

2 класс

Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	8	4
	Всего	67%	33%

План стандартизированной контрольной работы

№ за да ния	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Установления последовательности.	3	3
2	Основы знаний	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
3	Основы знаний	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
4	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	2	1
5	Основы знаний	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом.	3	1
6	Основы знаний	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких	1	1

		географическими особенностями, традициями и обычаями народа.		вариантов.		
7	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	3	3
8	Основы знаний	Знание особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом.	1	1
9	Основы знаний	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	повышенн ый	Со множественны м выбором. Зада ние с развернутым ответом.	3	2
10	Основы знаний	Умение характеризовать спортивный инвентарь	повышенн ый	С установлением соответствия.	2,5	3
11	Основы знаний	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
12	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенн ый	С установлением соответствия.	2	1
					24	19

Инструктажи для учителя и учащихся

1. Рассмотрй внимательно картинки. Как ты думаешь, правильно ли мальчик проводит свое утро? Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А



Б



В



Г



2. Уральские спортсмены во время Великой Отечественной войны героически защищали свою Родину. Посмотри на картинки и отметь ту, где показаны наши герои.

А



Б



В



Г



3. Посмотри внимательно на картинки и выбери ту, на которой изображен человек, ведущий здоровый образ жизни.

А



Б



В



Г



4. Внимательно прочитай и закончи предложение. Физическая культура помогает человеку совершенствоваться и укрепляет твоё _____.
5. Внимательно прочитай предложение и вставь пропущенное слово. Осанка это _____ положение тела, когда человек сидит, стоит или передвигается.
6. Подумай и отметь, какая картинка показывает особенности физической культуры народов Урала.

А



Б



В



Г

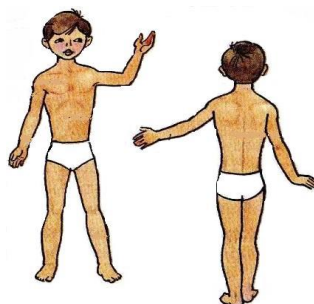


7. Сегодня у тебя первая тренировка и необходимо подготовить спортивную одежду и обувь. Посмотри внимательно на картинки и отправь стрелочками нужные вещи в свою спортивную сумку, а остальную одежду и обувь положи в шкаф.

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		



8. Внимательно рассмотри картинку и закончи предложение. К основным частям тела человека относятся голова, туловище, ноги и _____.



9. Посмотри на картинки и выбери те, которые отражают основные способы передвижения человека. Напиши, что это такое _____

А



Б



В



Г



10. Посмотри внимательно на картинки. Подумай, к какому виду спорта относится этот инвентарь? Соедини стрелками инвентарь с видом спорта.

А

Баскетбол

Б

Теннис

В

Хоккей

Г

Волейбол

Д

Футбол



1



2



3



4



5

11. Ты готовишься на урок физкультуры. Посмотри, что лишнее ты взял с собой и зачеркни.

А



Б



В



Г



Д

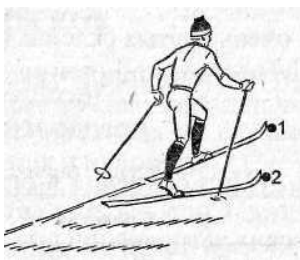


12. Посмотри на картинки и выбери ту, на которой мальчик поднимается в горку «полуелочкой».

А



Б



В



Инструкция по проверке и оценке работы

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	А, В, Б, Г. А, Б, В, Г. В, Б, Г, А. Б, В, Г, А.	3 3 2 1
2.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, понимания своей этнической и национальной принадлежности.	Б	1
3.	Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни	А	1
4.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Здоровье	1
5.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.	Привычное	1
6.	Знание особенностей физической культуры разных народов, ее связи с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	А	1
7.	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	1, 4, 6, 7 спортивная форма; 2, 3, 5, 8, 9 остальная одежда Одна ошибка Две ошибки	3 2 1
8.	Знание особенностей строения человека.	Руки	1
9.	Умение различать и характеризовать основные способы передвижения человека.	Б - бег, В – ходьба. Б - бег В - ходьба	2 1 1
10.	Умение характеризовать спортивный инвентарь	А-2, Б-1, В-4, Г-5, Д-3 Одна ошибка Две ошибки	3 2 1
11.	Умение обнаруживать ошибки при выполнении учебных заданий.	В	1
12.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	Б	1

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	17 - 19	5	Повышенный
66 – 88%	13 - 16	4	
52 – 65%	10 - 12	3	Базовый
42 – 51%	8 - 9	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 7	1	

3 класс

Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	10	6
	Всего	63%	37%

План стандартизированной контрольной работы

№ за да ни я	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполн ения	Макси мальн ый балл
1	Основы знаний	Умение правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.	базовый	Со множественным выбором.	1	2
2	Основы знаний	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	базовый	Со множественным выбором.	1,5	1
3	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1,5	1
4	Основы знаний	Умение характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	повышен ный	С установлением соответствия.	2	2
5	Основы знаний	Умение излагать факты истории развития физической культуры родного края, ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	повышен ный	Задание с развернутым ответом	3	4
6	Основы	Умение	повышенн	Со свободным	1,5	1

	знаний	ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	ый	кратким однозначным ответом		
7	Основы знаний	Умение различать и выполнять строевые команды.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
8	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенн ый	Задание с развернутым ответом	3	5
9	Основы знаний	Знание особенностей строения человека.	повышенн ый	С установлением соответствия.	2	6
10	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при ранениях и ссадинах.	повышенн ый	Установление последовательности.	2	1
11	Основы знаний	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	базовый	Установление последовательности.	1	1
12	Основы знаний	Иметь представление выполнения упражнений из базовых видов спорта	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
13	Основы знаний	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
14	Основы знаний	Формирование представления о различных видах спорта	базовый	Со множественным выбором	1,5	4
15	Основы знаний	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	базовый	С установлением соответствия.	1	4
16	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
					25	36

Инструктажи для учителя и учащихся

1. Рассмотрите внимательно картинки и выберите те, на которых показана спортивная обувь и одежда, необходимая для занятий в спортивном зале.

А



Б



В



Г



2. Какую игру можно считать национальной игрой жителей Урала?

- А** - Литовская игра «Квинта»;
- Б** - Украинская игра «Аисты»;
- В** - Татарская игра «Мяч по кругу»
- Г** - Белорусская игра «Шпень»

3. Рассмотрите картинки и уберите лишнюю.

А



Б



В



Г



4. Соедини картинку и название.

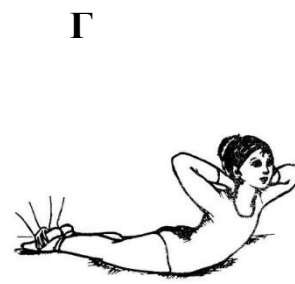
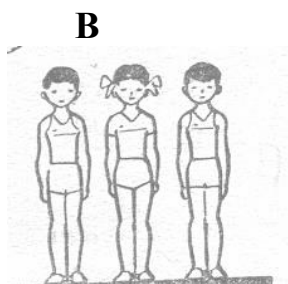
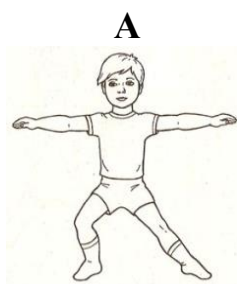
1. Утренняя зарядка	<div data-bbox="1075 1279 1283 1525" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">А.</p>
2. Физкультминутка	<div data-bbox="1059 1541 1299 1749" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Б.</p>
3. Физкультпауза	<div data-bbox="884 1765 1083 1957" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1117 1765 1474 1957" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">В.</p>

5. Посмотри внимательно на картинки и напиши, какой спортивной деятельностью занимаются люди.

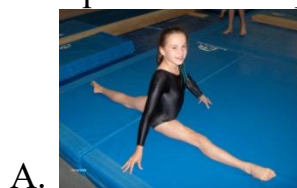


6. Внимательно прочитай и закончи предложение. Сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость — это
-

7. Посмотри внимательно на картинки и выбери ту, на которой изображено исходное положение - основная стойка.



8. Посмотри внимательно и напиши, как называются упражнения, которые изображены на картинках.



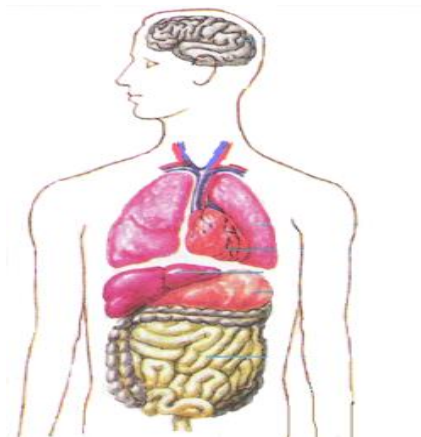








9. Посмотри на картинку и соедини стрелками внутренние органы человека с их названиями.

	Сердце
	Головной мозг
	Печень
	Лёгкие
	Желудок
	Кишечник

10. Твой друг поранил руку и тебе нужно оказать ему первую помощь. Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А



Б



В



Г



11. Рассмотрите картинки на тему: «Правила поведения на занятиях физической культуры» и расставьте их в правильном порядке.

А



Выбор спортивной формы

Б



Выполнять задания учителя

В



Организованный вход в зал

Г



Соблюдать правила игр

12. Внимательно прочитай и закончи предложение. Забег на дистанции в легкой атлетике начинается по команде - _____.

13. Кто из уральских спортсменов получил спортивное прозвище «Уральская Молния». Обведи букву с правильным ответом.

А



Лидия Скобликова

Б



Ольга Иванова

В



Елена Елисеева

Г



Екатерина Гамова

14. Рассмотрите внимательно картинки. Как ты думаешь, какие из них относятся к зимним видам спорта. Обведи буквы с правильным ответом.

А



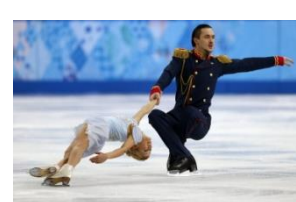
Б



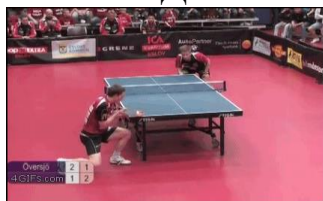
В



Г



Д



Е



Ж



З

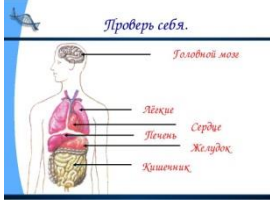


15. Вы с классом идёте на урок лыжной подготовки. Посмотри, кто из ребят правильно подобрал инвентарь и одежду к уроку, а кто нет. Соедини стрелкой картинки с ответом.

1.		А - Правильно
2.		
3.		Б - Неправильно
4.		

16. Внимательно прочитай и закончи предложение. Чередование труда и отдыха в определенном порядке называется -

Инструкция по проверке и оценке работы

№ задания	Планируемый результат	Правильный ответ	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение правильно подбирать инвентарь и одежду в зависимости от способа двигательной деятельности.	Б, В Б В	2 1 1
2.	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	В	1
3.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	Г	1
4.	Умение характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	1-Б, 2 - А, 3 - В 1-Б, 2-В, 3 - А	2 1
5.	Умение излагать факты истории развития физической культуры родного края, ее роли и значения в жизнедеятельности человека, связи с трудовой и военной деятельностью.	А- лыжная подготовка в армии , Б – физкультминутка на заводе, В – силовая подготовка в армии, Г- виды борьбы в армии.	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
6.	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	Физические качества	1
7.	Умение различать и выполнять строевые команды.	В	1
8.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	А – «шпагат» Б – «мостик» В – кувырок вперед Г – ласточка Д – стойка на лопатках	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 5
9.	Знание особенностей строения человека.		За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 6
10.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при ранениях и ссадинах.	А, В, Г, Б	1
11.	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры	А, В, Б, Г А, В, Г, Б	1 1

12.	Иметь представление выполнения упражнений из базовых видов спорта	марш	1
13.	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	А	1
14.	Формирование представления о различных видах спорта	В, Г, Е, Ж	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
15.	Умение отличать спортивную одежду и обувь.	А-2, А-4 Б-1, Б-3	За каждый правильный ответ дается 1балл . Максимальное количество баллов - 4
16.	Умение ориентироваться в понятии «режим дня»;	Режим дня	1

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
89 – 100%	29- 33	5	Повышенный
66 – 88%	22- 28	4	
52 – 65%	17 - 21	3	Базовый
42 – 51%	13 - 16	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 12	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

№ за да ни я	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполн ения	Макси мальн ый 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 спорта	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
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,	повышенн ый	Со свободным кратким однозначным ответом	5	5

		выносливость, координацию, гибкость).				
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 знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
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	базовый	С выбором правильного	1	1

		игр		ответа из нескольких вариантов.		
16	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенн ый	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	повышенн ый	Со свободным кратким однозначным ответом. С установлением соответствия.	4	6
19	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	повышенн ый	Со свободным кратким однозначным ответом	2	4
20	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенн ый	С установлением соответствия.	3	4
					40	50

Инструктажи для учителя и учащихся1

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

А



Б



В



Г

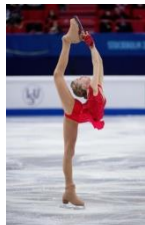


2. Внимательно прочитай и закончи предложение. Древние состязания породили особый вид деятельности_____.
3. Рассмотрите картинки и зачеркните лишнюю.

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 неумомимым 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



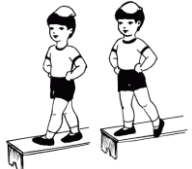
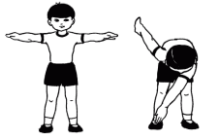

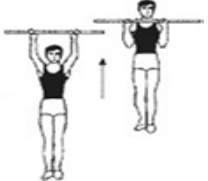

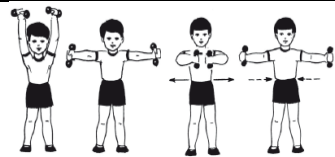
11. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала? Обведи буквы с правильным ответом.

- 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>Б -</p> 	
<p>В -</p> 	<p>2. Координация</p>
<p>Г -</p> 	
<p>Д -</p> 	<p>3. Сила</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

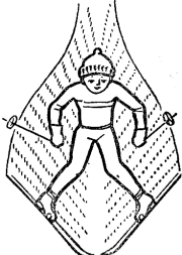
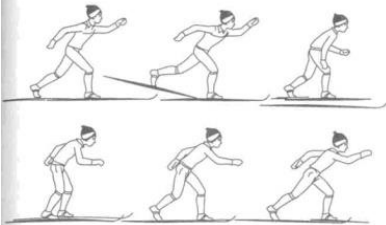
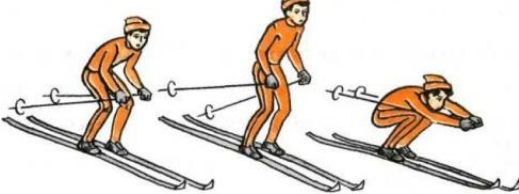

В

Г

Д

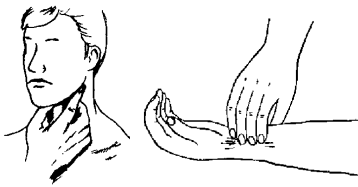


16. В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

1. 	А. Скользящий шаг
2. 	Б. Торможение «плугом»
3. 	В. Подъем в горку «лесенкой»
4. 	Г. Спуск с горы в разных стойках

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.

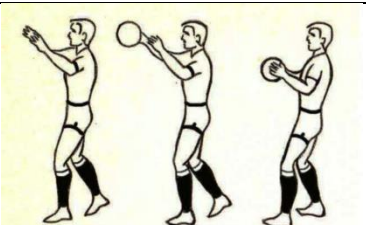

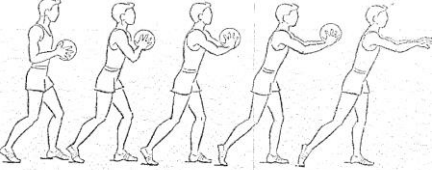
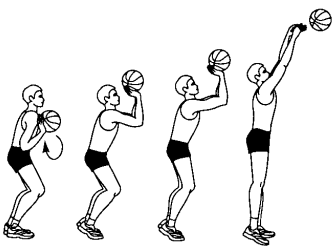
Объективный

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>А -</p> 	<p>1 – Ведение мяча</p>
<p>Б -</p> 	<p>2 – Бросок мяча</p>
<p>В -</p> 	<p>3 – Ловля мяча</p>
<p>Г -</p> 	<p>4 – Передача мяча</p>

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	В-1, Б-1,	За каждый

	физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	А-2, Д-2, Г-3, Е-3	правильный ответ 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	

Тестовые упражнения

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возра ст	Класс	ОЦЕНКА					
					МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
					«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	Бег 30 м с высокого старта, сек.	7	1	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более	6,2 и менее	6,3 – 7,2	7,3 и более
			8	2	5,7 и менее	5,8 – 6,8	6,9 и более	6,0 и менее	6,1 – 7,0	7,1 и более
			9	3	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более	5,8 и менее	5,9 – 6,7	6,8 и более
			10	4	5,4 и менее	5,5 – 6,2	6,3 и более	5,6 и менее	5,7 – 6,5	6,6 и более
2	Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	7	1	125 и более	110 - 120	105 и менее	120 и более	115 - 105	100 и менее
			8	2	140 и более	120 - 135	115 и менее	135 и более	115 - 130	110 и менее
			9	3	155 и более	130 - 150	155 и менее	145 и более	125 - 140	120 и менее
			10	4	170 и более	145 - 165	140 и менее	160 и более	140 - 155	135 и менее
		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	7	1	35 и более	19 - 34	18 и менее	29 и более	19 – 28	18 и менее
			8	2	37 и более	21 - 36	20 и менее	31 и более	21 – 30	20 и менее
			9	3	40 и более	25 – 39	25 и менее	34 и более	26 – 33	25 и менее
			10	4	46 и более	28 - 45	27 и менее	37 и более	28 - 36	27 и менее
3	Коорди- нация	Челночный бег 4 x 9 м, сек.	7	1	12,0 и менее	12,1-13,8	13,9 и более	12,4 и менее	12,5-14,0	14,1 и более
			8	2	11,5 и менее	11,6-13,2	13,2 и более	12,1 и менее	12,2-13,5	13,6 и более
			9	3	10,9 и менее	11,0-12,4	12,5 и более	11,4 и менее	11,5-12,7	12,8 и более
			10	4	10,5 и менее	10,6-11,4	11,5 и более	10,9 и менее	11,0-11,7	11,8 и более
4	Выноси- мость	Шестими- нутный бег с переходом на ходьбу, м	7	1	900м и более	700 - 900	690 и менее	800 м и более	650 - 800	640 и менее
			8	2	1100 м и более	900-1100	890 и менее	950 м и более	800 - 940	790 и менее
		Бег 1000 м, мин/сек	9	3	5,20 и менее	5,20–5,55	5,55 и более	5,50 и менее	5,50-6,25	6,25 и более
			10	4	4,50 и менее	4,50-5,20	5,20 и более	5,20 и менее	5,20-5,50	5,50 и более
		Ходьба на лыжах 1 км, мин.	7	1	Без учёта времени					
			8	2	8,10 и менее	8,11-9,15	9,15 и более	8,25 и менее	8,26-9,20	9,21 и более
			9	3	7,15 и менее	7,16-8,15	8,15 и более	7,45 и менее	7,46-8,50	8,51 и более
			10	4	7,00 и менее	7,01-8,00	8,00 и более	7,30 и менее	7,31-8,30	8,31 и более
		Подтягива- ние на	7	1	4 и более	2 – 3	1	10 и более	5 – 9	4 и менее

5	Сила	высокой перекладине из виса, кол-во раз (мал.), на низкой перекладине из виса лёжа, раз(дев.)	8	2	4 и более	2 - 3	1	12 и более	7 – 11	6 и менее
			9	3	5 и более	3 - 4	1	14 и более	8 – 13	7 и менее
			10	4	5 и более	3 - 4	1	16 и более	10 -15	9 и менее
6	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сидя, ноги врозь (см.)	7	1	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			8	2	5 и более	2 - 4	1 и менее	10 и более	5 - 9	4 и менее
			9	3	6 и более	2 - 5	1 и менее	12 и более	6 - 11	5 и менее
			10	4	7 и более	2 - 6	1 и менее	15 и более	7 - 14	6 и менее

Описание тестовых упражнений

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

Оборудование: секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

Описание теста. Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

Результат. Время бега на 30 м с точностью до десятой.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки

за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

4. Челночный бег 4 x 9 м

Оборудование: Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

Результат. Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

Описание теста. По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

Результат. Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

6. Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

7. Ходьба на лыжах 1 км

Оборудование: Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

Описание теста. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных

ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)

Оборудование: Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)

Оборудование: Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магnezия или мел.

Описание теста. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.