

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся
по учебному предмету «Физическая культура»
(типовой вариант)
(1-4 классы)**

Обязательная часть учебного плана.

Предметная область: Физическая культура

| 2 класс Легкая атлетика | | | | | | |
|--|-----------------|----------|-----------------|-----------------|---------------|--------|
| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Бег 30 м (сек) | 5,4 и меньше | 6,0-7,0 | 7,1 и больше | 5,6 и меньше | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3*10м | 9,1 и меньше | 9,5-10,0 | 10,4 | 9,7 и меньше | 10,1- 10,7 | 11,2 |
| Бег 1000 метров | | без | учёта | времени | | |
| Прыжок в длину с места | 165 | 125-145 | 110 | 155 | 125- 140 | 90 |
| Метание малого мяча (м) | 15 | 9-14 | 8 | 14 | 8-13 | 7 |

| Гимнастика | | | | | | |
|---|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-------------|-----------------|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 | 80 | 35 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 19 и более | 13-18 | Менее 12 раз | 19 и более | 13-18 | Менее 12 раз |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) | - | - | - | 14 | 6-10 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 11 | 8 | 6 | 9 | 5 | 4 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 7,5 | 3-5 | 1 | 11,5 | 5-8 | 2 |
| 3 класс Легкая атлетика | | | | | | |
| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Высокий "5" | Средн ий | Низк ий | Высокий "5" | Средн ий | Низк ий |
| | | "4" | "3" | | "4" | "3" |
| Бег 30 м (сек) | 5,1 и меньше | 5,7-6,7 | 6,8 и больше | 5,3 и меньше | 6,0-6,9 | 7,0 |
| Бег 60 м (сек) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| Челночный бег 3*10м | 8,8 и меньше | 9,3-9,9 | 10,2 | 9,3 и меньше | 10,3-9,7 | 10,8 |
| Бег 1000 метров | | без | учёта | времени | | |
| Прыжок в длину с места | 175 | 130-150 | 120 | 160 | 135-150 | 110 |
| Метание малого мяча (м) | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |

| Гимнастика | | | | | | |
|---|---------------|-------|-----------------|---------------|-------|-----------------|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 21 и более | 16-20 | Менее 15 раз | 20 и более | 14-19 | Менее 13 раз |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) | - | - | - | 14 | 6-10 | 3 |
| Сгибание разгибание рук в упоре | 15 | 10 | 6 | 10 | 7 | 5 |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-----|---|------|-----|---|
| лѐжа | | | | | | |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 7,5 | 3-5 | 1 | 11,5 | 5-8 | 2 |

4 класс Лѐгкая атлетика

| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | Высокий "5" | Средний "4" | Низкий "3" | Высокий "5" | Средний "4" | Низкий "3" |
| Бег 30 м (сек) | 5,0 и меньше | 5,7-6,5 | 6,6 и больше | 5,2 и меньше | 6,0-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3*10м | 8,8 и меньше | 9,3-9,9 | 10,2 | 9,3 и меньше | 10,3-9,7 | 10,8 |
| Бег 1000 метров (мин) | 5:50 | 6:10 | 6:50 | 6:10 | 6:30 | 6:50 |
| Прыжок в длину с места | 185 | 140-160 | 130 | 170 | 140-155 | 120 |
| Метание малого мяча (м) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |

Гимнастика

| | | | | | | |
|---|------------|-------|--------------|------------|-------|--------------|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Поднимание туловища из положения лѐжа на спине за 30 сек. | 21 и более | 16-28 | Менее 12 раз | 19 и более | 13-28 | Менее 12 раз |
| Подтягивание в висячем положении (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висячем положении лѐжа (раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лѐжа | 16 | 11 | 7 | 11 | 8 | 5 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 8 | 3-5 | 2 | 12 | 5-8 | 3 |

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оценка за теоретические тесты

85 – 100 % – оценка «5»;

70 – 84 % – оценка «4»;

50 – 69 % – оценка «3»;

ниже 50% – оценка «2».

ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Челночный бег 3x10м. На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает

выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

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

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. Сходного положения;
- 4) разновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.) Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;₄

- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

6. Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 метров в соответствии с нормативами.

7. Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.