



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ «ДАРИ ДЕТЯМ ДОБРО»**

ОАНО Начальная общеобразовательная школа «Дари Детям Добро»

Лицензия № 038708 от 06.09.2017 выданная Департаментом образования и науки города 119602, г. Москва, Мичуринский проспект, Олимпийская деревня д. 1 корп. 2. Адрес электронной почты: info2@okddd.ru Контактный телефон+7(495) 125-14-92

РАССМОТРЕНО

Педагогический
совет
Протокол № 1

от «28» августа 2021 года



Фонд оценочных

средств

для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по учебному предмету «физическая культура»
4 класс

2021-2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 2. Общая характеристика курса | 4 |
| 3. Результаты освоения курса | 5 |
| 4. Содержание изучения курса | 7 |
| 5. Контрольно-оценочные средства | 8 |
| 6. Паспорт фонда оценочных средств | 12 |
| 7. Перечень оценочных средств | 13 |
| 8. Комплект контрольно-оценочных средств | 13 |
| 9.Список используемой литературы | 19 |
| 10.Материально-техническое оборудование | 20 |

Данный ФОС разработан для 1-4х классов ОАНО «Дари детям добро» по учебному предмету «Физическая культура». Содержание ФОС определяется на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ в редакции от 13.07.2015 года (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 24.07.2015 года)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации в редакции от 29.12.2014 № 1643 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

- основной образовательной программой начального общего образования частной негосударственной начальной школы « Дари Детям Добро» - образовательной программой начального общего образования по физической культуре.

Оценочные средства разработаны для проверки качества образования по физической культуре, выявление пробелов, определение эффективности образовательного процесса ФК в школе.

Используются;

- пятибалльная система оценивания для 2-4 классов,

- без оценочное обучение – 1 классы;

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету. Комплект КОС является общим на параллель 2-4х классов

Общая характеристика курса

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Результаты изучения курса

Личностные результаты: • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Метапредметные результаты: • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; • формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и

сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Знания

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|--|---|
| 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 | 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. | упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями. | упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями. |

Техника владения двигательными умениями и навыками

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|--|---|--|--|
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок; продемонстрировать в нестандартных условиях; | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно. |
| | Ученик понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется может исправить ошибки, допущенные другим учеником; | Ученик может объяснить, как упражнение выполняется. | Ученик не может объяснить, как упражнение выполняется. |

Учащийся, который не может продемонстрировать технику упражнения, по какой либо причине, объясняет устно с показом отдельных элементов.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

С целью привлечения учащихся к систематическим занятиям ф.к., участие в соревнованиях различного уровня поощряется оценкой «отл.»

За многократные пропуски занятий (4 урока) без уважительной причины выставляется оценка «неуд.».

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|---|--|---|---|
| Учащийся умеет: - организует место занятий самостоятельно; -самостоятельно работать по заданию; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно лишь с незначительной помощью; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
| - осуществлять безопасную деятельность на | - осуществляет деятельность на занятиях с незначительными | грубое нарушение т/б на занятии -причинение вреда | Опасное для здоровья нарушение т/б на занятии. |

| | | | |
|---|--|--------------------------------------|--|
| занятиях; | нарушениями; -без причинения вреда себе или кому-либо | себе или кому-либо по неосторожности | -намеренное причинение вреда себе или кому-либо -пища во рту во время занятия |
| Победа во внутришкольных соревнованиях. Участие в соревнованиях городского уровня. | Участие во внутришкольных соревнованиях. | | |

Уровень физической подготовленности учащихся.

Два раза в год (сентябрь, май) замеряется уровень физической подготовленности учащихся.

| Физические способности | Контрольное упражнение (тест) |
|-------------------------------|---|
| Скоростные | Бег 30 м, (с) |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м.(с) |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места (см) |
| Выносливость | Бег 1000 м (мин,сек) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) кол.раз |

На протяжении учебного года с октября по март один раз в месяц осуществляется замер отдельных физических качеств, включённых в систему сквозных домашних заданий. Максимальным результатом в тестах д/з являются результаты комплекса ГТО.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого ученика.

| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» |
|--|---|--|
| Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. | Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя. |

К концу учебного года учащиеся научатся: • по разделу

«Знания о физической культуре» – выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления б мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики. по разделу

«Гимнастика с элементами акробатики» – выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики. по разделу

«Легкая атлетика» – пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики. по разделу

«Лыжная подготовка» – передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом,

«змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики. по разделу

«Подвижные и спортивные игры» – выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопках», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол). на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.

Контрольно-оценочные средства для 4-х классов

Легкая атлетика

| | | | | | | |
|--|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|
| ведение мяча внутр. и внешн. частью подъема по прямой | техн | техн | техн | техн | техн | техн |
| удар ногой с разбега неподвижному м. в вертикальную (2х3м) мишень | 3 из 3 | 2 из 3 | 1 из 3 | 3 из 3 | 2 из 3 | 1 из 3 |
| баскетбол | | | | | | |
| Остановка в два шага | техн | техн | техн | техн | техн | техн |
| Передача двумя от груди в движении | техн | техн | техн | техн | техн | техн |
| ведение мяча в движении по прямой (лицом, боком, спиной) | техн | техн | техн | техн | техн | техн |
| бросок мяча двумя руками от груди после ведения и ост. | техн | техн | техн | техн | техн | техн |
| | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 | 3 из 5 | 2 из 5 | 1 из 5 |
| Т/Кол-во передач двумя от груди в стену с расстояния 2м .за 30сек. | Динамика результата | | | | | |
| Тест/Ведение из и.п. сидя на скамье за 30 сек. | Динамика результата | | | | | |
| волейбол | | | | | | |
| нижняя прямая подача; | техн | техн | техн | техн | техн | техн |

1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

3.Выполнять тестовые задания.

4. Выполнять приемы и виды самоконтроля.

Уровень физической подготовленности учащихся 10 - 11 лет

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение

| № п/ п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень | | | | | |
|--------------|---------------------------|--|------------|--------------|-------------|------------|--------------|---------------|
| | | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | Низки й | Средн ий | Высок ий | Низк ий | Средн ий | Высок ий |
| 1. | Скоростные | Бег 30 м, сек. | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,0 | 6,6 | 6,5-5,6 | 5,2 и ниже |
| 2. | Координацион ные | Челночный бег 3x10 м, сек. | 9,9 | 9,5-9,0 | 8,6 | 10,4 | 10,0- 9,5 | 9,1 |
| 3. | Скоростно- силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 140- 160 | 185 | 120 | 140- 155 | 170 |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег, м | 850 | 900- 1050 | 1250 | 650 | 750- 950 | 1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 | 4-6 | 8,5 | 3 | 7-10 | 14 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1 | 3-4 | 5 | - | - | - |
| | | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | - | - | - | 4 | 8-13 | 18 |

Контрольные нормативы

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

| № п/ п | Контрольные упражнения | Нормативы | | | | | |
|--------------|--------------------------------|-----------|-----|-----|---------|----------|----------|
| | | мальчики | | | девочки | | |
| | | оценка | | | | | |
| | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Челночный бег 3*10 м (с) | 8.6 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 10. 0 | 10. 4 |
| 2 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5.0 | 6.0 | 6.6 | 5.2 | 6.2 | 6.6 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 18 | 15 | 13 | 17 | 14 | 12 |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | | 5 | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 |
| 4 | Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз) | 4 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| 6 | Подтягивание на низкой перекладине (раз) | - | - | - | 18 | 12 | 4 |
| 7 | Ходьба на лыжах 1000 м (мин) | 7.0 0 | 7.3 0 | 8.0 0 | 7.3 0 | 8.0 0 | 8.3 0 |
| 8 | Ходьба на лыжах 2000 м | Без учета времени | | | | | |

**Зачет по физической культуре
в выпускных классах.**

Зачет сдают все учащиеся выпускных классов, кроме освобожденных от уроков физической культуры, от зачетов, экзаменов и соревнований. Зачет сдается в конце учебного года за 2 недели до окончания учебного процесса.

| ТЕСТ | мальчики | | | девочки | | |
|--|----------|------|------|---------|-------|------|
| | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 60м (сек.) | 10.3 | 11.0 | 11.8 | 10.5 | 11.2 | 12.0 |
| Бег 300м (мин., сек.) | 1.00 | 1.10 | 1.16 | 1.06 | 1.15 | 1.23 |
| Прыжки на скакалке за 20сек. (раз) | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | ---- | ---- | ---- | 18 | 12 | 4 |
| Подтягивание (раз) | 5 | 3 | 1 | ---- | ----- | ---- |

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура 4 класс»**

| № п/п | Контролируемые разделы (темы) предмета | Наименование оценочного средства |
|-------|---|----------------------------------|
| 1 | РАЗДЕЛ «Здоровье и здоровый образ жизни» | Тест №1 |
| 2 | РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Тест №2 |
| 3 | РАЗДЕЛ "Лыжная подготовка" | Тест №3 |

| | | |
|---|-----------------------------|---------|
| 4 | Итоговая проверочная работа | Тест №4 |
|---|-----------------------------|---------|

Перечень оценочных средств

| № п/п | Наименование оценочного средства | Краткая характеристика оценочного средства |
|-------|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Тест №1 Раздел «Здоровье и здоровый образ жизни» | Оценить учебные знания, достижения и возможности учащихся |
| 2 | Тест №2 РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Проверить знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни. |
| 3 | Тест №3 Раздел "Лыжная подготовка" | Оценить знания учащихся о правилах поведения на лыжне, проверить уровень приобретенных знаний и умений |
| 4 | Тест №4 Итоговая проверочная работа | Выявить выполнение требований к уровню подготовки обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего образования, индивидуальную оценку предметной и метапредметной обученности учащихся |

Перечень тестовых работ

I раздел «Легкая атлетика» - тема: «История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии»;

II РАЗДЕЛ «Гимнастика с основами акробатики» - тема: «Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений»;

III РАЗДЕЛ «Подвижные игры» - тема: «Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения», «Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях».

Комплект контрольно-оценочных средств

Тест №1

1. Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века Пьером де Кубертенем, проводились каждые 4 года начиная с ...

- А. 1870;
- Б. 1890;
- В. 1896;
- Г. 1750.

2. Кто выбирает место проведения Олимпийских игр?

- А. Победители уже прошедших Олимпийских игр;
- Б. Президенты всех государств;
- В. Организация Объединенных Наций;
- Г. Международный олимпийский комитет.

3. Как переводятся слова Citius, Altius, Fortius?

- А. Сильнее, лучше, дальше;
- Б. Быстрее, выше, сильнее;
- В. Мощнее, сильнее, выше;
- Г. Лучше, выше, сильнее.

4. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков;
- Б. Александр Суворов;
- В. Михаил Кутузов.

5. Первая часть любого занятия физической культурой, не сделав её, можно получить травму.

- А. Разминка;

Б. Заминка;

В. Основная часть.

6. Для предотвращения несчастных случаев учащихся, запрещается:

А. Находиться на уроке в спортивной форме;

Б. В начале урока делать разминку;

В. Играть на уроке в спортивные игры;

Г. Толкать друг друга, применять физическую силу.

7. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры;

Б. Школьные принадлежности;

В. Спортивный инвентарь.

8. Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед «гимнастическим мостом»?

А. Прыжки через скакалку на двух ногах в максимальном темпе;

Б. Беговые упражнения;

В. Упражнения на гибкость для мышц спины;

Г. 20 приседаний.

9. Можно ли обгонять впереди бегущего человека?

А. Да, если он бежит слишком медленно;

Б. Нет, нельзя;

В. Можно, если я могу бежать быстрее;

Г. Я всегда бегаю, как хочу.

10. Как называется система, в которую объединяются органы кровообращения?

А. Нервная;

Б. Пищеварительная;

В. Кровеносная;

Г. Красная.

11. В какой последовательности воздух проходит по органам дыхания?

А. Трахея;

Б. Носовая полость;

В. Лёгкие;

Г. Бронхи.

12. Благодаря чему частицы питательных веществ разносятся по всему телу?

А. Благодаря крови;

Б. Благодаря нервным волокнам;

В. Благодаря мышцам.

13. Первая помощь при ушибе.

- А. Промыть раствором перекиси водорода;
- Б. Положить холодный компресс на 15-20 минут;
- В. Намазать зелёной.

14. Для чего нужна повязка на рану?

- А. Удерживает руку в нужном положении;
- Б. Предохраняет руку;
- В. Впитывают выделения;
- Г. Останавливают кровотечение.

15. Чтобы остановить кровь и для обеззараживания раны на улице можно использовать:

- А. Подорожник;
- Б. Листья тополя;
- В. Листья берёзы;
- Г. Плоды яблони.

Ключ к тесту:

| | |
|-----|-------------|
| 1.В | 8.В |
| 2.Г | 9.Б |
| 3.Б | 10.В |
| 4.Б | 11.Б, А,Г,В |
| 5.А | 12.А |
| 6.Г | 13.Б |
| 7.В | 14.Г |
| | 15.А |

I раздел «Лыжная подготовка» - тема: «Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах)»;

II раздел «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - темы: «Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений», «Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями», «Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам»;

III раздел «Лёгкая атлетика» - тема: «Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения».

Тест №2

1. Первой ступенью закаливания организма является

- А. Водой;
- Б. Солнцем;

В. Воздухом;

Г. Холодом.

2. Температура воды для начала обливаний не должна быть ниже...

А. 30°-28°;

Б. 24°-22°;

В. 28°-26°.

3. Важное место в правильном физическом воспитании детей принадлежит закаливанию с помощью природных факторов

А. Солнца, воздуха, воды;

Б. Воздуха, воды, луны;

В. Грозы, солнца, воздуха.

4. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной?

А. Высокая стойка;

Б. Средняя стойка;

В. Низкая стойка;

Г. Основная стойка.

5. Главный элемент тактики лыжника

А. Старт;

Б. Распределение сил;

В. Лидирование;

Г. Обгон.

6. Джеймс Нейсмит изобрёл игру под названием ...

А. Гандбол;

Б. Футбол;

В. Баскетбол;

Г. Теннис.

7. Буквы в слове смешались, расставьте их на нужные места.

РАСБС Что данное слово означает?

А. Название удара в футболе;

Б. Прыжок в гимнастике;

В. Вид передвижения на лыжах;

Г. Вид спортивного плавания.

8. Выбери виды спорта, которыми можно заниматься и летом и зимой:

А. Кёрлинг;

Б. Фристайл;

В. Биатлон.

9. Дополни утверждение. Рост – это длина тела...

А. Лежа;

Б. Стоя;

В. Сидя;

Г. В висе на руках.

10. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков – это...

А. Спортивная форма;

Б. Здоровье;

В. Физическое развитие;

Г. Тренированность.

11. Какое правило нарушил школьник в процессе самостоятельных занятий, если занятия проходили один раз в неделю, в разные дни?

А. Последовательности;

Б. Постепенности;

В. Систематичности;

Г. Доступности.

12. Зачем соблюдать дистанцию в строю?

А. Чтобы был красивый строй;

Б. Чтобы не наступить на впереди идущего человека;

В. Чтобы нельзя было разговаривать;

Г. Не знаю.

13. Способность противостоять утомлению, поддерживать необходимый уровень интенсивности работы — это...

А. Выносливость;

Б. Сила;

В. Скорость;

Г. Координация.

14. Способы регулирования нагрузки...

А. Продолжительностью;

Б. Дозировкой, весом снаряда, скоростью выполнения упражнений;

В. Регулярностью занятий;

Г. Выполнением упражнений каждый день.

15. Как можно регулировать нагрузку дозировкой ...

А. Посещать уроки физкультуры и заниматься в спортивной секции;

Б. Заниматься систематически и регулярно;

В. Чем дольше или больше делаешь упражнений, тем больше нагрузка;

Г. Много гулять.

Ключ к тесту:

1.B
2.B
3.A
4.B
5.B
6.B
7.Г
8.A
9.B
10.B
11.B
12.B
13.A
14.B
15.B

Критерий оценивания теста №1- №2

За каждый правильный ответ 1 балл. Максимальное количество за тест 15 баллов.

- «5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 87% - 100% - 90 (13 -15 баллов);
- «4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 73% - 80% от общего количества (11 -12 баллов);
- «3» - соответствует работа, содержащая 53 – 67 % правильных ответов (8 -10 баллов);
- «2» - менее 50% правильных ответов (7 и меньше баллов).

Список используемой литературы

* Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. # 254.
И Приказ #766 Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 О внесении изменений в федеральный перечень.

1. Физическая культура, 1-4 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2016. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И. Рабочая программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
3. Рабочая программа НОО ОУ по физической культуре для 1-4 классов.
4. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.
*В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2014.
5. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2010.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя.- Издательство: Москва.
8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре, 4 класс. – Москва: «Вако», 2014.

9. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому

10. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ сост. А.Ю Патрикеев. - 2е изд. - М.: ВАКО, 2017. - 64с. — (рабочие программы).

Материально-техническое оборудование

Технические средства обучения

1. Акустическая система.
2. Ноутбук.
3. Мультимедиа проектор.
4. Интерактивная доска.

Учебно-практическое оборудование

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Козел гимнастический.
3. Канат для лазанья.
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
5. Стенка гимнастическая.
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м).
7. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
9. Палка гимнастическая.
10. Скакалка детская.
11. Мат гимнастический.
12. Гимнастический подкидной мостик.
13. Кегли.
14. Обруч пластиковый детский.

15. Планка для прыжков в высоту.
16. Стойка для прыжков в высоту.
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
18. Лента финишная.
19. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.
20. Мешочки для метания
21. Аптечка