*Приложение № 3 к ООП НОО*

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся**

**по учебному предмету «Физическая культура»**  
 **(типовой вариант)**

*(1-4 классы)*

Обязательная часть учебного плана.

Предметная область: Физическая культура

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2 класс**  **Легкая атлетика** | | | | | | |
| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Бег 30 м (сек) | 5,4 и меньше | 6,0-7,0 | 7,1 и больше | 5,6 и меньше | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3\*10м | 9,1 и меньше | 9,5-10,0 | 10,4 | 9,7 и меньше | 10,1-10,7 | 11,2 |
| Бег 1000 метров |  | без | учѐта | времени |  |  |
| Прыжок в длину с места | 165 | 125-145 | 110 | 155 | 125-140 | 90 |
| Метание малого мяча (м) | 15 | 9-14 | 8 | 14 | 8-13 | 7 |

**Гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | | 40 | | 30 | | | 80 | 35 | | 20 | |
| Поднимание туловища из положения  лѐжа на спине за 30 сек. | 19 и более | | 13-18 | | Менее 12 раз | | | 19 и более | 13-18 | | Менее 12 раз | |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | | 2-3 | | 1 | | | - | - | | - | |
| Подтягивание в висе лѐжа (раз) | - | | - | | - | | | 14 | 6-10 | | 3 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лежа (кол-во раз) | 11 | | 8 | | 6 | | | 9 | 5 | | 4 | |
| Наклон вперѐд из положения сидя (см) | 7,5 | | 3-5 | | 1 | | | 11,5 | 5-8 | | 2 | |
|  | | **3 класс**  **Легкая атлетика** | | | | |  | | | | | |
| Контрольные упражнения (тест) | | Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
| Высокий  "5" | | Средний | | Низкий | Высокий  "5" | | | Средний | | Низкий |
|  | |
|  | | "4" | | "3" |  | | | "4" | | "3" |
| Бег 30 м (сек) | | 5,1 и меньше | | 5,7-6,7 | | 6,8 и больше | 5,3 и меньше | | | 6,0-6,9 | | 7,0 |
| Бег 60 м (сек) | | 10,5 | | 11,6 | | 12,0 | 11,0 | | | 12,3 | | 12,9 |
| Челночный бег 3\*10м | | 8,8 и меньше | | 9,3-9,9 | | 10,2 | 9,3 и меньше | | | 10,3-9,7 | | 10,8 |
| Бег 1000 метров | |  | | без | | учѐта | времени | | |  | |  |
| Прыжок в длину с места | | 175 | | 130-150 | | 120 | 160 | | | 135-150 | | 110 |
| Метание малого мяча (м) | | 18 | | 15 | | 12 | 15 | | | 12 | | 10 |

**Гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Поднимание туловища из положения  лѐжа на спине за 30 сек. | 21 и более | 16-20 | Менее 15 раз | 20 и более | 14-19 | Менее 13 раз |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лѐжа (раз) | - | - | - | 14 | 6-10 | 3 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лѐжа | 15 | 10 | 6 | 10 | 7 | 5 |
| Наклон вперѐд из положения сидя (см) | 7,5 | 3-5 | 1 | 11,5 | 5-8 | 2 |

4 **класс Лѐгкая атлетика**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
| Высокий  "5" | Средний  "4" | Низкий  "3" | Высокий  "5" | Средний  "4" | Низкий  "3" |
| Бег 30 м (сек) | 5,0 и меньше | 5,7-6,5 | 6,6 и больше | 5,2 и меньше | 6,0-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3\*10м | 8,8 и меньше | 9,3-9,9 | 10,2 | 9,3 и меньше | 10,3-9,7 | 10,8 |
| Бег 1000 метров (мин) | 5:50 | 6:10 | 6:50 | 6:10 | 6:30 | 6:50 |
| Прыжок в длину с места | 185 | 140-160 | 130 | 170 | 140-155 | 120 |
| Метание малого мяча (м) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |

**Гимнастика**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Поднимание туловища из положения  лѐжа на спине за 30 сек. | 21 и более | 16-28 | Менее 12 раз | 19 и более | 13-28 | Менее 12 раз |
| Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лѐжа (раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лѐжа | 16 | 11 | 7 | 11 | 8 | 5 |
| Наклон вперѐд из положения сидя (см) | 8 | 3-5 | 2 | 12 | 5-8 | 3 |

# ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

**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.

# Оценка за теоретические тесты

85 – 100 % – оценка «5»;

70 – 84 % – оценка «4»;

50 – 69 % – оценка «3»;

ниже 50% – оценка «2».

# ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. **Челночный бег 3х10м.** На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

1. **Подтягивание на перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает

выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;

3) разновременное сгибание рук.

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна

превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. Сходного положения;
4. разновременное разгибание рук.
5. **Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.)** Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1. отсутствие касания локтями коленей;
2. отсутствие касания лопатками мата;
3. пальцы разомкнуты "из замка";
4. смещение таза.
5. **Прыжок в длину с места.** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

1. заступ за линию измерения или касание ее;
2. выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3. отталкивание ногами разновременно.

# Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 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.