

**Спецификация работы
для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы
по физической культуре обучающихся 4 класса
(УМК В.И. Ляха и др.)**

1. Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2023-2024 учебный год обучающихся 4 класса.

2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта НАЧАЛЬНОГО общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 373 от 6.октября 2009 года, зарегистрирован Минюст №17785 от 22.12.2009 г.) и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (4 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

3. Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть 1** - теоретическая часть, содержит 15 заданий с выбором ответа (из четырех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 6 минутный (без учета времени). 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, 4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 4 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме, теоретическую и практическую части.

4. Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

Число заданий -15	Часть 1		Часть 2			
	15. Теоретическая		4. Практическая (мальчики)		4. Практическая (девочки)	
Тип заданий и форма ответа	1-15 с выбором ответа		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 6-минутный (без учета времени) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 4 Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 6 минутный (без учета времени). 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 5 Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки	
	1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 12, 14	7, 8, 10, 11, 13, 15				
Уровень сложности	Базовый	Повышенны й	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный

5. Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

практической части

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
10,0-10,5	5,3 и ниже	6,6
10,6-10,11	5,0 и ниже	6,5-5,6
Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)		
10,0-10,5	1000 и более	850 и более
10,6-10,11	1050-1250	900-990
Прыжок в длину с места, см.		
10,0-10,5	164 и выше	130 и выше
10,6-10,11	185	140-160
Подтягивание на перекладине, раз		
10,0-10,5	4 и выше	1 и выше
10,6-10,11	5	2-3

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
10,0-10,5	5,5-5,3 и ниже	6,6
10,6-10,11	5,2 и ниже	6,5-5,6
Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)		
10,0-10,5	1000 м и ниже	650
10,6-10,11	1050	750-950
Прыжок в длину с места, см.		
10,0-10,5	156-154 и более	120
10,6-10,11	170	140-145
Подъем туловища за 30 сек., раз		
10,0-10,5	14 и выше	4 и выше
10,6-10,11	18	8-13

6. Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

Задание	Планируемый результат
Практическая часть	
1 упражнение	Предметный результат Выполнять нормативы физической подготовки
2 упражнение	Метапредметный результат Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
3 упражнение	
4 упражнение	
	Личностный результат Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
Теоретическая часть (тестовое задание)	
1, 3, 5, 12 задания	Метапредметный результат Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила личной гигиены.
11, 13,14 задания	Исторические сведения о зарождении и развитии современных Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Древнегреческие игры Олимпиады.
9 задание	Распределение времени и соблюдение режима дня. Назначение режима дня.
15 задание	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, правильно оценивать свое самочувствие.
10 задание	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств, команды при низком старте.
2, 4 задания	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.
7 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность. Руководствуются правилами профилактики травматизма.
6. 8 задания	Связь физической культуры с укреплением здоровья. Связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

5.Время выполнения работы 90 минут

1 часть – 30 минут

2 часть 60 минут

7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом .

Практическая часть

Задание	Критерии	Баллы	Оценка учитель
Бег 30м	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять бег с высокого старта • Применять технику бега на короткие дистанции • Выполнять финишное ускорение 	Мальчики: 5 баллов -5.0 -5.3 и меньше 4 балла - 6.5-5.6 3 балла 6.6 и больше Девочки: 5 баллов-5.5-5.2 и меньше 4 балла- 6.5-5.6 3 балла -6.6 и больше	
Поднимание туловища, за 30 сек. (девочки)	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы брюшного пресса • Овладеть техникой выполнения упражнения • Развивать скоростную выносливость 	5 баллов -18-14 больше 4 – балла 8-13 3 балла -4	
Подтягивание на перекладине (мальчики)	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы плечевого пояса • Применять технику выполнения упражнения • Развивать силовую выносливость 	5 баллов – 4-5 4 балла – 2-3 3 балла – 1	
Бег-6 минут, без учета времени	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять старт в беге на длинные дистанции • Распределять свои физические возможности по дистанции • Развивать общую выносливость • Выполнять финишное ускорение 	Мальчики 5 баллов – 1000-1250 4 балла – 900-990 3 балла – 850 и более Девочки 5 баллов – 1000-1050 4 балла – 750-950 3 балла - 650 и более	
Прыжок в длину с места	Умения <ul style="list-style-type: none"> • Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места • Распределять свои физические возможности • Развивать общую выносливость 	Мальчики 5 баллов – 164-185 и более 4 балла – 140-160 и более 3 балла -130 и более Девочки 5 баллов – 154-170 и более 4 балла – 140-145 и более 3 балла – 120 и более	
Максимальное количество баллов - 41 (21 за тест и 20 за практику) Набранное количество баллов _____. Процент выполнения <u>100%</u> _____. Отметка _____ 90%-100% - Отметка 5 70%-89% - Отметка 4 40%-69% - Отметка 3 Менее 40% - Отметка 2			

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
10,0-10,5	5,3 и меньше	6,5 и меньше	6,6	6,7 и больше
10,6-10.11	5,0	5.6	6.6	6,7 и больше
Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)				
10,0-10,5	1000- 1250 и более	900-990 и более	850 и более	750 и менее
10,6-10.11	1000- 1250 и более	900-990 и более	850 и более	800 и менее
Прыжок в длину с места, см.				
10,0-10,5	164-185 и более	140-160 и более	130 и более	129 и менее
10,6-10.11	164-185 и более	140-160 и более	130 и более	
Подтягивание на перекладине, раз				
10,0-10,5	4-5 и более	2-3 и более	1	0
10,6-10.11	4-5 и более	2-3 и более	1	0

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
10,0-10,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
10,6-10.11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2
Бег 6 минутный, без учета времени (в метрах)				
10,0-10,5	1000-1050	750-950	650 и более	649 и менее
10,6-10.11	1000-1050	750-950	650 и более	649 и менее
Прыжок в длину с места, см.				
10,0-10,5	154-170 и более	140-145 и более	120 и более	119 и менее
10,6-10.11	154-170 и более	140-145 и более	120 и более	119 и менее
Подъем туловища за 30 сек., раз				
10,0-10,5	18-14 и больше	8-13 и больше	4 и больше	3 и менее
10,6-10.11	18-14 и больше	8-13 и больше	4 и больше	

8. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения *теоретической части* необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы вместе с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

Для проведения *практической части* работы необходимо следующее оборудование: перекладина, гимнастические маты, рулетка, мел, свисток.

9. Условия проведения работы.

Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль зам.дир. по УВР. Работа проводится на стадионе или в спортзале (практическая часть), в кабинете ОБЖ (теоретическая часть).

9. Критерии оценивания работы

Ответы контрольной работы, теоретическая часть, 4 класс

№ задания	Ответы. Вариант №1	Ответы. Вариант №2
1.	В	А
2.	Г	А
3	Б	А
4	А	Б
5	Г	А
6	А	Б
7	Б	А
8	Б	А
9	В	А
10	Б	А
11	В	Б
12	А	Б
13	А	Б
14	В	А
15	В	Б

Результаты выполнения теоретической части

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1, 2, 3,4, 5, 6, 9,12,14	7, 8, 10, 11,13,15

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов). Повышенного -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

**Результаты практической части по физической культуре
4 класс**

Фамилия, имя _____ Дата _____

Название теста	Результат	Количество баллов
1. Бег 30 метров (сек)		
2. Прыжок в длину с места (см)		
3. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) (раз) на низкой перекладине (девочки) (раз)		
4. Подъем туловища за 1 мин (кол-во раз)		
5. Наклон вперед из положения стоя, см		
6. Метание мяча на дальность (м, см)		
7. Бег 1000м (мин.)		
Итого:		

Отметка за практическую и теоретическую части В ЦЕЛОМ.

Максимальное количество баллов - 56 (21 за тест и 35 за практику)

Набранное количество баллов за теоретическую часть _____.

Набранное количество баллов за практическую часть _____.

Общее количество набранных баллов _____.

Процент выполнения _____.

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

Отметка _____

Итоговая оценка _____ / _____ /

Учитель: Соловьев А.Э. / _____ /

Завуч школы: Гайчук ОН. / _____

**Контрольная работа
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре обучающихся 4 класса**

ВАРИАНТ 1

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа, обвести его кружком. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 1

ТЕСТ

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

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. 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

3. 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

4. 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

5. 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

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

10. 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!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России;
- б) в Англии;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

14. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.