**Приложение № 1**

**ООП НОО МБОУ «СОШ № 23»**

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**учебного предмета**

**«Физической культуре»**

**4 класс**

**(в соответствии с ФГОС НОО и ФОП НОО)**

**г. Грозный, 2024-2025**

**Контрольная работа за 1 триместр по физкультуре 4 класс**

**Ф.И\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?**

а) горячей водой.

б) теплой водой.

в) водой, имеющей температуру тела.

г) прохладной водой.

1. **Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь**?

а) иметь вес до 300 г

б) соответствовать цвету костюма

в) иметь узкий длинный носок

г) соответствовать виду спорта

1. **С какой периодичностью следует стирать спортивную  
   одежду, прилегающую к телу?**

а) каждый день

б) после каждой тренировки

в) один раз в месяц

г) один раз в 10 дней

1. **В чем главное назначение спортивной одежды?**

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

1. **Какова цель утренней гимнастики?**

а) вовремя успеть на первый урок в школе

б) совершенствовать силу воли

в) выступить на Олимпийских играх

г) ускорить полное пробуждение организма

1. **Физкультминутка это…?**

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

1. **Что делать при ушибе?**

а)намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

1. **Что такое режим дня?**

а) выполнение поручений учителя;  
б) подготовка домашних заданий;  
в) распределении основных дел в течение всего дня;

г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

1. **Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;  
б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;  
в) две команды – «На старт!» и «Марш!».

г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

1. **Что такое физическая культура?:**

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;  
б) прогулка на свежем воздухе;  
в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

**Ключ для проверки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Номер вопроса** | **ответ** |
|  | **в** |
|  | **г** |
|  | **б** |
|  | **а** |
|  | **г** |
|  | **а** |
|  | **б** |
|  | **в** |
|  | **б** |
|  | **а** |

Контрольная работа

по физической культуре за 2 триместр

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?**

А. Прогулки

Б. Компьютерные игры

В. Спортивные игры

**2. Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**3. Почему надо чаще мыть руки?**

А. Чтобы не заболеть

Б. Чтобы сохранить кожу

В. Чтобы руки были красивыми

**4. В какое время суток необходимо выполнять зарядку?**

А. Вечером

Б. Утром, после сна

В. В конце учебного дня

**5.Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Часами сидеть за компьютером

Б. Развивать все мышцы тела

В. Кататься на санках

**6. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

А. Покупка лекарств

Б. Обильное питание

В. Занятие спортом

**7. К гимнастическим предметам относятся:**

А. Портфель, тетрадь, карандаш

Б. Мяч, скакалка, обруч

В. Кроссовки, коньки, лыжи

**8. Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Общительным

В. Ловким, быстрым, выносливым

**9. К спортивным играм с мячом относятся:**

А. Хоккей, шашки

Б. Футбол, волейбол, баскетбол

В. Бадминтон, шахматы

**10. Какое физическое качество развивает упражнение «наклон вперёд стоя»:**

А. выносливость

Б. гибкость

В. ловкость

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Б | Б | А | Б | Б | В | Б | В | Б | Б |

**Итоговая контрольная работа** по физической культуре. 4 класс

ФИО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **Что отражает пульс?**

А. частоту сердечных сокращений;

Б. частоту дыхания;

В. объем легких.

1. **На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс? (несколько вариантов).**

А. на лбу;

Б. на запястье;

В. в подмышечной впадине;

Г. на шее.

1. **За сколько секунд обычно считают пульс? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**
2. **Если после занятий ты ощущаешь небольшую усталость,значит, нагрузка на твой организм была …**

А. большая;

Б. достаточная;

В. маленькая.

1. **Что делать если во время занятия лицо побледнело, выступил обильный пот, появилось головокружение?**

А. снизить нагрузку или прекратить занятие;

Б. продолжить занятие;

В. пойти попить**.**

1. **Основные показатели физического развития.**

А. рост,вес и пульс;

Б. рост, вес и окружность грудной клетки;

В. длина стопы и рост.

1. **Самоконтроль это - …**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

1. **Соотнеси термин с определением (напротив определения поставь нужную букву).**

1-Субъективные показатели - …

2-Внешние признаки - …

3 - Объективные показатели - …

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относиться окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д.

1. **Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?**

А. уровень физического развития (рост и вес);

Б. уровень развития двигательных качеств (устанавливаются по тестам);

В. состояние здоровья (давление, пульс, количество дней, пропущенных по болезни);

Г. все вышеперечисленное.

1. **Перечисли физические качества?**

1 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Система оценивания**

Каждое из заданий 1, 4, 5, 6, 9 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

Задание 2 считается правильным и оценивается в 1 балл, если учащийся отметил все правильные ответы.

В заданиях 8 необходимо соотнести термин с описанием определения. Если учащийся отметил 1 термин правильно, получает 1 балл, два термина – 2 балла, и полностью правильный ответ дает учащемуся 3 балла.

В 11 задании учащемуся необходимо напротив картинки написать правильный ответ. За каждый правильный ответ напротив каждой картинки дает учащемуся по 1 баллу, максимальный балл в данном задании 4 балла.

Задания 10, 12 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 3, 7 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

На выполнение теста в 4 классах отводится 40 минут.

Определение итоговой оценки за тестовую работу осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл выполнения работы – 21.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **% выполнения от максимального балла** | **Количество баллов** | **Цифровая отметка** |
| 85 - 100 | 18 – 21 | 5 |
| 65 – 84 | 14 – 17 | 4 |
| 50 – 64 | 13 – 10 | 3 |
| 0 – 49 | 0 – 11 | 2 |

**Инструкция для учителя**

Цель работы: определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» тема «Самоконтроль при занятиях физической культурой» у учащихся 4 класса.

Задания считаются выполненными при отсутствии ошибок. Время проведения работы 40 минут.

Этапы проведения работы:

1. вводный инструктаж для детей об особенностях данной работы – 5 минут;
2. заполнение КИМа (перед началом выполнения работы, на доске, должен быть оформлен образец, работы выполняется на КИМах) – 5 минуты;
3. выполнение работы: прочтение заданий про себя (приступать к чтению заданий учащиеся начинают одновременно, по сигналу учителя), выполнение заданий – 30 минут.

**Инструкция для учащихся**

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания 1, 2, 4, 5, 6, 9 выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 10 и 12 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 3 и 7 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов. В заданиях 8 учащимся необходимо сопоставить термин с описанием и каждое совпадение дает 1 бал, максимальный балл в задании 8. Задание 11 дает 4 балла максимально, за каждый правильный ответ напротив картинки дает 1 балл.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

**ПРАВИЛЬНЫЕ ОТВЕТЫ**

1. А
2. Б, Г
3. 6 секунд или 10 секунд
4. Б
5. А
6. Б
7. Самоконтроль – регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, физической подготовкой и их изменения под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями.
8. 1 – Б, 2 – В, 3 – А
9. Г
10. Сила, ловкость (равновесие), быстрота, гибкость и выносливость.