



**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.Материльно-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		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2 и ниже
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8,5	3	7-10	14
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	3-4	5	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	4	8-13	18

Контрольные нормативы

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/ п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.0	6.0	6.6	5.2	6.2	6.6
3	Прыжок в длину с места (см)	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