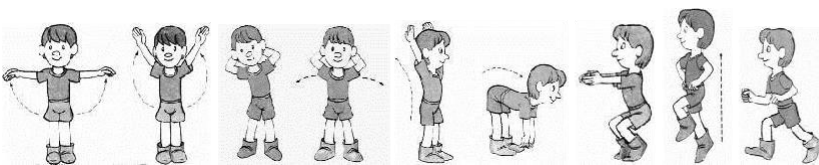
1. Подъем
2. \_\_\_\_\_
3. Завтрак
4. Учеба в школе
5. Обед
  
6. Выполнение домашнего задания
7. \_\_\_\_\_
  
8. Помощь родителям
9. Ужин

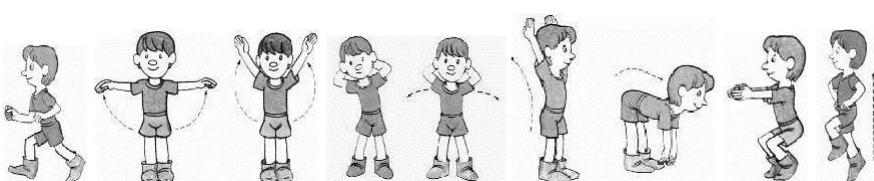
Варианты ответов: - Утренняя зарядка - Прогулка, подвижные игры
---

10. Приготовление ко сну
11. Сон

2. Отметь знаком × правильную последовательность выполнения утренней зарядки

1. 

2. 

3. 

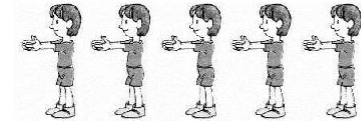
4. Все комплексы



3. Впиши название строевых команд



1.



2.

Варианты ответов  
-Интервал  
-Дистанция

4. Подбери каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Ответ впиши в пустую клетку таблицы

	1.
	2.
	3.

Варианты ответов:  
-сила  
-быстрота  
~~-выносливость~~  
-гибкость

4.

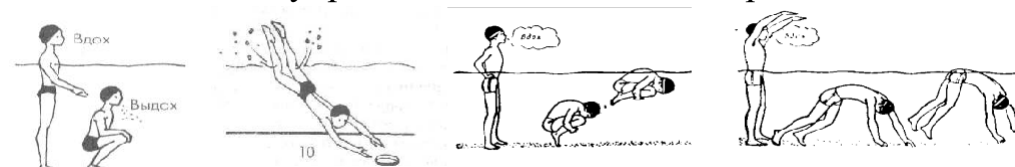
5. Впиши в пустые клетки название технических элементов, соответствующие каждому рисунку

1.	
2.	

Варианты ответов:  
-Передача мяча двумя руками от груди  
-Нижняя подача  
-Ведение мяча

3.

6. Отметь знаком × упражнения для освоения держания на воде



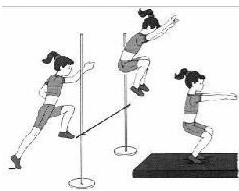
1.

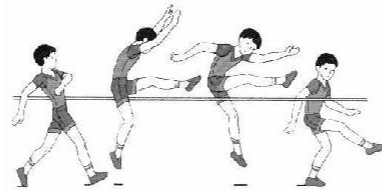
2.

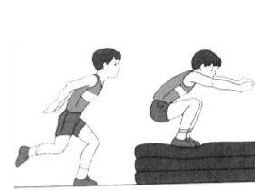
3.

4.

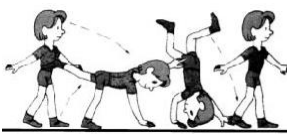
7. Отметь знаком × прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги


1.  1.


2.  2.

3.  3.

8. Отметь знаком × правильное выполнение кувырка вперед




1.  1.

2.  2.

3.  3.





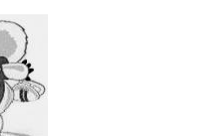
### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

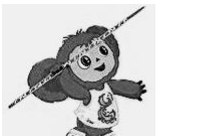
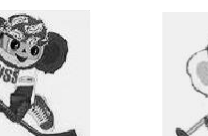
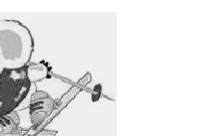
9\*. Подбери каждому рисунку свое название. Обведи в кружок вариант ответа

 <p>А</p>	 <p>Б</p>	 <p>В</p>
1. Эмблема	2. Символика	3. Галисман

- 1) 1–А, 2–В, 3–Б;    2) 1–Б, 2–В, 3–А;  
 3) 1–В, 2–А, 3–Б;    4) 1–А, 2–Б, 3–В.

10\*. Чебурашка собрался на зимнюю олимпиаду в Сочи. В каких видах спорта он будет выступать? Впиши номера картинок

1.  2.  3.  4.  5. 

6.  7.  8. 

Ответ: \_\_\_\_\_

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

11.Выполни тестовые упражнения и продемонстрируй личный результат

№	Упражнение - тест	Результат на начало года	Результат на конец года	Индивидуальный рос т	Балл/уровень
1	Бег 30м,сек				
2	Прыжок в длину с места, см				
3	Челночный бег 3×10м				
4	Пресс за 30 сек				
5	Наклон вперед из положения, сидя, см				
6	Бег 1000м. сек				
7	УФП				

### 4.Спецификация

№ зада- ния	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол -во бал лов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»;	включать в режим дня занятия физическими упражнениями	БУ	КО	2
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательност ь в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	БУ	ВО	1

3	выполнять организующие строевые команды и приемы.	определять организующие команды, стоя на месте	БУ	КО	1
4	называть упражнения на развитие физических качеств	отбирать упражнения на развитие физических качеств	БУ	ВО	2
5	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	БУ	КО	2
6	характеризовать упражнения по плаванию	определять технику упражнений по плаванию	БУ	ВО	2
7	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение	БУ	ВО	1
8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять технику акробатических упражнений	БУ	ВО	1
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>					
9	ориентироваться в понятиях	определять символику Олимпийских игр	ПУ	ВО	2
10	ориентироваться в зимних видах олимпийских игр	определять виды спорта из зимних Олимпийских игр	ПУ	ВО	2
11	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	12

## 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
1.	2. утренняя зарядка 7.прогулка, подвижные игры	2б.- выбраны два правильных ответа; 1б. - выбран один правильный ответ; 0б – нет правильных ответов
2.	комплекс №3 или №2	1б. – дан правильный ответ; 0б. – выбран неверный ответ
3.	1 – интервал 2- дистанция	1б. - выбраны правильные ответы; 0б – выбраны неправильные ответы
4.	1-гибкость 2-выносливость 3-сила 4-быстрота	2б. – выбрано три-четыре правильных ответа; 1б. – выбраны один-два правильных ответа; 0 б – даны неверные ответы
5.	1 – ведение мяча 2 – нижняя подача 3- передача двумя руками от груди	2б.- выбраны три правильных ответа; 1б. - выбраны один-два правильных ответа; 0б. – нет правильных ответов
6.	упражнение № 3, 4	2б.- выбраны два правильных ответа; 1б. - выбран один правильный ответ; 0б. – нет правильных ответов
7.	картинка № 1	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
8.	картинка № 2	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		12 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
9.	вариант ответа № 1	2б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
10.	картинка № 2,4,5,7,8.	2б.- выбраны три и более правильных ответа; 0б. – выбраны два и менее правильных ответов
Максимум возможных баллов за работу		4б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		$ПУ = \frac{\text{кол-во набранных баллов}}{\text{на макс. возможных баллов}} \times 100\%$
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
11	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки

Оценка уровня результата по физической подготовке (2 класс)

Тесты	мальчики			девочки		
	0 балл	1 балл	2 балл	0 балл	1 балл	2 балл
Бег 30м, с	7,1 и выше	7,0 – 6,0	5,9 и ниже	8,1 и выше	8,0-6,0	5,9 и ниже
Челночный бег 3×10 м, с	10,3 и выше	10,2 – 8,8	8,7 и ниже	11,1 и выше	11,0 – 9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	106 и ниже	107–142	143 и выше	106 и ниже	107-141	142 и выше
Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	-2 и ниже	-1-11	12 и выше	0 и ниже	1-13	14 и выше
Пресс за 30 сек	9 и менее	10-24	25 и более	7 и менее	8-21	22 и более
Бег 1000 м,сек	7,11 и более	7,10 - 5,01	5,00 и менее	8,10 и более	8,09 – 5,40	5,39 и менее

2 уровень (высокий) – 9-12 б.  
 1 уровень (средний) – 5-8 б.  
 0 уровень (низкий) – 1-4 б.

### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием ( 0 баллов)
<b>Основная часть</b>			
№1	включать в режим дня занятия физическими упражнениями	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№2	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№3	определять организующие команды, стоя на месте	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№4	отбирать упражнения на развитие физических качеств	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№5	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№6	определять технику упражнений по плаванию	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№7	называть легкоатлетическое упражнение	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№8	определять технику акробатических упражнений	__ ч./ __%	__ ч./ __%
<b>Дополнительная часть</b>			
№ 9	определять символику Олимпийских игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№10	определять виды спорта из зимних Олимпийских игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%
<b>Практическая часть</b>			
№11	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения		

Анализ контрольной работы за год проводится в соответствии с приложением 1.

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для  
обучающихся 3 класса**

Входная контрольная работа по физической культуре

1.3 класс

2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	включать в режим дня занятия физическими упражнениями
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами;
3	выполнять организующие строевые команды и приемы.	выполнять организующие команды, стоя на месте
4	называть упражнения на развитие физических качеств	отбирать упражнения на развитие физических качеств
5	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр
6	характеризовать упражнения по плаванию	определять технику упражнений по плаванию
7	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение
8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять технику акробатических упражнений
9	ориентироваться в понятиях	определять символику Олимпийских игр
10	ориентироваться в зимних видах олимпийских игр	определять виды спорта из зимних Олимпийских игр
11	Выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения



# Входная контрольная работа по физической культуре

Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. В данном режиме дня впиши в пустые строчки занятия физическими упражнениями

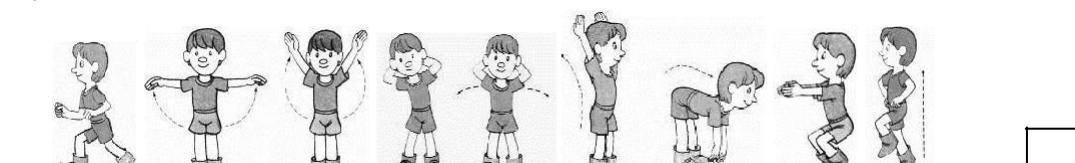
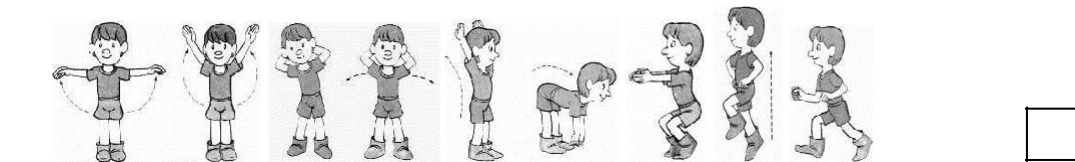
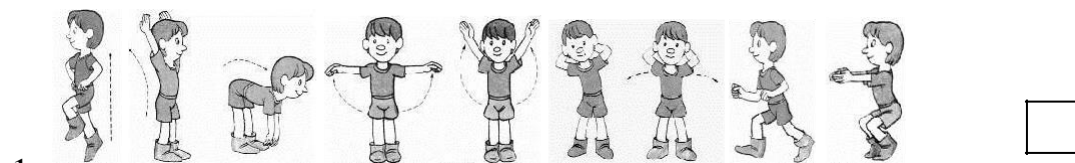
1. Подъем
2. \_\_\_\_\_
3. Завтрак
4. Учеба в школе
5. Обед
  
6. Выполнение домашнего задания
7. \_\_\_\_\_

Варианты ответов: - Утренняя зарядка - Прогулка, подвижные игры
---

8. Помощь родителям
9. Ужин

10. Приготовление ко сну
11. Сон

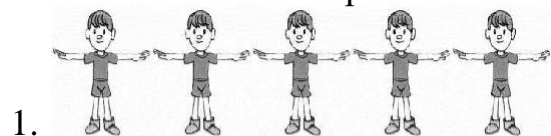
2. Отметь знаком × правильную последовательность выполнения утренней зарядки



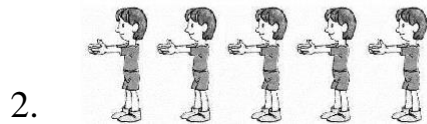
4. Все комплексы

3. Впиши название строевых команд

Варианты ответов  
 -Интервал  
 -Дистанция



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

4. Подбери каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Ответ впиши в пустую клетку таблицы

	1
	2.
	3.

Варианты ответов:  
 -сила  
 -быстрота  
~~-выносливость~~

-гибкость

4.

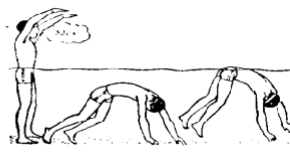
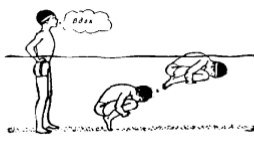
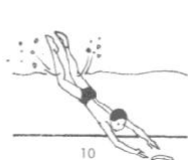
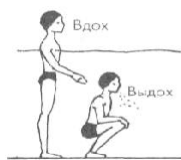
5. Впиши в пустые клетки название технических элементов, соответствующие каждому рисунку

1.	
2.	

Варианты ответов:  
 -Передача мяча двумя руками от груди  
~~-Нижняя подача~~  
 -Ведение мяча

3.

6. Отметь знаком × упражнения для освоения держания на воде



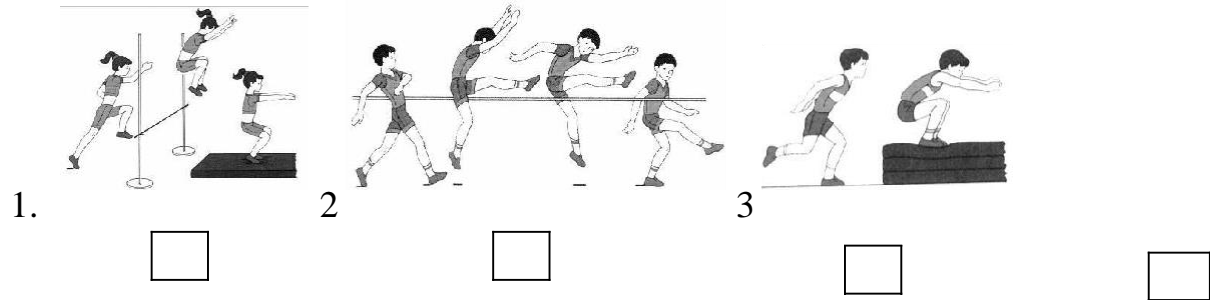
1.

2.

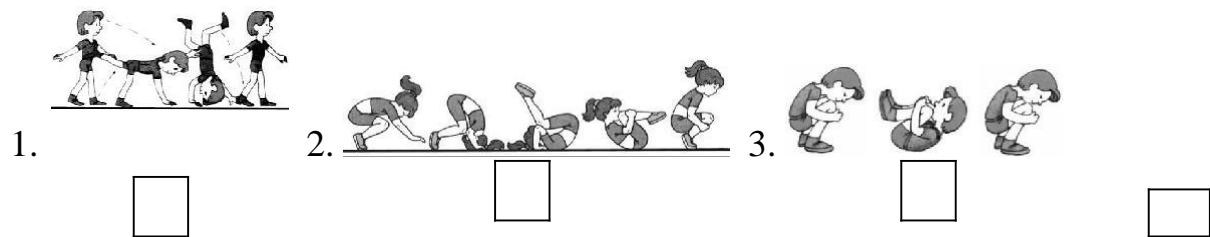
3.

4.

7. Отметь знаком × прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги



8. Отметь знаком × правильное выполнение кувырка вперед



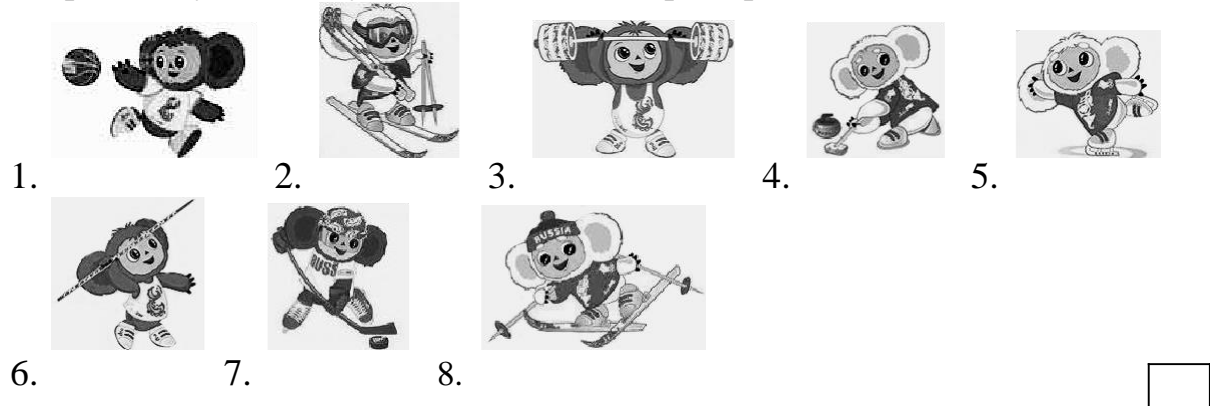
### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

9\*. Подбери каждому рисунку свое название. Обведи в кружок вариант ответа

<p>А</p>	<p>Б</p>	<p>В</p>
<p>1. Эмблема</p>	<p>2. Символика</p>	<p>3. Галисман</p>

- 1) 1-А, 2-В, 3-Б;    2) 1-Б, 2-В, 3-А;  
 3) 1-В, 2-А, 3-Б;    4) 1-А, 2-Б, 3-В.

10\*. Чебурашка собрался на зимнюю олимпиаду в Сочи. В каких видах спорта он будет выступать? Впиши номера картинок



Ответ: \_\_\_\_\_

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

11. Выполни тестовые упражнения и продемонстрируй личный результат

№	Упражнение - тест	Результат на конец года	Результат на начало года	Индивидуальный рост	Балл/уровень
1	Бег 30м,сек				
2	Прыжок в длину с места, см				
3	Челночный бег 3×10м				
4	Пресс за 30 сек				
5	Наклон вперед из положения, сидя, см				
6	Бег 1000м. сек				
7	УФП				

### 4. Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»;	включать в режим дня занятия физическими упражнениями	БУ	КО	2
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в	БУ	ВО	1

		соответствии с изученными правилами			
3	выполнять организующие строевые команды и приемы.	определять организующие команды, стоя на месте	БУ	КО	1
4	называть упражнения на развитие физических качеств	отбирать упражнения на развитие физических качеств	БУ	ВО	2
5	называть игровые действия и упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	БУ	КО	2
6	характеризовать упражнения по плаванию	определять технику упражнений по плаванию	БУ	ВО	2
7	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение	БУ	ВО	1
8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять технику акробатических упражнений	БУ	ВО	1
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>					
9	ориентироваться в понятиях	определять символику Олимпийских игр	ПУ	ВО	2
10	ориентироваться в зимних видах олимпийских игр	определять виды спорта из зимних Олимпийских игр	ПУ	ВО	2
11	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	12

## 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
1.	2. утренняя зарядка 7.прогулка, подвижные игры	2б.- выбраны два правильных ответа; 1б. – выбран один правильный ответ; 0б – нет правильных ответов
2.	комплекс №3 или №2	1б. – дан правильный ответ; 0б. – выбран неверный ответ
3.	1 – интервал 2- дистанция	1б. – выбраны правильные ответы; 0б – выбраны неправильные ответы
4.	1-гибкость 2-выносливость 3-сила 4-быстрота	2б. – выбрано три-четыре правильных ответа; 1б. – выбраны один-два правильных ответа; 0 б – даны неверные ответы
5.	1 – ведение мяча 2 – нижняя подача 3- передача двумя руками от груди	2б. – выбраны три правильных ответа; 1б. – выбраны один-два правильных ответа; 0б. – нет правильных ответов
6.	упражнение № 3, 4	2б. – выбраны два правильных ответа; 1б. – выбран один правильный ответ; 0б. – нет правильных ответов
7.	картинка № 1	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
8.	картинка № 2	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		12 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
9.	Вариант ответа № 1	2б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
10.	картинка № 2,4,5,7,8.	2б.- выбраны три и более правильных ответа; 0б. – выбраны два и менее правильных ответов
Максимум возможных баллов за работу		4б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		$ПУ = \frac{\text{кол-во набранных баллов}}{\text{на макс. возможных баллов}} \times 100\%$
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
11	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки

Оценка уровня результата по физической подготовке (3 класс)						
Тесты	0 балл	1 балл	2 балл	0 балл	1 балл	2 балл
	мальчики			девочки		
Бег 30м, с	7,0 и выше	6,9 – 5,7	5,6 и ниже	7,1 и выше	7,0-6,0	5,9 и ниже
Челночный бег 3×10 м, с	10,0 и выше	9,9 – 8,9	8,8 и ниже	10,5 и выше	10,4 – 8,9	8,8 и ниже
Прыжок в длину с места, см	120и ниже	121–149	150 и выше	120 и ниже	121-149	150 и выше
Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	-1 и ниже	0-12	13 и выше	-1 и ниже	0-16	17 и выше
Пресс за 30 сек	10 и менее	11-27	28 и более	8 и менее	9-24	25 и более

Бег 1000 м,сек	6,51 и более	6,50 - 4,41	4,40 и менее	7,47 и более	7,46 – 5,24	5,23 и менее
2 уровень (высокий) – 9-12 б. 1 уровень (средний) – 5-8 б. 0 уровень (низкий) – 1-4 б.						

#### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием ( 0 баллов)
<b>Основная часть</b>			
№1	включать в режим дня занятия физическими упражнениями	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№2	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№3	определять организующие команды, стоя на месте	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№4	отбирать упражнения на развитие физических качеств	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№5	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№6	определять технику упражнений по плаванию	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№7	называть легкоатлетическое упражнение	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№8	определять технику акробатических упражнений	__ ч./ __%	__ ч./ __%
<b>Дополнительная часть</b>			
№ 9	определять символику Олимпийских игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№10	определять виды спорта из зимних Олимпийских игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%
<b>Практическая часть</b>			
№11	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения		

Анализ входной контрольной работы проводится в соответствии с приложением 1.



## Контрольная работа по физической культуре за полугодие

1. 3 класс

### 2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	распределять основные дела в режиме дня
2	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»	раскрывать смысл понятия «физическая подготовка» как процесс развития физических качеств
3	отбирать упражнения для комплекса физминутки	отбирать упражнения для физминутки
4	называть и выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	называть гимнастическое упражнение
5	называть и выполнять гимнастические упражнения	отбирать акробатические упражнения
6	характеризовать основные физические качества	определять упражнения на развитие ловкости
7	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	называть способы безопасного поведения на уроках
8	характеризовать назначение закаливания	знать основное назначение закаливания
9	ориентироваться в понятиях	ориентироваться в олимпийской символике
10	ориентироваться в понятии комплекса ГТО	знать назначение комплекса ГТО

Контрольная работа по физической культуре за полугодие

Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося

---

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Впиши основные дела в режиме дня (из правого столбика).

Мой режим дня
1.Подъем
2.
3.
4.завтрак
5.
6.
7.выполнение домашних заданий
8.
9.
10.ужин
11.
12.сон

учеба в школе
помощь родителям
умывание
прогулки, игры на свежем воздухе, занятия спортом
обед

утренняя зарядка

приготовление ко сну

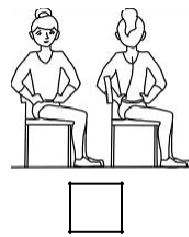
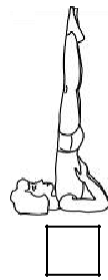
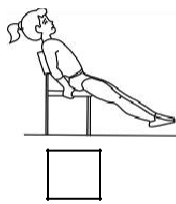
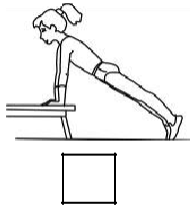
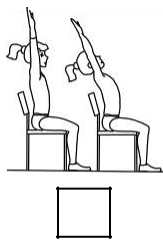
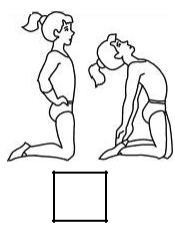
2. Отметь знаком × физическая подготовка - это.....

- выполнение физических упражнений

- соблюдение режима дня

- развитие физических качеств

3. Какие упражнения следует включить в комплекс физкультминутки?



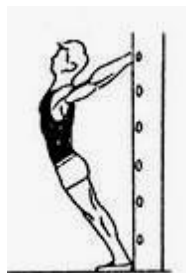
4. Как называется упражнение, представленное на рисунке?

- стойка прогнувшись

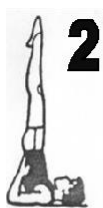
- стойка прогнувшись

назад  - вис спиной

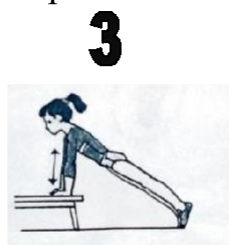
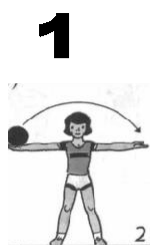
- вис стоя сзади



5. Отметь × знаком акробатические упражнения



6. Отметь знаком × упражнения на развитие ловкости



7. Как обеспечивается техника безопасности на уроках физической культуры в спортивном зале?

- наличием у школьников спортивной одежды и

обуви; - наличием учителя ОБЖ на занятии;

- выполнением указаний учителя;

- наличием защитной экипировки (наколенники, налокотники, шлем)

8. Закончи предложение. Укрепление здоровья с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это \_\_\_\_\_

- ОТДЫХ

- тренировка

- закаливание



- здоровый образ жизни

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

9\*. Что такое олимпийский символ?

-свод законов олимпийского движения;  
-пять переплетенных колец; -«Быстрее!  
Выше! Сильнее!»



-сочетание пяти колец с какими-нибудь другими элементами

10\*. ГТО – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.  
Для чего он нужен?

-для веселого времяпрепровождения;

-для закаливания организма;

-для участия в соревнованиях;

-для оценивания своих знаний, физического состояния и подготовки  
к будущей жизни





#### 4. Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	распределять основные дела в режиме дня	БУ	КО	3
2	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»	раскрывать смысл понятия «физическая подготовка» как процесс развития физических качеств	БУ	ВО	1
3	отбирать упражнения для комплекса физминуток	отбирать упражнения для физминутки	БУ	ВО	3
4	называть и выполнять гимнастические упражнения прикладного характера	называть гимнастическое упражнение	БУ	ВО	1
5	называть и выполнять гимнастические упражнения	отбирать акробатические упражнения	БУ	ВО	3
6	характеризовать основные физические качества	определять упражнения на развитие ловкости	БУ	ВО	2
7	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	называть способы безопасного поведения на уроках	БУ	ВО	2
8	характеризовать назначение закаливания	знать основное назначение закаливания	БУ	ВО	1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ					
9	ориентироваться в понятиях	ориентироваться в олимпийской символике	ПУ	ВО	2
10	ориентироваться в понятии комплекса ГТО	знать назначение комплекса ГТО	ПУ	ВО	2

### 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
1.	утренняя зарядка умывание учеба в школе обед прогулки, игры помощь родителям приготовление ко сну	3б. – выбрано семь последовательных дел; 2б. – выбрано 4-6 последовательных дел; 1б. – выбрано 1-3 последовательных дел; 0б – нет правильных ответов
2.	развитие физических качеств	1б. – дан правильный ответ; 0б. – выбран неверный ответ
3.	2, 4, 6 упражнения	3б. – выбрано три верных упр.; 2б. – выбрано два верных упр.; 1б. – выбрано один верное упр.; 0б – выбраны неправильные упр.
4.	вис стоя сзади	1б. – выбран правильный ответ; 0 б – дан неверный ответ
5.	2, 3, 6 упражнения	3б. – выбрано три верных упр.; 2б. – выбрано два верных упр.; 1б. – выбрано один верное упр.; 0б. – выбраны неправильные упр.
6.	1, 2 упражнение	2б. – выбраны два правильных ответа; 1б. – выбран один правильный ответ; 0б. – нет правильных ответов

7.	1, 3 утверждение	2б. – верно выбрано два утверждения; 1б.– верно выбрано одно утверждение; 0б. – дан неверный ответ
8.	закаливание	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		16 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
9.	пять переплетенных колец	2б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
10.	для оценивания своих знаний, физического состояния и подготовки к будущей жизни	2б.- выбраны правильный ответ 0б. – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		4б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		<b>ПУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием ( 0 баллов)
Основная часть			
№1	распределять основные дела в режиме дня	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№2	раскрывать смысл понятия «физическая подготовка» как процесс развития физических качеств	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№3	отбирать упражнения для физминутки	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№4	называть гимнастическое упражнение	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№5	отбирать акробатические упражнения	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№6	определять упражнения на развитие ловкости	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№7	называть способы безопасного поведения на уроках	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№8	знать основное назначение закаливания	__ ч./ __%	__ ч./ __%
Дополнительная часть			
№ 9	ориентироваться в олимпийской символике	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№10	знать назначение комплекса ГТО	__ ч./ __%	__ ч./ __%

Анализ контрольной работы за полугодие проводится в соответствии с приложением 1.

## Контрольная работа по физической культуре за год

1. 3 класс

### 2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	знать формы двигательной активности в режиме дня
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами
3	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	знать положения рук с предметом перед началом выполнения упражнения
4	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр
5	называть гимнастические снаряды, используемые на уроке	знать названия гимнастических снарядов
6	характеризовать упражнения по лыжным гонкам	определять и выполнять способы лыжных подъемов
7	характеризовать упражнения по легкой атлетике	называть этапы выполнения прыжка с разбега
8	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество при работе с мячом
9	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	знать и выполнять способ оказания первой помощи при ушибе
10	измерять физическую нагрузку по частоте пульса	определять мероприятия для самоконтроля
11	ориентироваться в понятии комплекса ГТО	знать назначение комплекса ГТО
12	ориентироваться в зимних видах спорта	знать название и инвентарь зимних видов спорта
13	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения

### 3. Содержание

#### Контрольная работа по физической культуре за год

Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Впиши формы двигательной активности в первой половине дня

Утром (дома)

Перед уроками (в школе)

Во время урока

После урока (перемена)

После всех уроков

Варианты ответов

1) гимнастика до занятий;

2) зарядка;

3) подвижные игры;

4) физминутка;

5) занятия

спортом,

прогулка,

подвижные игры

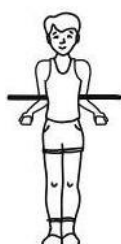
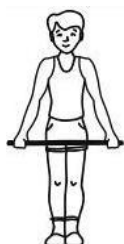
2. Запиши последовательность выполнения общеразвивающих упражнений

	наклон головы
	махи ногами

наклоны туловища

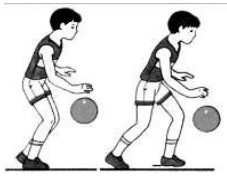
круговые движения руками

3. Выбери рисунок ×, на котором изображено исходное положение общеразвивающего упражнения «палка внизу»





4. Как называется технический элемент, изображенный на рисунке



\_\_\_\_\_

5. Отметь ×, какие снаряды относятся к гимнастическим снарядам?

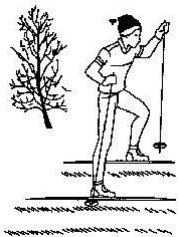
- канат, коньки, волан

- велосипед, гимнастическая стенка, волан

- перекладина, канат, гимнастическая стенка

- перекладина, канат, коньки

6. Отметь × подъем, представленный на рисунке

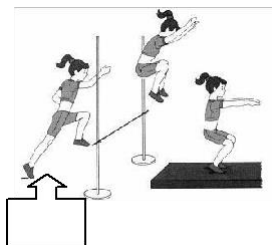


- «лесенкой»

- «елочкой»

- «полуелочкой»

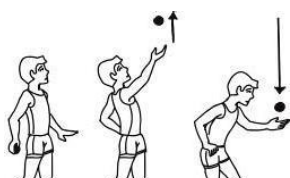
7. Как называется выделенный элемент при выполнении прыжка в высоту с прямого разбега, способом «согнув» ноги



?

\_\_\_\_\_

8. Отметь ×, какое физическое качество развивается при подбрасывании теннисного мяча



- быстрота

- СИЛА

- ЛОВКОСТЬ

- ГИБКОСТЬ





9

(1)1-А, 2-Г, 3-В, 4-Б

(3)1-В, 2-Б, 3-А, 4-Г

(2)1-В, 2-Г, 3-А, 4-Б

(4)1-А, 2-Б, 3-В, 4-Г



## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

13. Выполни тестовые упражнения и продемонстрируй личный результат

№	Упражнение - тест	Результат на начало года	Результат на конец года	Индивидуальный рост	Балл/уровень
1	Бег 30м,сек				
2	Прыжок в длину с места, см				
3	Челночный бег 3×10м				
4	Пресс за 30 сек				
5	Наклон вперед из положения, сидя, см				
6	Бег 1000м. сек				
7	УФП				

### 4. Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности и (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	знать формы двигательной активности в режиме дня	БУ	КО	2
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с	БУ	КО	2

		изученными правилами			
3	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	знать положения рук с предметом перед началом выполнения упражнения	БУ	ВО	1
4	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	БУ	КО	1
5	называть гимнастические снаряды, используемые на уроке	знать названия гимнастических снарядов	БУ	ВО	1
6	характеризовать упражнения по лыжным гонкам	определять и выполнять способы лыжных подъемов	БУ	ВО	1
7	характеризовать упражнения по легкой атлетике	называть этапы выполнения прыжка с разбега	БУ	КО	1
8	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество при работе с мячом	БУ	ВО	1
9	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	знать и выполнять способ оказания первой помощи при ушибе	БУ	ВО	1
10	измерять физическую нагрузку по частоте пульса	определять мероприятия для самоконтроля	БУ	ВО	1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ					
11	ориентироваться в понятии комплекса ГТО	знать назначение комплекса ГТО	ПУ	ВО	2
12	ориентироваться в зимних видах спорта	знать название и инвентарь зимних видов спорта	ПУ	ВО	2
13	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	12

### 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
1.	2,1,4,3,5	2б. – выбрано пять правильных ответа; 1б. – выбрано 3-4 правильных ответов; 0б – 2 и менее правильных ответов
2.	1,4,3,2	2б. – выбрано четыре правильных ответа; 1б. – выбрано 2-3 правильных ответов; 0б. – выбрано 1 и менее правильных ответов
3.	1 рисунок	1б. – верно выбрано упражнение; 0б – дан неверный ответ
4.	ведение мяча	1б. – верно дан ответ; 0 б – дан неверный ответ
5.	(3)	1б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
6.	«лесенкой»	1б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
7.	отталкивание	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
8.	ловкость	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
9.	(2)	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
10.	(4)	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		12 б.

Суммируются набранные баллы	___ б.	
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле	$БУ = \text{кол-во набранных баллов} : \text{на макс. возможных баллов} \times 100\%$	
Качество выполнения заданий основной части	0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%	
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
11.	(5)	2б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
12.	(2)	2б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу	4 б.	
Суммируются набранные баллы	___ б.	
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле	$ПУ = \text{кол-во набранных баллов} : \text{на макс. возможных баллов} \times 100\%$	
Качество выполнения заданий дополнительной части	2ур.- 50-100%	

<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>						
№ задания	Ответы			Оценивание		
13	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.			Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки		
<b>Оценка уровня результата по физической подготовке (3 класс)</b>						
Тесты	0 балл	1 балл	2 балл	0 балл	1 балл	2 балл
	мальчики			девочки		
Бег 30м, с	7,0 и выше	6,9 – 5,7	5,6 и ниже	7,1 и выше	7,0-6,0	5,9 и ниже
Челночный бег 3×10 м, с	10,0 и выше	9,9 – 8,9	8,8 и ниже	10,5 и выше	10,4 – 8,9	8,8 и ниже

Прыжок в длину с места, см	120 и ниже	121–149	150 и выше	120 и ниже	121-149	150 и выше
Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	-1 и ниже	0-12	13 и выше	-1 и ниже	0-16	17 и выше
Пресс за 30 сек	10 и менее	11-27	28 и более	8 и менее	9-24	25 и более
Бег 1000 м, сек	6,51 и более	6,50 - 4,41	4,40 и менее	7,47 и более	7,46 – 5,24	5,23 и менее
2 уровень (высокий) – 9-12 б. 1 уровень (средний) – 5-8 б. 0 уровень (низкий) – 1-4 б.						

#### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием ( 0 баллов)
Основная часть			
№1	знать формы двигательной активности в режиме дня	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№2	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№3	знать положения рук с предметом перед началом выполнения упражнения	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№4	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№5	знать названия гимнастических снарядов	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№6	определять и выполнять способы лыжных подъемов	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№7	называть этапы выполнения прыжка с разбега	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %

№8	определять физическое качество при работе с мячом	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№ 9	знать и выполнять способ оказания первой помощи при ушибе	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№10	определять мероприятия для самоконтроля	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
Дополнительная часть			
№ 11	знать назначение комплекса ГТО	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№ 12	знать название и инвентарь зимних видов спорта	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
Практическая часть			
№13	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения		

Анализ контрольной работы за год проводится в соответствии с приложением 1.





## Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 4 класса

### Входная контрольная работа по физической культуре

1. 4 класс

2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	знать формы двигательной активности в режиме дня
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами;
3	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	знать положения рук с предметом перед началом выполнения упражнения
4	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр
5	называть гимнастические снаряды, используемые на уроке	знать названия гимнастических снарядов
6	характеризовать упражнения по лыжным гонкам	определять и выполнять способы лыжных подъемов
7	характеризовать упражнения по легкой атлетике	называть этапы выполнения прыжка с разбега
8	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество при работе с мячом
9	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	знать и выполнять способ оказания первой помощи при ушибе
10	измерять физическую нагрузку по частоте пульса	определять мероприятия для самоконтроля
11	ориентироваться в понятии комплекса ГТО	знать назначение комплекса ГТО
12	ориентироваться в зимних видах спорта	знать название и инвентарь зимних видов спорта
13	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения



### 3. Содержание

#### Входная контрольная работа по физической культуре

Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Впиши формы двигательной активности в первой половине дня

Утром (дома)

Перед уроками (в школе)

Во время урока

После урока (перемена)

После всех уроков

Варианты ответов

1) гимнастика до занятий;

2) зарядка;

3) подвижные игры;

4) физминутка;

5) занятия

спортом,

прогулка,

подвижные игры

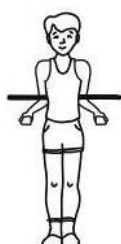
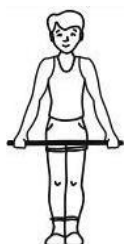
2. Запиши последовательность выполнения общеразвивающих упражнений

	наклон головы
	махи ногами

наклоны туловища

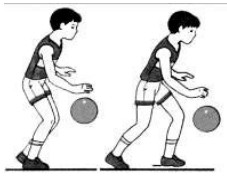
круговые движения руками

3. Выбери рисунок ×, на котором изображено исходное положение общеразвивающего упражнения «палка внизу»





4. Как называется технический элемент, изображенный на рисунке



5. Отметь ×, какие снаряды относятся к гимнастическим снарядам?

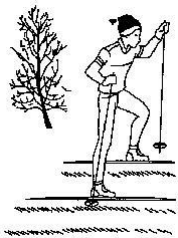
- канат, коньки, волан

- велосипед, гимнастическая стенка, волан

- перекладина, канат, гимнастическая стенка

- перекладина, канат, коньки

6. Отметь × подъем, представленный на рисунке

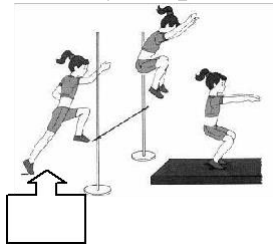


- «лесенкой»

- «елочкой»

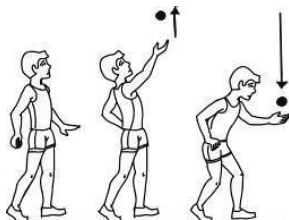
- «полуелочкой»

7. Как называется выделенный элемент при выполнении прыжка в высоту с прямого разбега, способом «согнув» ноги



?

8. Отметь ×, какое физическое качество развивается при подбрасывании теннисного мяча



- быстрота

- сила

- ЛОВКОСТЬ

- ГИБКОСТЬ



9. Отметь ×, что следует делать при ушибе?

- растереть разогревающими мазями ушибленное место;

- на ушибленное место положить холодный компресс на 20-30 мин.

- на ушибленное место наложить давящую повязку

- принять болеутоляющие таблетки

10. Отметь ×, какие мероприятия входят в самоконтроль обучающегося на занятиях физическими упражнениями

- измерение объема грудной клетки

- измерение длины тела

- измерение массы тела

- подсчет частоты сердечных сокращений

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

11.\*Сколько ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» разработано для школьников? Отметь ×.

- 2;  - 3;  - 4;  - 5

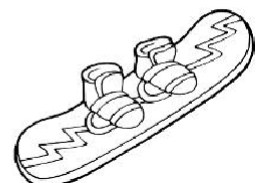
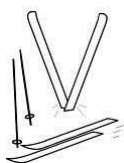
12.\*Подбери к каждому виду спорта свой инвентарь. Ответ обведи в кружок.

1) горнолыжный спорт

3) лыжное двоеборье

2) сноубординг

4) бобслей





A

Б

В

Г

(1)1-A, 2-Г, 3-B, 4-Б

(3)1-B, 2-Б, 3-A, 4-Г

(2)1-B, 2-Г, 3-A, 4-Б

(4)1-A, 2-Б, 3-B, 4-Г



## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

13.Выполни тестовые упражнения и продемонстрируй личный результат

№	Упражнение - тест	Результат на конец года	Результат на начало года	Индивидуальный рост	Балл/уровень
1	Бег 30м,сек				
2	Прыжок в длину с места, см				
3	Челночный бег 3×10м				
4	Пресс за 30 сек				
5	Наклон вперед из положения, сидя, см				
6	Бег 1000м. сек				
7	УФП				

### 4.Спецификация

№ зада ния	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол- во бал- лов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	ориентироваться в понятиях «режим дня»	знать формы двигательной активности в режиме дня	БУ	КО	2
2	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	определять последовательнос ть в выполнении отобранных упражнений в	БУ	КО	2

		соответствии с изученными правилами			
3	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки	знать положения рук с предметом перед началом выполнения упражнения	БУ	ВО	1
4	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	БУ	КО	1
5	называть гимнастические снаряды, используемые на уроке	знать названия гимнастических снарядов	БУ	ВО	1
6	характеризовать упражнения по лыжным гонкам	определять и выполнять способы лыжных подъемов	БУ	ВО	1
7	характеризовать упражнения по легкой атлетике	называть этапы выполнения прыжка с разбега	БУ	КО	1
8	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество при работе с мячом	БУ	ВО	1
9	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	знать и выполнять способ оказания первой помощи при ушибе	БУ	ВО	1
10	измерять физическую нагрузку по частоте пульса	определять мероприятия для самоконтроля	БУ	ВО	1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ					
11	ориентироваться в понятии комплекса ГТО	знать назначение комплекса ГТО	ПУ	ВО	2
12	ориентироваться в зимних видах спорта	знать название и инвентарь зимних видов спорта	ПУ	ВО	2
13	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	12

#### 5.Ключ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
1.	2,1,4,3,5	2б.- выбрано пять правильных ответа; 1б. - выбрано 3-4 правильных ответа; 0б – 2 и менее правильных ответов
2.	1,4,3,2	2б. – выбрано четыре правильных ответа; 1б. – выбрано 2-3 правильных ответов; 0б. – выбрано 1 и менее правильных ответов
3.	1 рисунок	1б. – верно выбрано упражнение; 0б – дан неверный ответ
4.	ведение мяча	1б. – верно дан ответ; 0 б – дан неверный ответ
5.	(3)	1б. - выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
6.	«лесенкой»	1б. - выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ

7.	отталкивание	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
8.	ловкость	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
9.	(2)	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
10.	(4)	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		12 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
11.	(5)	2б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
12.	(2)	2б. – выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		4 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		<b>ПУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		
№ задания	Ответы	Оценивание
13	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки

Оценка уровня результата по физической подготовке (4 класс)						
Тесты	0 балл	1 балл	2 балл	0 балл	1 балл	2 балл
мальчики			девочки			
Бег 30м, с	6,3 и выше	6,2 – 5,4	5,3 и ниже	6,7 и выше	6,6-5,8	5,7 и ниже
Челночный бег 3×10 м, с	9,7 и выше	9,6 – 8,2	8,1 и ниже	10,1 и выше	10,0 – 9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	130 и ниже	131–157	158 и выше	130 и ниже	131-157	158 и выше
Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	1 и ниже	2-12	13 и выше	1 и ниже	2-12	13 и выше
Пресс за 30 сек	10 и менее	11-28	29 и более	9 и менее	10-25	26 и более
Бег 1000 м,сек	6,28 и более	6,27 - 4,30	4,29 и менее	7,27 и более	7,26 – 5,10	5,09 и менее
2 уровень (высокий) – 9-12 б. 1 уровень (средний) – 5-8 б. 0 уровень (низкий) – 1-4 б.						

#### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием ( 0 баллов)
Основная часть			
№1	знать формы двигательной активности в режиме дня	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№2	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№3	знать положения рук с предметом перед началом выполнения упражнения	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %

№4	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№5	знать названия гимнастических снарядов	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№6	определять и выполнять способы лыжных подъемов	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№7	называть этапы выполнения прыжка с разбега	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№8	определять физическое качество при работе с мячом	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№ 9	знать и выполнять способ оказания первой помощи при ушибе	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№10	определять мероприятия для самоконтроля	__ ч./ __%	__ ч./ __%
Дополнительная часть			
№ 11	знать назначение комплекса ГТО	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№ 12	знать название и инвентарь зимних видов спорта	__ ч./ __%	__ ч./ __%
Практическая часть			
№13	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения		

Анализ входной контрольной работы проводится в соответствии с приложением 1.

## Контрольная работа по физической культуре за полугодие

1.4 класс

### 2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	характеризовать назначение уроков физической культуры, занятий спортом, прогулок и подвижных игр	указывать назначение форм занятий физической культурой и различать их между собой
2	характеризовать упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия)	определять упражнения на развитие физических качеств
3	характеризовать назначение закаливания	отбирать способы закаливания
4	отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами
5	характеризовать акробатические упражнения	определять подводящие упражнения к выполнению акробатических элементов
6	характеризовать акробатические упражнения	определять и называть акробатические упражнения
7	характеризовать технику упражнений в висах	определять название упражнений в висах
8	выполнять упражнения по коррекции и профилактике осанки	определять упражнения на профилактику осанки
9	измерять показатели физического развития (рост, масса тела)	определять показатели физического развития
10	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	определять игру по описанию
11	ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»	раскрывать значение понятия «здоровье»
12	измерять физическую нагрузку по частоте пульса	измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки





### 3. Содержание

#### Контрольная работа по физической культуре за полугодие

Класс \_\_\_\_\_

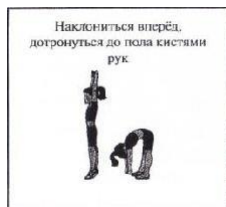
Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Выбери и напиши цифрой для предложенных форм занятий физической культурой их назначение

- А) урок физической культуры  1.Отдохнуть, улучшить настроение;
- Б) прогулки и подвижные игры  2.Развивать физические качества и обучаться новым движениям;
- В) занятия спортом  3.Подготовиться к соревнованиям;
- 4.Пробудить организм после сна;
- 5.Отдохнуть, восстановить силы, поиграть с друзьями

2.Отметь знаком × упражнения на развитие гибкости



1



2



3



4



5



6

3.Отметь знаком × , что относится к закаливающим процедурам

-питье холодной воды

-прохладный душ

-прогулка под дождем

-солнечные ванны

-ходьба по земле босиком

-держание ног в тазу с горячей водой



4. Проставь цифрами очередность выполнения упражнений утренней зарядки

	Наклоны туловища вправо-влево
	Повороты головы вправо-влево
	Прыжки на месте
	Махи ног вперед с хлопками
	Повороты туловища влево-вправо
	Приседания с обхватом коленей
	руками

Движения руками вперед, вверх, в стороны, вниз

5. Отметь ×, какое подготовительное упражнение следует выполнить перед «гимнастическим мостом».

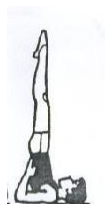
- прыжки через скакалку на двух ногах в максимальном темпе;

- бег 200 метров;

- упражнения на гибкость для мышц спины;

- 20 приседаний

6. Запиши вид упражнения, используя терминологию




\_\_\_\_\_



7. Как называется упражнение, представленное на рисунке, отметь ×



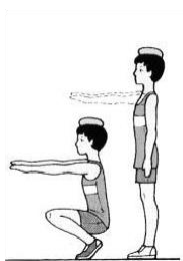
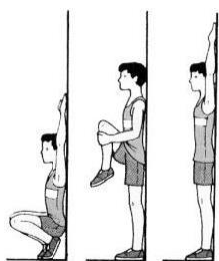
вис завесом одной ногой

вис вниз головой

вис на одной ноге

вис на одной ноге хватом сверху

8. Отметь ×, с какой целью используются упражнения представленные на рисунках?




- формирование стройной  
фигуры;  - развитие равновесия;

- формирование правильной осанки;

- профилактика плоскостопия

9. Показателями физического развития человека являются длина и масса тела. Отметь ×, в чем они измеряются?  - в сантиметрах и килограммах;

- в литрах и секундах;

- в минутах и килограммах;

- в штуках и сантиметрах

10. Прочитай текст. Какой игровой вид спорта представлен в тексте?

*Командная спортивная игра, в которой две команды по шесть человек ведут игру на площадке размером 18×9м. Игроки одной команды*

*стремятся переправить мяч передачей или ударом на сторону соперника так, чтобы те не могли вернуть его обратно.*



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

11\*. Напиши, как ты заботишься о своем здоровье

---

---

---

---

---

---

12\*. После физической нагрузки твой пульс за 10 секунд – 25 ударов.

Определи пульс за 1 минуту и определи по таблице величину нагрузки.

Пульс	Нагрузка
151-170 уд/мин	Большая
131-150 уд/мин	Средняя
до 130 уд/мин	Малая

Пульс за 10 секунд - 30 ударов

Пульс за 1 минуту - \_\_\_\_\_

Нагрузка \_\_\_\_\_





#### 4. Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	характеризовать назначение уроков физической культуры, занятий спортом, прогулок и подвижных игр	указывать назначение форм занятий физической культурой и различать их между собой	БУ	ВО	2
2	характеризовать упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия)	определять упражнения на развитие физических качеств	БУ	ВО	2
3	характеризовать назначение закаливания	отбирать способы закаливания	БУ	ВО	2
4	отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	БУ	КО	3
5	характеризовать акробатические упражнения	определять подводящие упражнения к выполнению акробатических элементов	БУ	ВО	1
6	характеризовать акробатические упражнения	определять и называть акробатические упражнения	БУ	КО	2

7	характеризовать технику упражнений в висах	определять название упражнений в висах	БУ	ВО	1
8	выполнять упражнения по коррекции профилактики осанки	определять упражнения на профилактику осанки	БУ	ВО	1
9	измерять показатели физического развития (рост, масса тела)	определять показатели физического развития	БУ	ВО	1
10	называть игровые действия упражнения подвижных игр разной функциональной направленности	определять игру по описанию	БУ	КО	1
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>					
11	ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»	раскрывать значение понятия «здоровье»	ПУ	РО	2
12	измерять физическую нагрузку по частоте пульса	измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки	ПУ	КО	2

### 5.Ключ

<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>		
№ задания	Ответы	Оценивание
1.	А-2, Б-5, В-3	2б. – выбрано три правильных ответа; 1б. – выбрано 1-2 правильных ответов; 0б – даны неверные ответы

2.	1,4,6	2б.– выбрано три правильных ответа; 1б.–выбрано 1-2правильных ответов; 0б. – даны неверные ответы
3.	ходьба по земле босиком прохладный душ солнечные ванны	2б. – выбрано три правильных ответа; 1б. – выбрано 1-2 правильных ответов; 0б – даны неверные ответы
4.	3,1,7,6,4,5,2	3б. – верно дано семь првильных ответов; 2б. – верно дано 4-6 правильных ответов; 1б. – верно дано 1-3 правильных ответов; 0 б – даны неверные ответы
5.	упражнения на гибкость для мышц спины	1б. - выбран правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
6.	мост, стойка на лопатках, лазание по канату	2б. – верно дано три правильных ответа; 1б. – верно дано 1-2 правильных ответов; 0б. – даны неверные ответы
7.	вис завесом одной ногой	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
8.	формирование правильной осанки	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
9.	в сантиметрах и килограммах	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
10.	волейбол	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		16 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		<b>БУ</b> = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
11.	Пульс за 1 минуту: $6 \times 25 = 150$ Нагрузка - средняя.	2б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
12.	Например: занимаюсь спортом, закаляюсь, ем полезную пищу и т.п.	2б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		4 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		$ПУ = \frac{\text{кол-во набранных баллов}}{\text{на макс. возможных баллов}} \times 100\%$
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

#### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием ( 0 баллов)
Основная часть			
№1	указывать назначение форм занятий физической культурой и различать их между собой	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№2	определять упражнения на развитие физических качеств	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№3	отбирать способы закаливания	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№4	определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№5	определять подводящие упражнения к выполнению акробатических элементов	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
№6	определять и называть акробатические упражнения	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %

№7	определять название упражнений в висах	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№8	определять упражнения на профилактику осанки	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№9	определять показатели физического развития	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№10	определять игру по описанию	__ ч./ __%	__ ч./ __%
Дополнительная часть			
№11	раскрывать значение понятия «здоровье»	__ ч./ __%	__ ч./ __%
№12	измерять частоту пульса при выполнении упражнений и оценивать по таблице величину нагрузки	__ ч./ __%	__ ч./ __%

Анализ контрольной работы за полугодие проводится в соответствии с приложением 1.



## Контрольная работа по физической культуре за год

1. 4 класс

### 2. Планируемые результаты

№ задания	Планируемые результаты	Умение
1	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	определять последовательность в отобранных упражнениях в соответствии с изученными правилами
2	характеризовать значение закаливания	раскрывать способ закаливающих процедур
3	называть упражнения на развитие физических качеств	определять физическое качество присущее какому-либо виду спорта или спортсмену
4	называть и выполнять гимнастические упражнения	называть подготовительные упражнения для гимнастических упражнений
5	называть и выполнять различные способы плавания	определять способы плавания
6	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение
7	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь определить технические действия некоторых спортивных игр
8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения
9	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения
10	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	определять назначение легкоатлетического упражнения
11	знать и выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	называть простейшие приемы оказания доврачебной помощи
12	характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	называть правила безопасного поведения в бассейне
13	применение своих умений в соревновательной деятельности	определять значение правил в игре
14	ориентироваться в истории физической культуры и спорта	определять происхождение названия какого-либо вида спорта
15	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения



### 3. Содержание работы

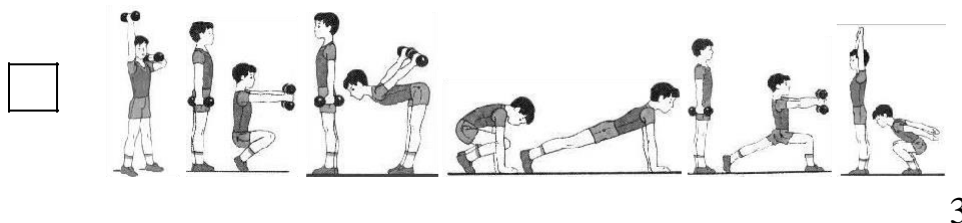
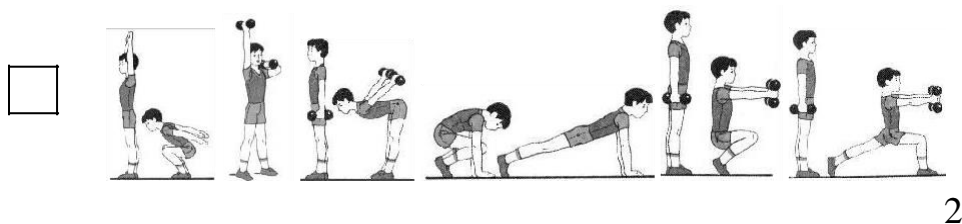
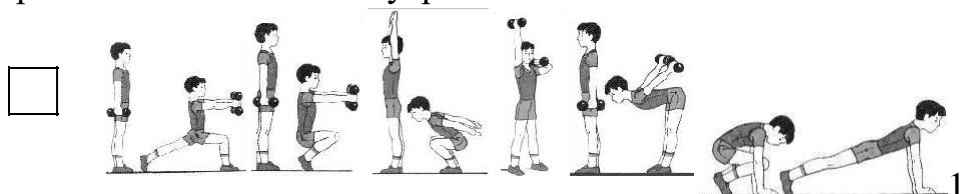
Контрольная работа по физической культуре за год

Класс \_\_\_\_\_

Ф.И. учащегося \_\_\_\_\_

### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1. Отметь знаком × правильную последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней гимнастики



2. Отметь знаком × в какое время суток следует принимать солнечные ванны

-утром до 11 часов;

-с 12 до 16 часов дня;

-до 12 или после 16 часов дня;

—

— в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности.

3. Три основные физические качества, необходимые баскетболисту — это \_\_\_\_\_



4. Отметь знаком × подготовительное упражнение, которое следует выполнять перед «гимнастическим мостом»

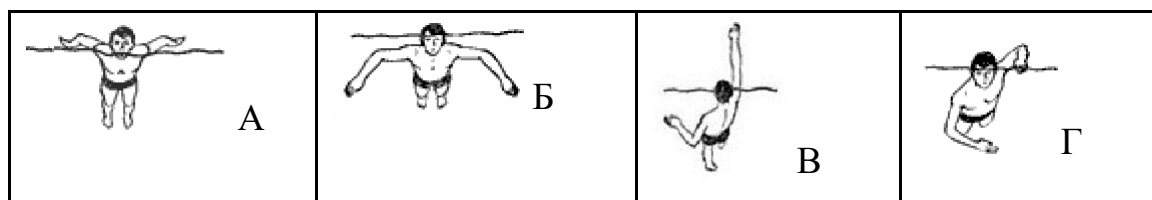
-прыжки через скакалку на двух ногах в максимальном темпе

-бег 200 метров

-упражнения на гибкость для мышц спины

-20 приседаний

5. Выбери способы плавания относительно рисункам



кроль на груди

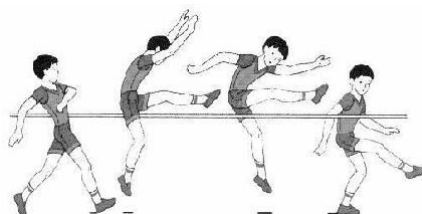
кроль на спине

брасс

баттерфляй



6. Отметь знаком × прыжок, представленный на рисунке?



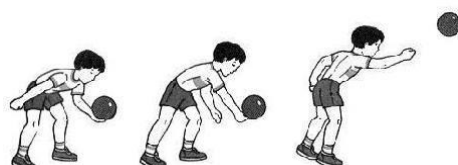
-прыжок в высоту левым боком

-прыжок вверх способом «перешагивание»

-прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»

-прыжок в высоту толчком одной ногой

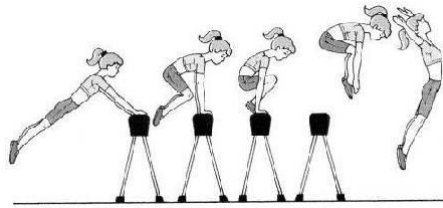
7. Отметь знаком × элемент волейбола, представленный на рисунке?



- прием мяча снизу
- отбивание одной снизу
- нижняя прямая подача
- подача снизу



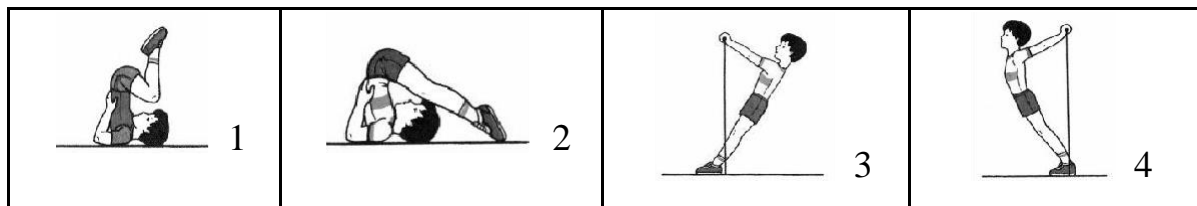
8. Отметь знаком × элемент гимнастики, представленный на рисунке



-опорный прыжок на гимнастического козла с последующим  
спрыгиванием

-опорный прыжок согнув ноги через гимнастического козла -  
опорный прыжок через гимнастического козла прогнувшись

9. Выбери правильную последовательность записи  
физических упражнений представленных на рисунке



-стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис  
стоя спереди; вис стоя сзади

-стойка на лопатках согну ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис  
стоя сзади; вис стоя спереди

-стойка на лопатках; стойка на лопатках ноги вперед; стойка, хват  
спереди; стойка, хват сзади

-опора на лопатки, ноги согнуть; опора на лопатки ноги вперед;  
стойка, хват спереди; стойка, хват сзади

10. Отметь знаком × на каких дистанциях используется низкий старт:

- бег на дистанции от 30 метров до 100 метров
- бег на дистанции от 30 метров до 200 метров
- бег на дистанции от 30 метров до 400 метров
- бег на все дистанции



11. На уроке физической культуры ученик упал и вывихнул плечо. Выбери и отметь знаком × правильное действие при оказании первой помощи.

-немедленно вызвать врача

-вправить плечо, обратиться к врачу

\_\_\_ -подручным средством (шарф, косынка) привязать руку к корпусу;

обратиться к врачу

\_\_\_ -подвязать руку через перекинутое на шею подручное средство (шарф, косынка); обратиться к врачу.

12. Напиши правила безопасности на уроках по плаванию

---

---

---

---

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

13\*. Зачем нужно соблюдать правила в игре?

---

---

---

---

14\*. Отметь знаком ×, какой вид спорта возник из соревнований «военных патрулей»?

-биатлон

-лыжные гонки

-хоккей

-фигурное катание





## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

15. Выполни тестовые упражнения и продемонстрируй личный результат

№	Упражнение - тест	Результат на начало года	Результат на конец года	Индивидуальный рост	Балл/уровень
1	Бег 30м,сек				
2	Прыжок в длину с места, см				
3	Челночный бег 3×10м				
4	Пресс за 30 сек				
5	Наклон вперед из положения, сидя, см				
6	Бег 1000м. сек				
7	УФП				

### 4.Спецификация

№ задания	Планируемые результаты	Умение	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания (ВО, КО, РО)	Кол-во баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>					
1	отбирать упражнения для комплекса утренней зарядки в соответствии с изученными правилами	определять последовательность в отобранных упражнениях в соответствии с изученными правилами	БУ	ВО	1
2	характеризовать значение закаливания	раскрывать способ закаливающих процедур	БУ	ВО	1
3	называть упражнения на	определять физическое	БУ	КО	3

	развитие физических качеств	качество присущее какому-либо виду спорта или спортсмену			
4	называть и выполнять гимнастические упражнения	называть подготовительные упражнения для гимнастических упражнений	БУ	ВО	1
5	называть и выполнять различные способы плавания	определять способы плавания	БУ	ВО	3
6	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	называть легкоатлетическое упражнение	БУ	ВО	1
7	называть игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	знать и уметь показать технические действия некоторых спортивных игр	БУ	ВО	1
8	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения	БУ	ВО	1
9	называть и выполнять гимнастические упражнения	определять название гимнастического упражнения	БУ	ВО	1
10	называть и выполнять легкоатлетические упражнения	определять назначение легкоатлетического упражнения	БУ	ВО	1
11	знать и выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах	называть простейшие приемы оказания доврачебной помощи	БУ	ВО	1
12	характеризовать	называть правила	БУ	РО	3

	способы безопасного поведения на уроках физической культуры	безопасного поведения в бассейне			
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>					
13	применение своих умений в соревновательной деятельности	знать и соблюдать правила в игре	ПУ	РО	2
14	ориентироваться в истории физической культуры и спорта	определять происхождение названия какого-либо вида спорта	ПУ	ВО	2
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>					
15	выполнять упражнения - тесты	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения	БУ, ПУ	ПР	12

### 5.Ключ

<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>		
№ задания	Ответы	Оценивание
№ 1	2	1 б. – выбран верный ответ 0 б. – выбран другой ответ
№ 2	до 12 или после 16 часов дня	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
№ 3	ловкость, быстрота, выносливость	3 б. – выбрано 3 верных ответа 2б. – выбрано 2 верных ответа 1б. – выбран 1 верный ответ 0 б. – дан неверный ответ
№ 4	упражнения на гибкость для мышц спины	1б.- выбран верный ответ 0б. – выбран другой ответ
№ 5	кроль на груди – Г кроль на спине – В брасс – Б баттерфляй - А	3б. – выбраны четыре верных ответа 2б. – выбрано 2-3 верных ответа 1б. – выбран один верный ответ 0б. – даны неверные ответы

№ 6	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1б. – выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№ 7	нижняя прямая подача мяча	1б.- выбран верный ответ 0б. – дан неверный ответ
№ 8	опорный прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
№ 9	стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис стоя спереди; вис стоя сзади	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
№ 10	бег на дистанции от 30 метров до 400 метров	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
№ 11	подвязать руку через перекинутое на шею подручное средство (шарф, косынка); обратиться к врачу	1 б. – выбран верный ответ. 0 б. – дан неверный ответ
№ 12	-не брызгаться водой в лицо; -не подтапливать друг друга; -не заплывать на глубину;	3б. – правильно выбрано три и более правил поведения 2б. –правильно выбрано два правила 1б. –правильно выбрано одно правило 0б. – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		18 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		$БУ = \text{кол-во набранных баллов} : \text{на макс. возможных баллов} \times 100\%$
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	Ответы	Оценивание
№ 13	В каждой игре есть свои правила. Их нужно соблюдать, чтобы игра была интересной	2 б. – ответ должен иметь смысл, логику и оформлен в виде предложений

№ 14	биатлон	2б. – выбран правильный ответ
Максимум возможных баллов за работу		4 б.
Суммируются набранные баллы		б.
Процент выполнения заданий повышенного уровня высчитывается по формуле		ПУ = кол-во набранных баллов: на макс. возможных баллов ×100%
Качество выполнения заданий дополнительной части		2ур.- 50-100%

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ						
№ задания	Ответы			Оценивание		
13	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.			Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки		
Оценка уровня результата по физической подготовке (4 класс)						
Тесты	0 балл	1 балл	2 балл	0 балл	1 балл	2 балл
	мальчики			девочки		
Бег 30м, с	6,3 и выше	6,2 – 5,4	5,3 и ниже	6,7 и выше	6,6-5,8	5,7 и ниже
Челночный бег 3×10 м, с	9,7 и выше	9,6 – 8,2	8,1 и ниже	10,1 и выше	10,0 – 9,0	8,9 и ниже
Прыжок в длину с места, см	130 и ниже	131–157	158 и выше	130 и ниже	131-157	158 и выше
Наклон вперед из положения, сидя ноги врозь, см	1 и ниже	2-12	13 и выше	1 и ниже	2-12	13 и выше
Пресс за 30 сек	10 и менее	11-28	29 и более	9 и менее	10-25	26 и более
Бег 1000 м,сек	6,28 и более	6,27 - 4,30	4,29 и менее	7,27 и более	7,26 – 5,10	5,09 и менее
2 уровень (высокий) – 9-12 б.						
1 уровень (средний) – 5-8 б.						
0 уровень (низкий) – 1-4 б.						



### Анализ выполнения заданий

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием (0 баллов)
Основная часть			
1	определять последовательность в отобранных упражнениях в соответствии с изученными правилами	__ ч./ __%	__ ч./ __%
2	раскрывать способ закаливающих процедур		
3	определять физическое качество присущее какому-либо виду спорта или спортсмену	__ ч./ __%	__ ч./ __%
4	называть подготовительные упражнения для гимнастических упражнений	__ ч./ __%	__ ч./ __%
5	определять способы плавания	__ ч./ __%	__ ч./ __%
6	называть легкоатлетическое упражнение	__ ч./ __%	__ ч./ __%
7	знать и уметь показать технические действия некоторых спортивных игр	__ ч./ __%	__ ч./ __%
8	определять название гимнастического упражнения	__ ч./ __%	__ ч./ __%
9	определять название гимнастического упражнения	__ ч./ __%	__ ч./ __%
10	определять назначение легкоатлетического упражнения	__ ч./ __%	__ ч./ __%
11	называть простейшие приемы оказания доврачебной помощи	__ ч./ __%	__ ч./ __%
12	называть правила безопасного поведения в бассейне	__ ч./ __%	__ ч./ __%

Дополнительная часть			
13	знать и соблюдать правила в игре	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
14	определять происхождение названия какого-либо вида спорта	__ ч./ __ %	__ ч./ __ %
Практическая часть			
15	выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения		



