

Частное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа «Умка»

**Оценочные средства**  
(контрольно-измерительные материалы)  
к программе курса  
**«Физическая культура»**

класс: 1- 4

Составитель: учитель физической культуры  
Казармщикова А.С

г. Магнитогорск

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данный ФОС разработан для 2-4х классов ЧОУ ООШ «Умка» по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Комплект ФОС является общим на параллель 2-4х классов, обучающихся по данному УМК и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «**Физическая культура**», утвержденной Министерством образования РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования М: «Просвещение» 2019.

## 2. Нормы оценивания знаний по физкультуре

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего 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 быстрейшего 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.



3	Подъемы и спуски	техн	техн	техн	техн	техн	техн
4	Дистанция (лыжи)500 м.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.
4-я четверть							
1	Ловля волейбольного мяча и бросок из-за головы	техн	техн	техн	техн	техн	техн
2	Прыжок в высоту с разбега	техн	техн	техн	техн	техн	техн
3	Челночный бег 3x10м., с.	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
4	Прыжок в длину с места	110	125-145	165	100	125-140	155
5	Наклоны вперед в положении лёжа						
6	Наклон вперед из положения сидя, см.	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
7	Бег 30 м., с. с опорой на 1 руку	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.3-6.2	5.6
8	Бег 1000 м.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.
7	Проверка теоретических знаний - Гигиена - Органы чувств - Строение человека - Физкультура и спорт - Режим дня - Олимпийское движение - Техника безопасности						
8	Метание теннисного мяча, м.	10	12	15	8	10	12
9	Прыжки на скакалке						
10	Прыжок в длину с разбега	техн	техн	техн	техн	техн	техн
11	6 .мин.бег	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.

### 5. Контрольно-оценочные средства для 3-х классов(нормативы)

№пп	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1-я четверть							
1	Бег 30 м., с. с опорой на 1 руку	5.1	6.2	6.8	5.3	6.5	7.0
2	Прыжок в длину с места, см.	150	140	120	145	130	110
3	Наклон вперед из положения сидя, см.	+9	+5	+3	+12	+9	+6
4	Подтягивание в висе лёжа, раз	5	3	1	12	6	5
5	Прыжки на короткой скакалке	60	50	40	90	40	25
6	Челночный бег 3x10м., с.	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4

7	Ведение баск. мяча	техн	техн	техн	техн	техн	техн
8	Передачи и ловли мяча	техн	техн	техн	техн	техн	техн
9	Метание теннисного мяча, м.	27	22	17	19	15	10
2-я четверть							
1	Комбинация из пяти акробатических элементов	техн	техн	техн	техн	техн	техн
2	Прыжки на короткой скакалке	60	50	40	90	40	25
3	Комбинация на гим. бревне	техн	техн	техн	техн	техн	техн
4	проверка теоретических знаний -Физическая культура у народов Древней Руси. -Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. -Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).						
3-я четверть							
1	Поворот переступанием	техн	техн	техн	техн	техн	техн
2	Скользкий шаг на лыжах с палками	техн	техн	техн	техн	техн	техн
3	Подъемы и спуски	техн	техн	техн	техн	техн	техн
4	Дистанция (лыжи) 1000 м.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
4-я четверть							
1	Ловля волейбольного мяча и бросок из-за головы	техн	техн	техн	техн	техн	техн
2	Прыжок в высоту с разбега	техн	техн	техн	техн	техн	техн
3	Челночный бег 3x10м., с.	8.8	9.3	9.9	9.3	9.8	10.4
4	Прыжок в длину с места	150	140	120	145	130	110
5	Наклоны вперед в положении лёжа						
6	Наклон вперед из положения сидя, см.	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 30 м., с. с опорой на 1 руку	5.1	6.2	6.8	5.3	6.5	7.0
8	Бег 1000 м.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
7	Проверка теоретических знаний -Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. - Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).						



4	Дистанция (лыжи)1000 м.	6.45	7.15	7.45	7.15	7.45	8.15
4-я четверть							
1	Ловля волейбольного мяча и бросок из-за головы	техн	техн	техн	техн	техн	техн
2	Прыжок в высоту с разбега	техн	техн	техн	техн	техн	техн
3	Челночный бег 3x10м., с.	8.6	9.1	9.8	9.1	9.6	10.2
4	Прыжок в длину с места	155	145	125	150	135	115
5	Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
6	Наклон вперёд из положения сидя, см.	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 30 м., с. с опорой на 1 руку	5.0	6.0	6.5	5.2	6.3	6.8
8	Бег 1000 м.	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
7	Проверка теоретических знаний -Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. -Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. -Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).						
8	Метание теннисного мяча, м.	31	26	22	20	16	13
9	Прыжки на скакалке	70	60	55	100	60	40
10	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
11	6 .мин.бег	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.	б.у.в.

### **Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.**

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

#### Бег на 30 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 630 метров в соответствии с нормативами.

#### 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.

#### Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние измеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.