

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся  
по учебному предмету «Физическая культура»  
(1-4 классы)**

Обязательная часть учебного плана.  
Предметная область: Физическая культура

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

| <b>Гимнастика</b>   |                 |             |                 |                 |              |                 |
|---|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|--------------|-----------------|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин.                             | 50              | 40          | 30              | 80              | 35           | 20              |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 19 и<br>более   | 13-18       | Менее<br>12 раз | 19 и<br>более   | 13-18        | Менее 12<br>раз |
| Подтягивание в висе (раз)                                 | 4               | 2-3         | 1               | -               | -            | -               |
| Подтягивание в висе лёжа (раз)                            | -               | -           | -               | 14              | 6-10         | 3               |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)       | 11              | 8           | 6               | 9               | 5            | 4               |
| Наклон вперёд из положения сидя (см)                      | 7,5             | 3-5         | 1               | 11,5            | 5-8          | 2               |
| <b>3 класс</b><br><b>Легкая атлетика</b>                  |                 |             |                 |                 |              |                 |
| Контрольные упражнения<br>(тест)                          | Мальчики        |             |                 | Девочки         |              |                 |
|   | Высокий<br>"5"  | Средн<br>ий | Низ<br>кий      | Высокий<br>"5"  | Средн<br>ий  | Низк<br>ий      |
|   |                 | "4"         | "3"             |                 | "4"          | "3"             |
| Бег 30 м (сек)  | 5,1 и<br>меньше | 5,7-6,7     | 6,8 и<br>больше | 5,3 и<br>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<br>меньше | 9,3-9,9     | 10,2            | 9,3 и<br>меньше | 10,3-<br>9,7 | 10,8            |
| Бег 1000 метров   |                 | без         | учёта           | времени         |              |                 |
| Прыжок в длину с места                                    | 175             | 130-<br>150 | 120             | 160             | 135-<br>150  | 110             |
| Метание малого мяча (м)                                   | 18              | 15          | 12              | 15              | 12           | 10              |
| <b>Гимнастика</b>   |                 |             |                 |                 |              |                 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин.                             | 80              | 70          | 60              | 90              | 80           | 70              |

|   |            |       |              |            |       |              |
|---|------------|-------|--------------|------------|-------|--------------|
| Поднимание туловища из положения лёжа 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 лёжа (раз)                            | -          | -     | -            | 14         | 6-10  | 3            |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа                      | 15         | 10    | 6            | 10         | 7     | 5            |
| Наклон вперёд из положения сидя (см)                      | 7,5        | 3-5   | 1            | 11,5       | 5-8   | 2            |

#### 4 класс Лёгкая 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 лёжа 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 лёжа (раз)                            | -          | -     | -            | 15         | 9     | 7            |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа                      | 16         | 11    | 7            | 11         | 8     | 5            |
| Наклон вперёд 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 быстрого 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 быстрого 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.

**2. 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) одновременное сгибание рук.

**3. 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. исходного положения;
- 4) одновременное разгибание рук.

**4. 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 одновременно.

#### **6. 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.

#### **7. 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.