

## Приложение №1 к Рабочей программе по предмету «Физкультура»

### Контрольно-оценочные материалы по предмету «Физическая культура» 1-4 классы

#### ***Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»***

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в начальной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в начальной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### ***Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.***

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели успеваемости — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.). Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время. Иначе говоря, ориентироваться надо не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный). При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в специальных протоколах или рабочих тетрадях учителя. То же самое, как показывает опыт школ, целесообразно осуществлять самим учащимся в дневниках самоконтроля, паспортах здоровья.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, учитывая универсальные учебные действия ученика.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. При оценивании обучающихся с ОВЗ и для лиц, относящихся к различным медицинским группам (Приложение № 2 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министра здравоохранения Российской Федерации), учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Формы контроля и возможные варианты его проведения.**

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля;

- **входной**, позволяющий определить исходный уровень развития учащихся;

- **тематический**;

- **промежуточный и итоговый** контроль планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его	При выполнении	Двигательное действие	Движение или

элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка
---	---	---	---

### ***III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

<b><i>Оценка 5</i></b>	<b><i>Оценка 4</i></b>	<b><i>Оценка 3</i></b>	<b><i>Оценка 2</i></b>
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

### ***IV. Уровень физической подготовленности учащихся***

<b><i>Оценка 5</i></b>	<b><i>Оценка 4</i></b>	<b><i>Оценка 3</i></b>	<b><i>Оценка 2</i></b>
Исходный показатель соответствует выше среднего и высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы.

Контрольно-измерительный материал по физической культуре для 1 классов.

### Тестовые упражнения

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

#### 1 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			Мальчики			Девочки		
1	Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	4 и выше	2-3	1			
		Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				12	4-8	2
2	скоростные	Бег 30 метров	5.6	7.3-6.2	7.5	5.8	7.5-6.4	7.6
3	выносливость	6 минутный бег, м	1100	730-900	700	900	600-800	500
		Ходьба на лыжах до 1 км	Без учета времени					
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	155	115-135	100	150	110-130	90
5	координационные	Челночный бег 3*10м,с	9.9	10.8-10.3	11.2	9.7	11.3-10.6	11.7
6	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	3-5	1	11.5	6-9	2

#### 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 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.

#### **4. 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.

#### **5. Ходьба на лыжах 1 км**

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

Описание теста. Старт отдельный, 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.

#### **6. 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.

#### **7. 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.

#### **8. 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.

#### **9. Челночный бег 3\*10м.**

Оборудование: Площадка с разметкой 10 м от одной линии до другой, за каждой линией устанавливается большой мяч.

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у стартовой линии с любой стороны от мяча. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью 3 р по 10 м. (Вначале пробежать 10 м до другой черты, обежать с любой стороны мяч, лежащий за чертой, возвращаться назад, снова обежать мяч, лежащий за другой отметкой, пробежать в третий раз 10 м и финишировать)

. Ошибки (попытка не засчитывается) – мяч не обежал.

Результат. Время челночного бега 3 x 10 м с точностью до десятой.

#### **10. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (отжимание).**

Исходное положение: упор лёжа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или предмета высотой не более 3 см, не нарушая прямой линии тела; разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Даётся одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

### Контрольно-измерительный материал по физической культуре для 2 класса.

#### 2 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			Мальчики			Девочки		
1	Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	4 и выше	2-3	1			
		Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				14	6-10	3
2	скоростные	Бег 30 метров	5.4	7/0-6/0	7.1	5.6	7.2-6.2	7.3
3	выносливость	6 минутный бег, м	1150	800-950	750	950	650-850	550
		Ходьба на лыжах до 2 км	Без учета времени					
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	165	125-145	110	155	125-140	100
5	координационные	Челночный бег 3*10м,с	9.1	10.0-9.5	10.4	9.7	10.7 - 10.1	11.2
6	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7.5	3-5	1	12.5	6-9	2

#### Оценивание заданий

№	Вид контрольного задания	Описание задания	Критерии оценивания
	<b>Ловля мяча на месте от стены</b>	<p>Описание упражнения: Ученик располагается от стены на расстоянии 1 м. Выполняет бросок мяча двумя руками снизу в стену и ловлю мяча отскочившего от стены двумя руками.</p> <p>Ошибки: - ученик при броске или ловле располагается ближе контрольной линии (линия располагается в 1 м от стены); - ловля мяча выполняется после отскока мяча от пола - при ловле мяча руки не образуют «корзинку» и пальцы направлены в перед.</p>	<p>Результат: Фиксируется количество правильно выполненных попыток. 8 - из 8 высокий уровень 6 из 8 –средний уровень 4 из 8 – низкий уровень</p>
	<b>Метание теннисного мяча в вертикальную цель</b>	<p><b>Описание упражнения:</b> Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 3 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 10 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.</p> <p>Ошибки (попытка не</p>	<p>Мальчики: «3» - 1 «4» - 3 «5» - 5 и более Девочки «3» -1 «4» -2 «5» - 3 и более</p>

		засчитывается): - заступ за линию метания.													
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	<b>Описание упражнения:</b> <a href="https://yandex.ru/video/preview/2953736746152180255">https://yandex.ru/video/preview/2953736746152180255</a>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>М</td> <td>70</td> <td>60</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>80</td> <td>70</td> <td>60</td> </tr> </table>		5	4	3	М	70	60	50	Д	80	70	60
	5	4	3												
М	70	60	50												
Д	80	70	60												
	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	<b>Описание тестовых испытаний см. на</b> <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a> <b>Видео выполнение тестовых испытаний см. на</b> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	<p>выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».</p> <p>Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов ГТО</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>оценка</th> <th>Количество испытаний</th> <th>норматив</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>отлично</td> <td>5</td> <td>90-100%</td> </tr> <tr> <td>хорошо</td> <td>5</td> <td>70-89%</td> </tr> <tr> <td>удовлетворительно</td> <td>4-3</td> <td>55-69%</td> </tr> </tbody> </table>	оценка	Количество испытаний	норматив	отлично	5	90-100%	хорошо	5	70-89%	удовлетворительно	4-3	55-69%
оценка	Количество испытаний	норматив													
отлично	5	90-100%													
хорошо	5	70-89%													
удовлетворительно	4-3	55-69%													
	<b>Строевые упражнения – повороты на месте</b>	<b>Описание упражнения:</b> <b>И.П.</b> Строевая стойка - это стойка, при которой нужно стоять прямо, пятки вместе, носки разведены в стороны на ширину стопы. Кисти слегка сжаты в кулаки и прижаты к бедрам, плечи развёрнуты, голова приподнята. Повороты на месте выполняются по командам: "Нале-ВО", "Направо-ВО", "Кру-ГОМ". Повороты налево (на 1/4 круга) и кругом (на 1/2 круга) производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке. Повороты выполняются на два счета: по первому счету повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу. При этом необходимо сочетать перенос тяжести тела на ту ногу, в сторону которой делается поворот, с одновременным резким поворотом корпуса в сторону поворота и сильным упором на носок другой	<b>Оценка «5»</b> выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. <b>Оценка «4»</b> выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. <b>Оценка «3»</b> выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. <b>Оценка «2»</b> выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок <b>Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки при выполнении технических элементов.</b> <i>Мелкими ошибками</i> считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.												

		<p>ноги, сохраняя устойчивое положение туловища. Повороты выполняются с соблюдением всех правил строевой стойки.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки не прижаты к туловищу;</li> <li>- поворот выполняется не под команду учителя;</li> <li>- поворот выполняется не в нужную сторону;</li> <li>- поворот кругом выполняется не на <math>1\frac{1}{2}</math> круга и не через левое плечо</li> </ul>	<p>Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старт не из требуемого положения;</li> <li>- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;</li> <li>- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;</li> <li>- несинхронность выполнения упражнения.</li> </ul> <p>Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.</p>
	<p><b>Скользкий шаг без палок</b></p>	<p>Отталкиваясь одной лыжей от снега, лыжник скользит на другой. Во время скольжения он выносит первую лыжу вперёд и наступает ею на снег, а второй отталкивается. Руки лыжника работают так же, как при выполнении бега.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нет широкой амплитуды движения рук;</li> <li>- не соблюдается синхронность выноса рук махом вперед с выдвижением разноименной ноги.</li> <li>- отсутствие одноопорного скольжения</li> </ul>	<p><b>Оценка «5»</b>выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.</p> <p>Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.</p> <p>Оценка «3» выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.</p> <p>Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок</p>



**Контрольно-измерительный материал по физической культуре для 3 класса.**

**3 класс**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			й					й
			Мальчики			Девочки		
1	Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	4 и выше	2-3	1			
		Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				16	7-11	3
2	скоростные	Бег 30 метров	5.1	6.7-5.7	6.8	5.3	6.0-6.9	7.0
3	выносливость	6 минутный бег, м	1200	850-1000	800	1000	700-900	600
		Ходьба на лыжах до 2 км	Без учета времени					
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	175	130-150	120	160	135-150	110
5	координационные	Челночный бег 3*10м,с	8.8	9.9 -9.3	10.2	9.3	10.3 -9.7	10.8
6	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7.5	3-5	1	13.0	6-9	2

**Оценивание заданий**

№	Вид контрольного задания	Описание задания	Критерии оценивания
	<b>Контроль техники: «Ловля и передача мяча на месте в паре».</b>	Описание упражнения. Ученики располагаются напротив друг друга на расстоянии 3 –х м. Выполняют передачу и ловлю мяча в паре. Ошибки: - ученик ловит мяч с отскоком от пола. - ученик выполняет ловлю мяча допуская технические ошибки: при ловле мяча кисти не широко расставлены; пальцы не образуют «воронку» большую чем мяч; Большие пальцы не направлены друг на друга; мяч не захватывается кончиками пальцев.	Результат: Фиксируется количество правильно выполненных попыток. 8 - из 8 высокий уровень 6 из 8 –средний уровень 4 из 8 – низкий уровень
	<b>Контроль техники - Ведение мяча правой и левой рукой в движении шагом.</b>	Описание упражнения. Ученик выполняет ведение мяча в шаге правой рукой до поворотной стойки, которая располагается на расстоянии 9 м. от линии старта, обводит стойку и назад до линии старта выполняет ведение левой рукой. Ошибки: - ученик во время ведения мяча с силой ударяет по мячу ладонью; - мяч поднимается не до уровня пояса - мяч во время ведения в шаге не располагается с боку и чуть впереди	<b>Оценка «5»</b> выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. <b>Оценка «4»</b> выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. <b>Оценка «3»</b> выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. <b>Оценка «2»</b> выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок

		и ученик на мяч натывается или мяч находится сзади от ученика.	
	<b>Оценка техники</b> строевых и порядковых упражнения	<p><b>Описание упражнения:</b>  <b>Комплекс упражнений включает в себя повороты на месте на право, на лево, кругом, приставные шаги в лево и в право и ходьба на месте под счет учителя.</b>  <b>И.П.</b> Строевая стойка - это стойка, при которой нужно стоять прямо, пятки вместе, носки разведены в стороны на ширину стопы.  Кисти слегка сжаты в кулаки и прижаты к бедрам, плечи развёрнуты, голова приподнята.  Повороты на месте выполняются по командам: "Нале-ВО", "Напра-ВО", "Кру-ГОМ".  Повороты налево (на 1/4 круга) и кругом (на 1/2 круга) производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке; направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке.  Повороты выполняются на два счета: по первому счету повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести тяжесть тела на впереди стоящую ногу; по второму счету кратчайшим путем приставить другую ногу. При этом необходимо сочетать перенос тяжести тела на ту ногу, в сторону которой делается поворот, с одновременным резким поворотом корпуса в сторону поворота и сильным упором на носок другой ноги, сохраняя устойчивое положение туловища.  Повороты выполняются с соблюдением всех правил строевой стойки.  Ошибки:  - руки не прижаты к туловищу;  - поворот выполняется не под команду учителя;  - поворот выполняется не в нужную сторону;  - поворот кругом выполняется не на 1\2 круга и не через левое плечо</p>	<p><b>Оценка «5»</b>выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.  Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.  Оценка «3» выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.  Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок</p>
	<b>Контроль техники</b> - Попеременный двухшажный ход.	<p><b>Описание упражнения:</b>  Ученик проходит по прямой расстояние 15-20 м. выполняя попеременно двухшажный ход.  <b>ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ</b> ход выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок - тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после</p>	<p><b>Оценка «5»</b>выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.  Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.  Оценка «3» выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.  Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения</p>

		<p>толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Передвижение на прямых ногах (отталкивание слабое, шаг короткий)</li> <li>* Двухопорное скольжение. Лыжник передвигается, не отрывая лыж от снега</li> <li>* Неправильное направление отталкивания ногой (слишком вверх)</li> <li>* Вынос маховой ноги в согнутом положении</li> <li>* Прямое положение туловища (или недостаточный наклон туловища)</li> <li>* Незаконченное отталкивание палкой. Слабое отталкивание сильно согнутой рукой</li> <li>* ропливость, частые движения при почти полном отсутствии скольжения.</li> </ul>	является наличие грубых ошибок												
	<p><b>Контроль техники</b> - Подъем на лыжах способом «лесенка» по небольшому пологому склону.</p>	<p>Описание упражнения. Ученик выполняет подъем способом «лесенка»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Он осуществляется приставными шагами боком к склону. При этом верхняя лыжа располагается на наружном ребре, а нижняя - на внутреннем.</li> <li>• Опирается надо на обе палки, переставляя их поочередно.</li> </ul> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* недостаточно круто ставятся лыжи на ребра (лыжи проскальзывают);</li> <li>* еники торопятся опустить лыжу на снег, не сделав еще достаточно широкого шага;</li> <li>слишком наклоняют туловище; слабо и не до-конца отталкиваются палками.</li> </ul>	<p><b>Оценка «5»</b>выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.</p> <p>Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.</p> <p>Оценка «3» выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.</p> <p>Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок</p>												
Пръжки через скакалку (кол-во раз/мин.)		<p><b>Описание упражнения:</b> <a href="https://yandex.ru/video/preview/2953736746152180255">https://yandex.ru/video/preview/2953736746152180255</a></p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td></td> <td>5</td> <td>4</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>М</td> <td>80</td> <td>70</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Д</td> <td>90</td> <td>80</td> <td>70</td> </tr> </table>		5	4	3	М	80	70	60	Д	90	80	70
	5	4	3												
М	80	70	60												
Д	90	80	70												
Соревнования со сдачей норм ГТО, с		<p><b>Описание тестовых испытаний см. на</b></p>	<p>выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и</p>												

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a> <b>Видео выполнение тестовых испытаний см. на</b> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично». Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов ГТО			
			оценка	Количество испытаний	норматив	
			отлично	5	90-100%	
			хорошо	5	70-89%	
удовлетворительно	4-3	55-69%				

### Контрольно-измерительный материал по физической культуре для 4 класса.

#### 4 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
			высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
			Мальчики			Девочки		
1	Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	5 и выше	4-3	1			
		Подтягивание в висе лежа, кол-во раз				18	13-8	4
2	скоростные	Бег 30 метров	5.0	6.5-5.6	6.6	5.2	6.5-5.6	6.6
		Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
3	выносливость	Бег 1000 м, мин. с	Без учета времени					
		Ходьба на лыжах до 1,5 км,	Без учета времени					
4	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	185	160-140	130	170	140-155	120
5	координационные	Челночный бег 3*10м,с	8.6	9.5-9.0	9.9	9.1	10.0-9.5	10.4
6	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8.5	4-6	2	14.0	7-10	3

#### Оценивание заданий

№	Вид контрольного задания	Описание задания	Критерии оценивания
	<b>Метание малого мяча на точность с 5 м, 10 попыток, к. п</b>	<b>Описание упражнения:</b> Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 5 м в закрепленный на стене гимнастический	Мальчики: «3» - 4 «4» - 6 «5» - 7 и более Девочки «3» -2

		<p>обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 10 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.</p> <p>Ошибки (попытка не засчитывается): - заступ за линию метания.</p>	<p>«4» -3 «5» - 4 и более</p>
	<p><b>Контроль техники: Ловля и передача мяча на месте - комплекс упражнений у стены.</b></p>	<p>Описание упражнения. Ученик выполняет бросок мяча в стену с расстояния 1м. и ловлю мяча отскокнвшего от стены с заданием</p> <p>Бросок мяча в стену и хлопок в ладоши перед собой – ловля мяча двумя руками – 2 раз</p> <p>Бросок мяча в стену и хлопок в ладоши за спиной - ловля мяча двумя руками. – 2 раза</p> <p>Бросок мяча в стену, коснуться пола двумя руками встать и выполнить ловлю мяча. - 2 раза.</p> <p>Ошибки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ученик ловит мяч с отскоком от пола.</li> <li>- ученик выполняет ловлю мяча допуская технические ошибки: при ловле мяча кисти не широко расставлены; пальцы не образуют «воронку» большую чем мяч; Большие пальцы не направлены друг на друга; мяч не захватывается кончиками пальцев.</li> </ul>	<p>Результат: Фиксируется количество правильно выполненных попыток.</p> <p>6 - из 6 высокий уровень «5» 4 из 6 –средний уровень «4» 2 из 6 – низкий уровень «3»</p>
	<p><b>Контроль техники - Ведение мяча правой и левой рукой в движении легко бегом</b></p>	<p>Ученик выполняет ведение мяча в беге правой рукой до поворотной стойки, которая располагается на расстоянии 9 м. от линии старта, обводит стойку и назад до линии старта выполняет ведение левой рукой.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ученик во время ведения мяча с силой ударяет по мячу ладонью;</li> <li>- мяч поднимается не до уровня пояса</li> <li>- мяч во время ведения в беге не располагается с боку и чуть впереди и ученик на мяч натывается или мяч находится сзади от ученика.</li> </ul>	<p><b>Оценка «5»</b>выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличия мелких ошибок.</p> <p>Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.</p> <p>Оценка «3» выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.</p> <p>Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок</p>
	<p><b>Контроль техники - Попеременный двухшажный ход.</b></p>	<p>Описание упражнения: Ученик проходит по прямой расстояние 15-20 м. выполняя попеременно двухшажный ход.</p> <p><b>ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ</b> ход</p> <p>выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок - тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится</p>	<p><b>Оценка «5»</b>выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличия мелких ошибок.</p> <p>Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.</p> <p>Оценка «3» выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.</p> <p>Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок</p>

		<p>сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Передвижение на прямых ногах (отталкивание слабое, шаг короткий)</li> <li>* Двухопорное скольжение. Лыжник передвигается, не отрывая лыж от снега</li> <li>* Неправильное направление отталкивания ногой (слишком вверх)</li> <li>* Вынос маховой ноги в согнутом положении</li> <li>* Прямое положение туловища (или недостаточный наклон туловища)</li> <li>* Незаконченное отталкивание палкой. Слабое отталкивание сильно согнутой рукой</li> <li>* Торопливость, частые движения при почти полном отсутствии скольжения.</li> </ul>	
	<p><b>Контроль техники</b> - Подъем на лыжах способом «елочка» по небольшому пологому склону.</p>	<p>Описание упражнения. При подъеме «елочкой» лыжник передвигается ступающим шагом, обе лыжи ставятся на внутреннее ребро под углом к направлению движения с разведенными в сторону носками. Палки для опоры ставятся по бокам позади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед и лыжа еще больше ставится на ребро. При шаге нога выносится согнутая в колене, ботинок развернут в сторону, задник одной лыжи переносится через задник другой.</p> <p>Ошибки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*при подъеме палки ставятся на снег не сзади, а спереди близко к ботинкам и лыжам</li> <li>*нет активной работы рук</li> <li>* лыжи ставятся не на ребро и лыжник скатывается со склона.</li> </ul>	<p><b>Оценка «5»</b>выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличия мелких ошибок. Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Оценка «3» выставляется, если допущено две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной не выполнения является наличие грубых ошибок</p>
	<p><b>Оценка техники акробатической комбинации из ранее разученных элементов.</b></p>	<p>Описание упражнения: И. п. лежа на спине. 1)Мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. 1,5 балла 2) кувырок в перед в упор присев – 1,5 балла; 3) перекат назад в стойку на лопатках, упора присев – 1,5 балла; 4) прыжок вверх прогнувшись, руки вверх – 1,5 балла</p>	<p>«5» - 5-6 баллов «4» - 4-3 баллов «3» - 2- балла</p>

		<p><b>Требования к комбинации:</b>  *Все исполняемые учеником упражнения должны выполняться технически правильно, в соответствии с требованиями гимнастического стиля.  * Упражнения должны иметь четко выраженное начало и окончание. При нарушении данного требования сбавка 0.5 балла  * Оценка действий ученика начинается с момента принятия исходного положения на акробатической дорожке и заканчивается фиксацией основной стойки после окончания упражнения. Сигналом готовности ученика к началу выступления служит поднятая рука вверх.  <b>Ошибки исполнения могут быть:</b>  мелкими - 0,1 балла, средними 0,3 балла; грубыми 0,5 балла.  Ошибка не выполнения элемента – 0,5 балла;  К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой равной стоимости акробатического элемента, относятся: нарушение техники выполнения элемента или соединения, приводящее к сильному, до неузнаваемости его искажению; потеря равновесия, приводящая к падению; фиксация статического элемента менее 2 сек.; приземление не на стопы при выполнении прыжков.</p>													
Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		<p><b>Описание тестовых испытаний см. на</b>  <a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf</a>  <b>Видео выполнение тестовых испытаний см. на</b>  <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a></p>	<p>выполнение нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».  Рекомендуемые требования к оценке с учетом выполнения нормативов ГТО</p> <table border="1" data-bbox="1082 1496 1533 1753"> <thead> <tr> <th>оценка</th> <th>Количество испытаний</th> <th>норматив</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>отлично</td> <td>5</td> <td>90-100%</td> </tr> <tr> <td>хорошо</td> <td>5</td> <td>70-89%</td> </tr> <tr> <td>удовлетворительно</td> <td>4-3</td> <td>55-69%</td> </tr> </tbody> </table>	оценка	Количество испытаний	норматив	отлично	5	90-100%	хорошо	5	70-89%	удовлетворительно	4-3	55-69%
оценка	Количество испытаний	норматив													
отлично	5	90-100%													
хорошо	5	70-89%													
удовлетворительно	4-3	55-69%													