

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»**

Приложение №2
к ООП НОО

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по текущей аттестации
по предмету «**Физическая культура**»
4 класс

Составители: Айткулов Р.Р., учитель
физической культуры
Репников П.В., учитель
физической культуры

г. Чебаркуль

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

текущей аттестации

Предмет: Физическая культура

Программа: Школа России

Класс: 4

Методические рекомендации

по нормам объёма и оценки знаний умений и навыков учащихся при проверке письменных работ учащихся первой ступени образования.

Для составления рекомендаций использованы:

- письмо Министерства общего и профессионального образования РФ «Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе» № 1561/14-15 от 19.11.1998 г.
- информация из газеты «Начальная школа» № 4 1997 г.
- журнал «Завуч школы» 5/2003
- письмо МО РФ № 14-51- 140/13 от 21.05 2004 г.
- журнал «Управление начальной школой» №3 2016 г.
- письмо МО РФ № 14-51- 140/13 от 21.05 2004 г.
- Модельная региональная ООП НОО

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.

Задание №1

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 таблицу П 1 = _____ X 10.

Выполни упражнения:

1. И.П.- сидя за партой;
 - 1 – наклонить голову вперед;
 - 2 – И.П.;
 - 3 - наклонить голову назад;
 - 4 – И.П. (выполнять спокойно).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 2 = _____ X 10.

2. И.П. стойка ноги врозь, правая рука вверх;
Смена положения рук (выполнять ритмично).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 3 = _____ X 10.

3. И.П. – О.С. 5 приседаний (выполнять ритмично).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 4 = _____ X 10.

4. И.П. – О.С.

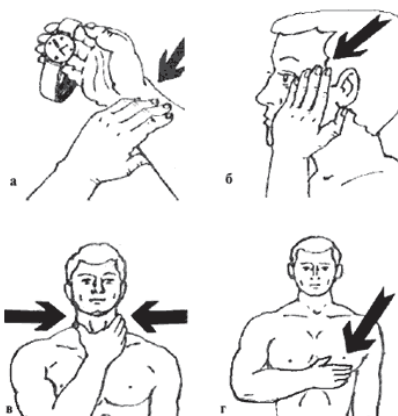
1 – поднять руки вверх (вдох);

2 – наклониться (выдох).

Измерь свой пульс за десять секунд, затем этот показатель умножь на 6. Запиши его в таблицу П 5 = _____ X 10.

Показание пульса П	Первоначальное П 1	После 1 упражн. П 2	После 2 упражн. П 3	После 3 упражн. П 4	После 1 упражн. П 5

Сделай вывод, как физические упражнения влияют на частоту сердечных сокращений.



Задание №2

Оцени свое состояние, используя принципы субъективного и объективного самоконтроля. Запиши это в дневнике наблюдений, заполнив таблицу.

Субъективные показатели можно изобразить в виде смайликов.



Хорошо



Удовлетворительно



Плохо

Показатели	Субъективные показатели				Объективные показатели			
	Сон	Аппетит	Настроение	Самочувствие	Рост	ЧСС	Объем груди	Сила 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

«Иголka 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») обегают ориентиры, возвращаются к команде. К ним зацепляется следующий игрок («нитка»), они обегают ориентиры вдвоем. Таким образом, все игроки команды («нитки»), по очереди зацепляясь, друг за дружкой, обегают 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 1балл.

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»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
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	

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
	Всего	60%	40%

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	базовый	С выбором правильного ответа из	1	1

		спорта		нескольких вариантов.		
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	Формирование знаний	повышенный	Задание с	3	4

	знаний	простейших приемов оказания доврачебной помощи.	ый	развернутым ответом		
13	Основы знаний	Умение демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	повышенный	С установлением соответствия.	3	6
14	Основы знаний	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания 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
					40	50

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

А

Б

В

Г



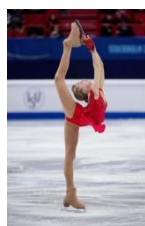
2. Внимательно прочитай и закончи предложение. Древние состязания породили особый вид деятельности _____ .
3. Рассмотрите картинки и зачеркните лишнюю.

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 неумолимым 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.

А



Елена Елесина

Б



Ольга Каниськина

В



Елена Исинбаева

Г



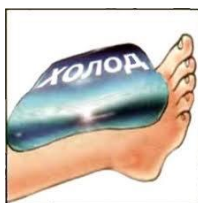
Светлана Мастеркова

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.

А



Б



В



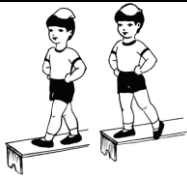
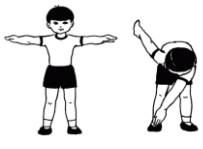

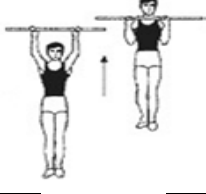

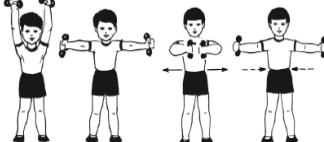
11. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала? Обведи буквы с правильным ответом.

- 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?









13. В этой таблице изображены картинки с физическими упражнениями, которые развивают физические качества человека: гибкость, координация, сила. Соедини картинки с упражнениями с теми качествами, которые они развивают.


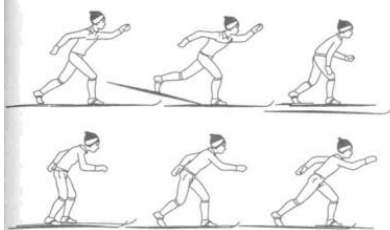


<p>А - </p>	<p>1. Гибкость</p> <p>2. Координация</p> <p>3. Сила</p>
<p>Б - </p>	
<p>В - </p>	
<p>Г - </p>	
<p>Д - </p>	
<p>Е - </p>	

14. Во время учебного года школьники часто болеют, но свое здоровье можно укрепить. В этом нам поможет закаливание. Подумай и запиши, какие закаливающие процедуры ты знаешь. _____

15. Убери лишнюю картинку.

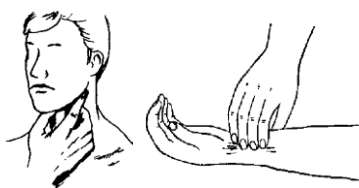
А	Б	В	Г	Д
				
				

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

<p>1.</p> 	<p>А. Скользящий шаг</p>
<p>2.</p> 	<p>Б. Торможение «плугом»</p>
<p>3.</p> 	<p>В. Подъем в горку «лесенкой»</p>
<p>4.</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


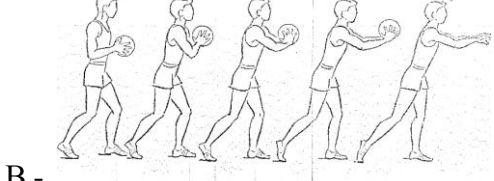
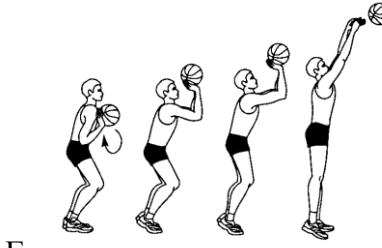
Субъективный

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>A -</p>	<p>1 – Ведение мяча</p>
--	-------------------------

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

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 1балл . Максимальное количество баллов - 5
7.	Формирование знаний особенностей строения человека.	Сердце	1
8.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	черный – Африка красный - Америка	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 2
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 1балл . Максимальное количество баллов - 2
12.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	Тепловой или солнечный удар. Перевести в тень, дать воды, приложить холод.	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
13.	Умение демонстрировать физические упражнения,	В-1, Б-1, А-2, Д-2,	За каждый правильный ответ

	направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	Г-3, Е-3	дается 1балл . Максимальное количество баллов - 6
14.	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в сохранении и укреплении здоровья	Воздушные ванны Солнечные ванны Обтирание Обливание	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
15.	Формирование знаний истории Олимпийских игр	В	1
16.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	1-Б, 2-А, 3-Г, 4-В	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
17.	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	Самоконтроль	1
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 1балл . Максимальное количество баллов - 6
19.	Формирование знаний особенностей строения человека.	Глаза, уши, нос, язык, кожа.	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
20.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	А-3, Б -1, В -4, Г - 2	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
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	