

Контрольно-измерительные материалы  
физическая культура

1-4 КЛАСС

## Тестовые упражнения

*Тестовые упражнения* – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Класс	ОЦЕНКА						
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ			
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более	
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более	
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее	
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее	
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее	
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее	
			Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
				8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
				9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
				10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Координация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1- 13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5- 14,0	14,1 и более	
			8	2	11,5 и менее	11,6- 13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2- 13,5	13,6 и более	
			9	3	10,9 и менее	11,0- 12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5- 12,7	12,8 и более	
			10	4	10,5 и менее	10,6- 11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0- 11,7	11,8 и более	
4	Выносливость	Шестиминутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее	
			8	2	1100 м и более	900- 1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее	
			Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20– 5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50- 6,25	6,25 и более
				10	4	4,50 и менее	4,50- 5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20- 5,50	5,50 и более
				7	1						

		Ходьба на лыжах 1 км, мин.	Без учёта времени							
			8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
			9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
			10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более
5	Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, раз(дев.)	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее
			8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

### Описание тестовых упражнений

#### 1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

*Описание теста.* Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

*Результат.* Время бега на 30 м с точностью до десятой.

#### 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

### **3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.**

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### **4. Челночный бег 4 x 9 м**

*Оборудование:* Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

*Описание теста.* По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

*Результат.* Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

### **5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

*Описание теста.* По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

*Результат.* Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

### **6. Бег 1000 м**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

### **7. Ходьба на лыжах 1 км**

*Оборудование:* Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

*Описание теста.* Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

### **8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)**

*Оборудование:* Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

### **9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)**

*Оборудование:* Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

### **10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь**

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **1 класс**

#### ***Проверяемый способ действия***

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

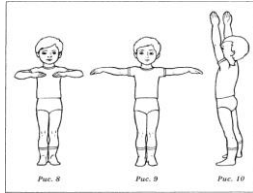
#### ***Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия***

Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Подумай, какие упражнения можно проводить во время физкультминуток. Составь из

выбранных упражнений комплекс физкультминутки, расставь эти упражнения в правильном порядке. Проведи этот комплекс физкультминутки со своими одноклассниками.

А. И.П. – О. С.

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



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

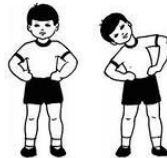


В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.



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

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



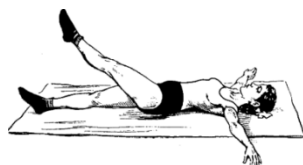
Д. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1, 2, 3, 4 – мельница (ноги в коленях не сгибать).



Е. И.П. – О.С приседание.



Ж. И.П. Лежа на коврике, руки в стороны;  
1 – поднять правую ногу (носок тянуть, нога прямая);  
2 - И.П.;  
3, 4 – тоже левой.



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

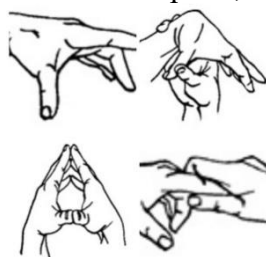


И. И.П. – О.С.

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

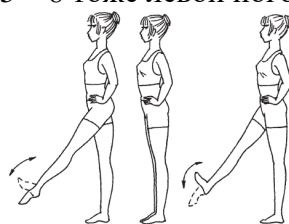


К. И.П. – сидя за партой; пальчиковая гимнастика.



Л. И.П. – стойка, руки на пояс.

- 1 – поднять правую ногу;
- 2 - носок на себя;
- 3 - носок вытянуть;
- 4 - И.П.
- 5 – 8 тоже левой ногой.



### *Способы фиксации результатов практической работы*

Результат выполнения задания первой части (выбор упражнений для проведения физкультминутки в классе) заносится в таблицу 1, выполнение задания второй части (самостоятельное проведение физкультминутки с одноклассниками) заносится в таблицу 2.

Первая часть задания

Таблица 1.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, оценка		
	5 – 6 упр.	3 – 4 упр.	менее 3 упр.

	5 баллов	4 балла	3 балла

Вторая часть задания

Таблица 2.

Фамилия, имя	Структура упражнения, баллы			Команды, баллы			Техника выполнения, баллы		
	«5»	«4»	«1»	«5»	«4»	«1»	«5»	«4»	«1»
	Четко выраженное начало и окончание	Нет четко выраженного начала и окончания	Отсутствует последовательность выполнения элементов	Чёткие, правильные	Не уверенно, тихо	Команды не произносятся	Показ упражнения близок к идеальному	Показ упражнения не даёт представления о правильной технике выполнения	Техника искажена до неузнаваемости

**Критерии оценивания**

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

*Критерии оценивания первой части.*

Учитель оценивает качество выполнения задания по таблице 1.

Если из выбранных упражнений 5 - 6 выбраны правильно – 5 баллов

Если из выбранных упражнений 3 - 4 выбраны правильно – 4 балла

Если из выбранных упражнений менее 3 выбраны правильно – 3 балла

*Критерии оценивания второй части.*

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



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

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

Таблица 3.

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

**Способы физической деятельности  
2 класс**

*Проверяемый способ действия*

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

*Практические знания и умения позволяющие оценить уровень сформированности действия*

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

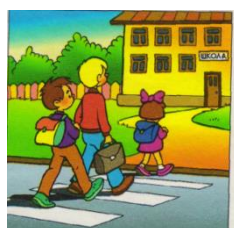
Задание №1



Продолжи составлять свой режим дня, выбирая нужные картинки:

7-00 подъём:

7-05 уборка кровати;





### Задание №2

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

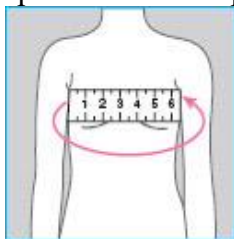
1. Измерь свой рост, используя ростомер.



2. Измерь свой вес, используя напольные весы.



3. Измерь свой объем груди.



4. Измерь силу кисти.



### Способы фиксации результатов практической работы

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

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

### Критерии оценивания

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

#### Критерии оценивания первой части.

Учитель оценивает качество выполнения задания.

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

#### Критерии оценивания второй части.

Учитель оценивает количество правильно выполненных и записанных в тетрадь заданий.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

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

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

**Способы физкультурной деятельности  
3 класс**

***Проверяемый способ действия***

Умение отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки. Умение измерять показатель ЧСС и сравнивать со стандартными значениями. Умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

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

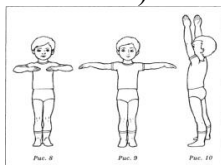
Практическая работа состоит из трех заданий. В первом задании необходимо составить комплекс утренней гимнастики. Во втором задании обучающийся проводит измерения своих показателей ЧСС, записывает в тетрадь и сравнивает их со стандартными значениями. В третьем задании, используя необходимые медицинские средства, оказывает первую доврачебную помощь при ссадинах и ранениях.

**Задание №1**

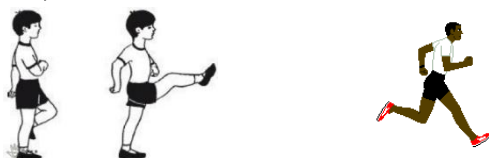
Внимательно посмотри на картинки с различными физическими упражнениями. Составь из выбранных упражнений комплекс утренней гимнастики, расставляя эти упражнения в правильном порядке.

А. И.П. – О. С.

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



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

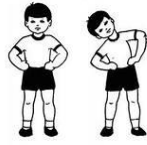


В. И.П. – О.С. Прыжки через короткую скакалку.

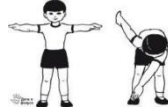


Г. И.П. – стойка ноги врозь, руки на пояс

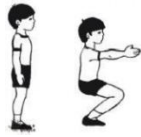
- 1 – наклон вправо
- 2 - И.П.
- 3 – наклон влево
- 4 – И.П. (следить за осанкой)



- Д. И.П. – стойка ноги врозь, руки в стороны.  
1, 2, 3, 4 – мельница (ноги в коленях не сгибать).



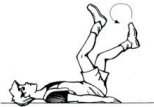
- Е. И.П. – О.С приседание.



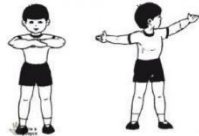
- Ж. И.П. Лежа на коврик, руки в стороны;  
2 – поднять правую ногу (носок тянуть, нога прямая);  
2 - И.П.;  
3, 4 – тоже левой.



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



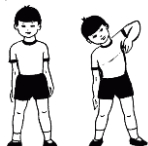
- И. И.П. руки согнуты перед грудью, ноги врозь;  
1 – поворот направо, руки в стороны;  
1 – И.П.  
3,4 – тоже влево.



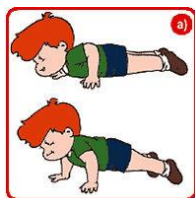
- К. Упражнения с гантелями.



- Л. И.П. – ноги врозь, руки внизу;  
2 – наклон вправо правая рука скользит по правой ноге вниз,  
3 – И.П.  
3,4 – тоже влево.



- М. Отжимание от пола.



### Задание №2

Внимательно посмотри на картинки, на которых показаны способы измерения ЧСС. Выбери один из них и измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6, запиши его в свою тетрадь и сравни их со средними значениями:

- Выше среднего (В.С.);
- Среднее (С.);
- Ниже среднего (Н.С.)



**Средние значения: 9 лет - 80-85 ударов в минуту; 10 лет – 78 – 85 ударов в минуту.**

### Задание №3

Используя необходимые медицинские средства, окажи первую доврачебную помощь при ссадинах и ранениях.

#### *Способы фиксации результатов практической работы*

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, баллы				Измерение ЧСС баллы		Оценка оказания первой медицинской помощи, баллы			Сумма баллов трех частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«3»	«5»	«4»	«3»	
	10-11	8-9	6-7	4-5	Измерение и сравнение	измерение	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	

#### *Критерии оценивания*

Оценка складывается из трех частей. Первая часть - это умение правильно составлять комплекс утренней гимнастики. Вторая часть – умение измерять ЧСС, а затем сравнивать его средними показателями. Третья часть - умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

*Критерии оценивания первой части.*

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Использованные 10-11 упражнений расставлены в правильном порядке – 5 баллов;

Использованные 8-9 упражнений расставлены в правильном порядке – 4 балла;

Использованные 6-7 упражнений расставлены в правильном порядке – 3 балла;

Использованные 4-5 упражнений расставлены в правильном порядке – 2 балла.

Если при составлении комплекса утренней гимнастики обучающий допустит 1-2 ошибки в порядке проведения, то от предполагаемого балла отнимается 1 балл.

*Критерии оценивания второй части.*

Учитель оценивает умение правильно находить место определения пульса, точность его подсчета, умение выполнять сравнение со средними значениями, а затем делать выводы.

За правильно выполненное задание обучающийся получает – 5 баллов.

Задание выполненное не полностью, оценивается в 3 балла.

*Критерии оценивания третьей части.*

Учитель оценивает умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях, а также правильную последовательность этих приемов.

Безошибочное выполнение задания – 5 баллов;

Одна допущенная ошибка - 4 балла;

« допущенные ошибки - 3 балла.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

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

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Цифровая отметка</b>	<b>Уровневая шкала</b>
89 – 100%	13- 15	5	Повышенный
66 – 88%	10 - 12	4	
52 – 65%	8 - 9	3	Базовый
42 – 51%	6 - 7	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 5	1	

**Способы физкультурной деятельности  
4 класс**

***Проверяемый способ действия***

Умение проводить измерение ЧСС и выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Умение осуществлять самоконтроль. Умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах опорно-двигательного аппарата. Умение отбирать и проводить народные игры Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.

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

Практическая работа состоит из четырех заданий. В первом задании обучающийся проводит измерение ЧСС и выявляет характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Во втором задании обучающийся заполняет карту наблюдений, используя объективный и субъективный самоконтроль. В третьем задании, используя необходимые медицинские средства, оказывает первую доврачебную помощь при травмах опорно-двигательного аппарата. В четвертом задании обучающийся выбирает, а затем проводит народную подвижную игру.





							груди	кисти

### Задание №3

Используя необходимые медицинские средства и подручные материалы, окажи первую доврачебную помощь при травмах опорно-двигательного аппарата.

### Задание №4

Выбери из предложенных подвижных игр народов Урала одну внимательно прочитай правила игры и проведи со своими одноклассниками.

#### Татарские народные игры

##### **«Скок - перескок»**

**Цель игры:** развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног, скоростно-силовых качеств.

На игровой площадке чертят круг диаметром 15— 25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30— 35 см для каждого участника игры. В центре большого круга стоит водящий. Водящий говорит: «Перескок!». После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая тоже на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим.

##### **Правила игры:**

- нельзя выталкивать друг друга из кружков;
- двое играющих не должны находиться в одном кружке;
- при смене мест кружок считается за тем, кто раньше вступил в него.

##### **"Ноги от земли"**

**Цель игры:** развитие координации, быстроты двигательной реакции, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата.

**Правила игры:** водящий вместе с другими ребятами ходит по залу. Как только учитель произнесет: «Лови!», все участники разбегаются, стараясь взобраться на любое возвышение, где можно поднять ноги над землей. Осалить можно только тех, у кого ноги на земле. По окончании игры подсчитывается количество проигравших и выбирается новый водящий.

#### Башкирские народные игры

##### **«Иголка и нитка»**

**Цель игры:** развитие координации, быстроты двигательной реакции.

**Правила игры:** Дети делятся на две команды, выстраиваются в колонны друг за другом на одной стороне площадки. Перед каждой командой на расстоянии 5 метров ставится ориентир (куб, башня, флажок). По сигналу первые игроки («иголки») оббегают ориентиры, возвращаются к команде. К ним зацепляется следующий игрок («нитка»), они оббегают ориентир вдвоем. Таким образом, все игроки команды («нитки»), по очереди зацепляясь, друг за дружкой, оббегают ориентиры. Побеждает та команда («иголка с ниткой»), все игроки которой зацепились и обежали ориентиры первыми.

**Правила:** играющим во время бега не разрешается расцеплять руки. Если это случилось, то нарушившая правила команда начинает игру заново.

##### **«Петушки»**

**Цель игры:** освоение прыжков на одной ноге, развитие ловкости и координации движений.

**Правила игры:** на игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5—2 м. Двое игроков становятся в центр круга лицом друг к другу. Каждый стоит на одной ноге (вторая согнута в колене), руки скрещены на груди. Игра начинается по сигналу учителя: хлопок в ладоши, свисток и т. п. Задача играющего, прыгая на одной ноге и толкая соперника плечом, заставить его опустить вторую ногу или вытолкнуть его за пределы круга. Игра проводится попарно, а победители пар встречаются между собой.

#### Русские народные игры

##### **«Из обруча в обруч»**

**Цель игры:** развитие основных видов движения (прыжки в длину с места), укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие координации движений.

**Правила игры:** на игровой площадке кладут обручи на расстоянии 30 см друг от друга. При отсутствии обручей на полу или на земле можно начертить на таком же расстоянии друг от друга круги или квадраты. Всего 6—8. Дети выстраиваются в колонну и по сигналу воспитателя начинают прыжки на двух ногах из обруча в обруч, следуя с интервалом друг за другом, не мешая при этом друг другу. Ребенок, закончивший прыжки и достигший последнего обруча, бегом возвращается и становится в конец колонны. В конце игры воспитатель отмечает качество прыжка и приземления детей, не забывая отметить положительное участие всех детей в игре.

#### «Удочка»

**Цель игры:** развитие внимательности, умения ориентироваться, укрепление мускулатуры ног, скоростно-силовых качеств.

**Правила игры:** удочка – это скакалка. Один ее конец в руке «рыбака» – водящего.

Все играющие встают вокруг «рыбака» не дальше чем на длину скакалки. «Рыбак» начинает раскручивать «удочку», пытаясь задеть ею по ногам играющих. «Рыбки» должны уберечься от «удочки», перепрыгнуть через нее. Чтобы «рыбки» не мешали друг другу, между ними должно быть расстояние примерно в полметра. «Рыбки» не должны сходить со своих мест. Если «рыбаку» удалось поймать «рыбку», то есть дотронуться «удочкой», то место «рыбака» занимает пойманная «рыбка». Необходимо соблюдать такое условие: скакалку можно крутить в любую сторону, но нельзя поднимать ее от земли выше, чем на 10–20 сантиметров.

#### *Способы фиксации результатов практической работы*

Результаты выполнения заданий заносятся в таблицу.

Фамилия, имя	Количество правильно выбранных упражнений, баллы				Измерение ЧСС баллы		Оценка оказания первой медицинской помощи, баллы			Сумма баллов трех частей работы
	«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«3»	«5»	«4»	«3»	
	10- 11	8-9	6-7	4-5	Измерение и сравнение	измерение	Без ошибок	1 ошибка	2 ошибки	

#### *Критерии оценивания*

Оценка складывается из трех частей. Первая часть - это умение правильно составлять комплекс утренней гимнастики. Вторая часть – умение измерять ЧСС, а затем сравнивать его средними показателями. Третья часть - умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях.

#### *Критерии оценивания первой части.*

Учитель оценивает качество выполнения задания.

Использованные 10-11 упражнений расставлены в правильном порядке – 5 баллов;

Использованные 8-9 упражнений расставлены в правильном порядке – 4 балла;

Использованные 6-7 упражнений расставлены в правильном порядке – 3 балла;

Использованные 4-5 упражнений расставлены в правильном порядке – 2 балла.

Если при составлении комплекса утренней гимнастики обучающий допустит 1-2 ошибки в порядке проведения, то от предполагаемого балла отнимается 1 балл.

#### *Критерии оценивания второй части.*

Учитель оценивает умение правильно находить место определения пульса, точность его подсчета, умение выполнять сравнение со средними значениями, а затем делать выводы. За правильно выполненное задание обучающийся получает – 5 баллов.

Задание выполненное не полностью, оценивается в 3 балла.

*Критерии оценивания третьей части.*

Учитель оценивает умение выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при ссадинах и ранениях, а также правильную последовательность этих приемов.

Безошибочное выполнение задания – 5 баллов;

Одна допущенная ошибка - 4 балла;

« допущенные ошибки - 3 балла.

Обучающийся за каждую часть работы набирает определенное количество баллов, которые затем суммируются.

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

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Цифровая отметка</b>	<b>Уровневая шкала</b>
89 – 100%	13- 15	5	Повышенный
66 – 88%	10 - 12	4	
52 – 65%	8 - 9	3	Базовый
42 – 51%	6 - 7	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 5	1	

**Стандартизованная контрольная работа**

**2 класс**

**Распределение заданий по разделам программы**

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

**План стандартизированной контрольной работы**

<b>№ задания</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Проверяемый планируемый результат</b>	<b>Уровень сложности</b>	<b>Тип задания</b>	<b>Время выполнения</b>	<b>Максимальный балл</b>
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Установления последовательности.	3	3
2	Основы знаний	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
3	Основы знаний	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
4	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о	базовый	Со свободным кратким однозначным	2	1

		значении физической культуры для укрепления здоровья человека.		ответом.		
5	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом.	3	1
6	Основы знаний	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
7	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	3	3
8	Основы знаний	Знание особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	1	1
9	Основы знаний	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	повышенный	Со множественным выбором. Задание с развернутым ответом.	3	2
10	Основы знаний	Умение характеризовать спортивный инвентарь	повышенный	С установлением соответствия.	2,5	3
11	Основы знаний	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
12	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	2	1
					24	19

### Инструктажи для учителя и учащихся

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

А

Б

В

Г



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

А

Б

В

Г



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

А

Б

В

Г



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

А



Б

В

Г



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

1		
2		

3		  
4		
5		
6		
7		
8		
9		

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



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

**А**

**Б**

**В**

**Г**



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

А Б В Г Д  
Баскетбол Теннис Хоккей Волейбол Футбол



1



2



3



4



5

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

А Б В Г Д



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

А Б В



№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	А, В, Б, Г. А, Б, В, Г. В, Б, Г, А. Б, В, Г, А.	3 3 2 1
2.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	Б	1
3.	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	А	1
4.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для	Здоровье	1

	укрепления здоровья человека.		
5.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Привычное	1
6.	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	А	1
7.	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	1, 4, 6, 7 спортивная форма; 2, 3, 5, 8, 9 остальная одежда Одна ошибка Две ошибки	3 2 1
8.	Знание особенностей строения человека.	Руки	1
9.	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	Б - бег, В – ходьба. Б - бег В - ходьба	2 1 1
10.	Умение характеризовать спортивный инвентарь	А-2, Б-1, В-4, Г-5, Д-3 Одна ошибка Две ошибки	3 2 1
11.	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	В	1
12.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	Б	1

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

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

### 3 класс

#### Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	10	6
	<b>Всего</b>	<b>63%</b>	<b>37%</b>

#### План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл



1	Основы знаний	Умение правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.	базовый	Со множественным выбором.	1	2
2	Основы знаний	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	базовый	Со множественным выбором.	1,5	1
3	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
4	Основы знаний	Умение характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	повышенный	С установлением соответствия.	2	2
5	Основы знаний	Умение излагать факты истории развития физической культуры родного края, ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
6	Основы знаний	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	1,5	1
7	Основы знаний	Умение различать и выполнять строевые команды.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
8	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	5
9	Основы	Знание особенностей	повышенный	С	2	6

	знаний	строения человека.	ый	установлением соответствия.		
10	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при ранениях и ссадинах.	повышенный	Установление последовательности.	2	1
11	Основы знаний	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	базовый	Установление последовательности.	1	1
12	Основы знаний	Иметь представление выполнения упражнений из базовых видов спорта	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
13	Основы знаний	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
14	Основы знаний	Формирование представления о различных видах спорта	базовый	Со множественным выбором	1,5	4
15	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	1	4
16	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
					<b>25</b>	<b>36</b>

### Инструктажи для учителя и учащихся

1. Рассмотрите внимательно картинки и выберите те, на которых показана спортивная обувь и одежда, необходимая для занятий в спортивном зале.



2. Какую игру можно считать национальной игрой жителей Урала?

- А - Литовская игра «Квинта»;
- Б - Украинская игра «Аисты»;
- В - Татарская игра «Мяч по кругу»
- Г - Белорусская игра «Шпень»

3. Рассмотрите картинки и уберите лишнюю.

А
Б
В
Г



4. Соедини картинку и название.

<p>1. Утренняя зарядка</p>	<p>А. </p>
<p>2. Физкультминутка</p>	<p>Б. </p>
<p>3. Физкультпауза</p>	<p>В. </p>

5. Посмотри внимательно на картинки и напиши, какой спортивной деятельностью занимаются люди.





Г.

6. Внимательно прочитай и закончи предложение. Сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость — это \_\_\_\_\_.

7. Посмотри внимательно на картинки и выбери ту, на которой изображено исходное положение - основная стойка.

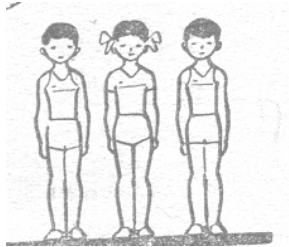
А



Б



В



Г



8. Посмотри внимательно и напиши, как называются упражнения, которые изображены на картинках.

А.



Б.



В.



Г.





Д. \_\_\_\_\_

9. Посмотри на картинку и соедини стрелками внутренние органы человека с их названиями.

	Сердце
	Головной мозг
	Печень
	Лёгкие
	Желудок
	Кишечник

10. Твой друг поранил руку и тебе нужно оказать ему первую помощь. Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А



Б



В



Г



11. Рассмотрите картинки на тему: «Правила поведения на занятиях физической культуры» и расставьте их в правильном порядке.

А



Выбор спортивной формы

Б



Выполнять задания учителя

В



Организованный вход в зал

Г



Соблюдать правила игр

12. Внимательно прочитай и закончи предложение. Забег на дистанции в легкой атлетике начинается по команде - \_\_\_\_\_.

13. Кто из уральских спортсменов получил спортивное прозвище «Уральская Молния». Обведи букву с правильным ответом.

А

Б

В

Г



Лидия Скобликова   Ольга Иванова   Елена Елисеева   Екатерина Гамова

14. Рассмотрите внимательно картинки. Как ты думаешь, какие из них относятся к зимним видам спорта. Обведи буквы с правильным ответом.

А



Б



В



Г



Д



Е





Ж





З



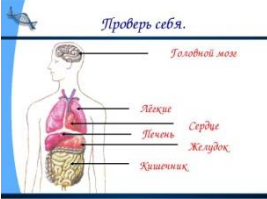
15. Вы с классом идёте на урок лыжной подготовки. Посмотри, кто из ребят правильно подобрал инвентарь и одежду к уроку, а кто нет. Соедини стрелкой картинки с ответом.

<p>1.</p> 	<p>А - Правильно</p>
<p>2.</p> 	

<p>3.</p> 	<p>Б - Неправильно</p>
<p>4.</p> 	

16. Внимательно прочитай и закончи предложение. Чередование труда и отдыха в определенном порядке называется \_\_\_\_\_ -

**Инструкция по проверке и оценке работы**

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.	Б, В Б В	<b>2</b> 1 1
2.	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	В	<b>1</b>
3.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	Г	<b>1</b>
4.	Умение характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1-Б, 2 - А, 3 - В 1-Б, 2-В, 3 - А	<b>2</b> 1
5.	Умение излагать факты истории развития физической культуры родного края, ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	А- лыжная подготовка в армии , Б – физкультминутка на заводе, В – силовая подготовка в армии, Г- виды борьбы в армии.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
6.	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	Физические качества	<b>1</b>
7.	Умение различать и выполнять строевые команды.	В	<b>1</b>
8.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	А – «шпагат» Б – «мостик» В – кувырок вперед Г – ласточка Д – стойка на лопатках	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>5</b>
9.	Знание особенностей строения человека.		За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>6</b>
10.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при ранениях и ссадинах.	А, В, Г, Б	<b>1</b>
11.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	А, В, Б, Г А, В, Г, Б	<b>1</b> <b>1</b>
12.	Иметь представление выполнения упражнений из базовых видов спорта	марш	<b>1</b>
13.	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	А	<b>1</b>



14.	Формирование представления о различных видах спорта	В, Г, Е, Ж	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
15.	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	А-2, А-4 Б-1, Б-3	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
16.	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	Режим дня	<b>1</b>

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

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	29- 33	5	Повышенный
66 – 88%	22- 28	4	
52 – 65%	17 - 21	3	Базовый
42 – 51%	13 - 16	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 12	1	

#### 4 класс

#### Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	12	8
	<b>Всего</b>	<b>60%</b>	<b>40%</b>

#### План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
2	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
3	Основы знаний	Формирование представления о различных видах спорта	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1

4	Основы знаний	Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
5	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
6	Основы знаний	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	5	5
7	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
8	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	2	2
9	Основы знаний	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
10	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	базовый	Установление последовательности.	2	1
11	Основы знаний	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	базовый	Со множественным выбором	1	2
12	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
13	Основы знаний	Умение демонстрировать	повышенный	С установлением	3	6

		физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)		соответствия.		
14	Основы знаний	Умение характеризовать роль и значение элементов закалывания в сохранении и укреплении здоровья	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
15	Основы знаний	Формирование знаний истории Олимпийских игр	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
16	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	3	4
17	Основы знаний	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
18	Основы знаний	Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом. С установлением соответствия.	4	6
19	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	2	4
20	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	3	4
					<b>40</b>	<b>50</b>

## Инструктажи для учителя и учащихся I

1. Посмотри картинки и выбери ту, на которой изображен олимпийский талисман. Обведи букву с правильным ответом.

А

Б

В

Г



2. Внимательно прочитай и закончи предложение. Древние состязания породили особый вид деятельности \_\_\_\_\_.

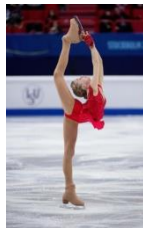
3. Рассмотрите картинки и зачеркните лишнюю.

А

Б

В

Г



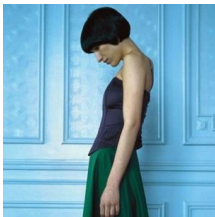
4. Внимательно рассмотрите картинки и выберите ту, на которой изображен человек с правильной осанкой. Обведите букву с правильным ответом.

А

Б

В

Г



5. Внимательно прочитай и закончи предложение. Процесс, направленный на развитие физических качеств (в том числе навыков и умений) человека – это \_\_\_\_\_.

6. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:

А - способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это - \_\_\_\_\_;

Б - способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это - \_\_\_\_\_;

В - способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это - \_\_\_\_\_;

Г - Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это - \_\_\_\_\_;

Д - способность человека совершать точные и сложные движения это - \_\_\_\_\_.

7. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неуправляемым насосом?  
\_\_\_\_\_.

8. Символом Олимпийских игр являются разноцветные, переплетенные между собой кольца. Каждый цвет олимпийских колец соответствует определенному континенту. Голубой – Европа, желтый – Азия, зеленый – Австралия. Допиши названия недостающих континентов.



черный - \_\_\_\_\_,  
 красный - \_\_\_\_\_.

9. Посмотри внимательно и выбери фотографию выдающейся Уральской спортсменки. Обведи букву с правильным ответом.



Елена  
Елесина



Ольга  
Каниськина



Елена Исинбаева



Светлана  
Мастеркова

10. Твой друг получил травму ноги, и тебе нужно оказать ему первую помощь. Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.



11. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала? Обведи буквы с правильным ответом.

- А. Русская Лапта;
- Б. Дагестанская игра «Шапка канатоходца»;
- В. Чувашская игра «Хищник в море»;
- Г. Башкирская игра «Волк и зайцы».

12. Посмотри внимательно на картинку. Подумай и напиши, что произойдет с мальчиком и какая помощь ему может потребоваться?




---

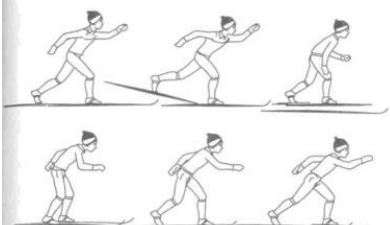
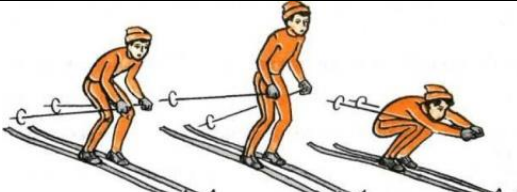



---



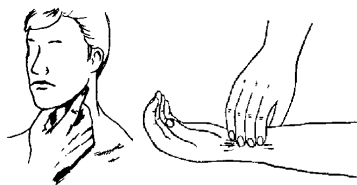
---



 <p>6.</p>	<p>Б. Торможение «плугом»</p>
 <p>7.</p>	<p>В. Подъем в горку «лесенкой»</p>
 <p>8.</p>	<p>Г. Спуск с горы в разных стойках</p>

17. Во время занятий физической культурой каждый человек должен контролировать своё самочувствие и пульс. Как называется этот контроль?

18. Виды самоконтроля бывают разными. Посмотри на картинки и напиши, какие действия выполняет человек, контролируя себя.



измерение \_\_\_\_\_



измерение \_\_\_\_\_



измерение \_\_\_\_\_



измерение \_\_\_\_\_



измерение \_\_\_\_\_

Самоконтроль бывает объективный и субъективный. К какому виду контроля относятся эти картинки. Правильный ответ подчеркни.

Объективный

Субъективный

19. Окружающий мир наш организм воспринимает с помощью органов чувств. У человека



их 5. Напиши, какие органы чувств ты знаешь.

---

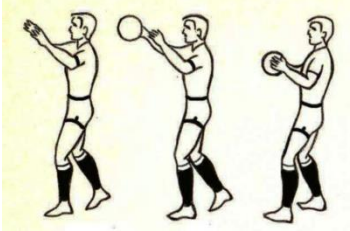

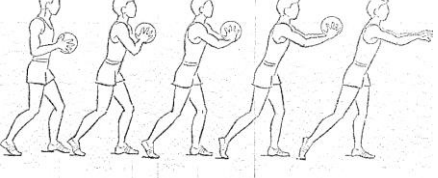
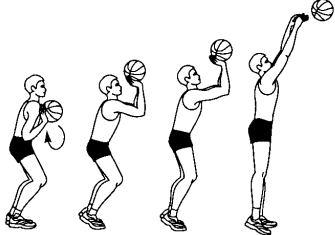


---



---

20. В этой таблице изображены упражнения с мячом. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

<p>А -</p> 	<p>1 – Ведение мяча</p>
<p>Б -</p> 	<p>2 – Бросок мяча</p>
<p>В -</p> 	<p>3 – Ловля мяча</p>
<p>Г -</p> 	<p>4 – Передача мяча</p>

**Инструкция по проверке и оценке работы**

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания /
-----------	-----------------------	------------------	-----------------------



			Максимальный балл
1.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	А	1
2.	Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».	спорт	1
3.	Формирование представления о различных видах спорта	А	1
4.	Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	Г	1
5.	Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	Физическая подготовка	1
6.	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	А – сила Б – выносливость В – гибкость Г – быстрота Д – координация.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>5</b>
7.	Формирование знаний особенностей строения человека.	Сердце	1
8.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	черный – Африка красный - Америка	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>2</b>
9.	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	А	1
10.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	Б, В, А	1
11.	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	А, Г	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>2</b>
12.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	Тепловой или солнечный удар. Перевести в тень, дать воды, приложить холод.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
13.	Умение демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	В-1, Б-1, А-2, Д-2, Г-3, Е-3	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>6</b>
14.	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в	Воздушные ванны Солнечные ванны	За каждый правильный ответ

	сохранении и укреплении здоровья	Обтирание Обливание	дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
15.	Формирование знаний истории Олимпийских игр	В	<b>1</b>
16.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
17.	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	Самоконтроль	<b>1</b>
18.	Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития	Объективный Измерение пульса Измерение массы тела (веса) Измерение роста Измерение давления Измерение силы кисти	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>6</b>
19.	Формирование знаний особенностей строения человека.	Глаза, уши, нос, язык, кожа.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
20.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	А-3, Б -1, В -4, Г - 2	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>

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

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Цифровая отметка</b>	<b>Уровневая шкала</b>
89 – 100%	44- 50	5	Повышенный
66 – 88%	33- 43	4	
52 – 65%	26 - 32	3	Базовый
42 – 51%	21 - 25	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 20	1	