

# Материалы для проведения промежуточной аттестации по физической культуре (4 класс)

## Пояснительная записка

к материалам для проведения промежуточной аттестации по физической культуре обучающихся 4 класса

### Назначение работы

Работа предназначена для проведения промежуточной аттестации обучающихся 4 классов по предмету «Физическая культура». Основной целью работы является определение уровня достижения учащимися предметных и метапредметных планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

### Документы, определяющие содержание работы

Работа составлена в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2014);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с учебной программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014).

### Характеристика работы

Работа по физической культуре для обучающихся 4 класса состоит из двух частей - практической и теоретической. Теоретическая часть сдается в форме тестирования в количестве 25 вопросов.

Вопросы, основываются на знаниях в области физической культуры и по истории Олимпийского движения и Олимпийских игр, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура для начальной школы».

Стоимость одного правильного ответа на вопрос оценивается в 1 балл. Число правильных ответов в соответствии с оценочной таблицей переводится сначала в очки, а затем в оценку.

### Время выполнения работы

Время выполнения тестовой работы 30 минут.

### Проверяемые умения

Работа, по физической культуре, направлена на проверку следующих умений:

- составлять утреннюю зарядку, знать последовательность выполнения упражнений;
- знать понятие «режима дня», уметь выделять основные дела и определять их последовательность в течение дня;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- характеризовать акробатические упражнения, знать технику выполнения подъемов и спусков с пологих склонов на лыжах;
- ориентироваться в понятиях: закаливание;
- знать органы чувств, их значение в жизни человека;
- уметь определять символику Олимпийских игр;
- раскрывать на примерах положительное влияние физических упражнений, рационального питания, закаливающих процедур на здоровье человека;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Система оценки

Общая оценка определяется средним баллом за сдачу теоретического и практического разделов программы, причем преимущество отдается оценке развития показателей физических качеств учащегося.



**Оценочная таблица практического раздела промежуточной аттестации 1-4 классов (7-10 лет)**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возр, лет	Уровень					
			Базовый и пониженный	повышенный	высокий	Базовый и повышенный	повышенный	высокий
			для мальчиков			для девочек		
Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3 – 6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5 – 6,4	5,8 и менее
		8	7,1 –П–	7,0 – 6,0	5,4 –П–	7,3 –П–	7,2 – 6,2	5,6 –П–
		9	6,8 –П–	6,7 – 5,7	5,1 –П–	7,0 –П–	6,9 – 6,0	5,3 –П–
		10	6,6 –П–	6,5 – 5,6	5,1 –П–	6,6 –П–	6,5 – 5,6	5,2 –П–
Координация движений	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8 – 10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3 – 10,6	10,2 и менее
		8	10,4 –П–	10,0 – 9,5	9,1 –П–	11,2 –П–	10,7 – 10,1	9,7 –П–
		9	10,2 –П–	9,9 – 9,3	8,8 –П–	10,8 –П–	10,3 – 9,7	9,3 –П–
		10	9,9 –П–	9,5 – 9,0	8,6 –П–	10,4 –П–	10,0 – 9,5	9,1 –П–
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	7	100 и менее	115 – 135	155 и более	85 и менее	110 – 130	150 и более
		8	110 –П–	125 – 145	165 –П–	90 –П–	125 – 140	155 –П–
		9	120 –П–	130 – 150	175 –П–	110 –П–	135 – 150	160 –П–
		10	130 –П–	140 – 160	185 –П–	120 –П–	140 – 155	170 –П–
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	750 – 900	1100 и более	500 и менее	600 – 800	900 и более
		8	750 –П–	800 – 950	1150 –П–	550 –П–	650 – 850	950 –П–
		9	800 –П–	850 – 1000	1200 –П–	600 –П–	700 – 900	1000 –П–
		10	850 –П–	900 – 1050	1250 –П–	650 –П–	750 – 950	1050 –П–
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	7	1	3 – 5	+9 и более	2 и менее	6 – 9	12,5 и более
		8	1	3 – 5	+7,5 –П–	2 –П–	5 – 8	11,5 –П–
		9	1	3 – 5	7,5 –П–	2 –П–	6 – 9	13,0 –П–
		10	2	4 – 6	8,5 –П–	3 –П–	7 – 10	14,0 –П–
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (д.)	7	1	2 – 3	4 и более	2 и менее	4 – 8	12 и более
		8	1	2 – 3	4 –П–	3 –П–	6 – 10	14 –П–
		9	1	3 – 4	5 –П–	3 –П–	7 – 11	16 –П–
		10	1	3 – 4	5 –П–	4 –П–	8 – 13	18 –П–

**Теоретическая часть по предмету  
«Физическая культура» (4 класс)**

**Ф.И.О. класс:** \_\_\_\_\_

**1. Что изображено на эмблеме Международного олимпийского комитета?**

- а) голубь и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) пять колец и девиз: «Быстрее, выше, сильнее»;
- в) пять колец;
- г) пять колец и девиз: « Главное не победа, а участие».

**2. Какой из видов спорта, относится к зимнему виду Олимпийских игр?**

- а) дарст;
- б) бобслей;
- в) сёрфинг;
- г) скейтбординг.

**3. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость?**

- а) подтягивание в висе на перекладине;
- б) прыжки в длину с места;
- в) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь;
- г) кувырок вперед.

**4. Смысл занятий физической культурой для школьников ...**

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- б) в обучении двигательных действий;
- в) времяпровождение;
- г) улучшение настроения.

**5. Футбол, баскетбол — это...**

- а) спортивные игры;
- б) подвижные игры;
- в) интеллектуальные игры;
- г) физические упражнения.

**6. Основной формой организации физического воспитания в школе является:**

- а) урок;
- б) спортивная секция;
- в) перемена;
- г) кружок по физкультуре.

**7. Олимпийские игры проводят через каждые ...**

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 6 лет;
- г) 2 года.

**8. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в Древней Греции;
- б) в Риме;
- в) в Олимпии;
- г) во Франции.

**9. Олимпийские игры состоят из ...**

- а) соревнований между странами;
- б) соревнований по летним и зимним видам спорта;
- в) игр летней Олимпиады и зимних олимпийских игр;
- г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**10. Признаками чрезмерного утомления являются - ...**

- а) покраснение;
- б) потливость;
- в) бледность, тошнота;
- г) утомление.

**11. Приемы закаливания. (Что здесь лишнее)?**

- а) солнечные ванны;
- б) горячие ванны;
- в) воздушные ванны;
- г) водные процедуры.

**12. В какой спортивной игре нет вратаря?**

- а) футбол;
- б) хоккей;
- в) баскетбол;
- г) водное поло.

**13. В легкую атлетику входят ...**

- а) прыжки на батуте;
- б) прыжки через коня;
- в) прыжки в высоту;
- г) прыжки в воду.

**14. Какое физическое качество развивается при движении по бревну?**

- а) равновесие;
- б) сила;
- в) выносливость;
- г) скорость.

**15. Что делает спортсмен с ядром?**

- а) толкает;
- б) бросает;
- в) метает;
- г) подкидывает.

**16. Что означает сплетение пяти олимпийских колец?**

- а) виды спорта;                      б) страны;                      в) континенты;                      г) мифологические символы.

**17. К спортивным играм относятся ...**

- а) баскетбол;                      б) армрестлинг;                      в) шейпинг;                      г) аэробика.

**18. Палки в лыжных гонках необходимы для ...**

- а) отталкивания;                      б) размахивания;                      в) поворотов;                      г) прыжков.

**19. К физическим качествам относятся ...**

- а) решительность;                      б) сила;                      в) смелость;                      г) упорство.

**20. Какой строй называется шеренгой?**

- а) в затылок друг к другу;                      в) плечом к плечу;  
б) лицом к лицу;                      г) затылком к затылку.

**21. Какую награду получает победитель олимпийских соревнований в античности?**

- а) денежное вознаграждение;                      в) венок из ветвей оливкового дерева;  
б) медаль и кубок;                      г) звание аристократа.

**22. В каком виде спорта дается 3 попытки для выполнения броска?**

- а) баскетбол;                      б) дартс;                      в) гандбол;                      г) айкидо.

**23. Каким видом спортивной игры занимается спортсмен на картинке?**



- а) гандбол;                      б) футбол;                      в) волейбол;                      г) баскетбол.

**24. «Снайпер» - это ...**

- а) подвижная игра;                      в) уличная игра;  
б) спортивная игра;                      г) олимпийский вид спорта.

**25. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?**

- а) быстрота;                      б) сила;                      в) гибкость;                      г) выносливость.