

## Стандартизированная контрольная работа

**Предмет:** физическая культура

**Программа:** Перспектива

**Класс:** 4

### Распределение заданий по разделам программы

№ п/п	Раздел программы (содержательная линия)	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
	Основы знаний	12	8
	<b>Всего</b>	<b>60%</b>	<b>40%</b>

### План стандартизированной контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
2	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
3	Основы знаний	Формирование представления о различных видах спорта	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
4	Основы знаний	Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
5	Основы знаний	Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
6	Основы знаний	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту,	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	5	5

		выносливость, координацию, гибкость).				
7	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
8	Основы знаний	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	2	2
9	Основы знаний	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.	1	1
10	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	базовый	Установление последовательности.	2	1
11	Основы знаний	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	базовый	Со множественным выбором	1	2
12	Основы знаний	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
13	Основы знаний	Умение демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	повышенный	С установлением соответствия.	3	6
14	Основы знаний	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в сохранении и укреплении здоровья	повышенный	Задание с развернутым ответом	3	4
15	Основы знаний	Формирование знаний истории Олимпийских игр	базовый	С выбором правильного ответа из нескольких	1	1

				вариантов.		
16	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	3	4
17	Основы знаний	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	базовый	Со свободным кратким однозначным ответом	1	1
18	Основы знаний	Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом. С установлением соответствия.	4	6
19	Основы знаний	Формирование знаний особенностей строения человека.	повышенный	Со свободным кратким однозначным ответом	2	4
20	Основы знаний	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	повышенный	С установлением соответствия.	3	4
					<b>40</b>	<b>50</b>

## Инструкция по проверке и оценке работы

№ задания	Планируемый результат	Критерии оценивания / Максимальный балл
1.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	<b>1</b>
2.	Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».	<b>1</b>
3.	Формирование представления о различных видах спорта	<b>1</b>
4.	Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека	<b>1</b>
5.	Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»	<b>1</b>
6.	Умение ориентироваться и характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>5</b>
7.	Формирование знаний особенностей строения человека.	<b>1</b>
8.	Умение ориентироваться в символике Олимпийских игр.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>2</b>
9.	Формирование знаний о выдающихся спортсменах Южного Урала.	<b>1</b>
10.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.	<b>1</b>
11.	Умение организовывать занятия народными играми Южного Урала в зависимости от интересов и уровня физической подготовленности занимающихся.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>2</b>
12.	Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
13.	Умение демонстрировать физические упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силу, быстроту, выносливость, координация, гибкость)	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>6</b>
14.	Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в сохранении и укреплении здоровья	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
15.	Формирование знаний истории Олимпийских игр	<b>1</b>
16.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
17.	Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».	<b>1</b>
18.	Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное

		количество баллов - <b>6</b>
19.	Формирование знаний особенностей строения человека.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>
20.	Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.	За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> . Максимальное количество баллов - <b>4</b>

**Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»**

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Цифровая отметка</b>	<b>Уровневая шкала</b>
89 – 100%	44- 50	5	Повышенный
66 – 88%	33- 43	4	
52 – 65%	26 - 32	3	Базовый
42 – 51%	21 - 25	2	Недостаточный
меньше 41%	меньше 20	1	

## Инструктажи для учителя и учащихся 1

1. Посмотри картинки и выбери ту, на которой изображен олимпийский талисман. Обведи букву с правильным ответом.

А



Б



В



Г

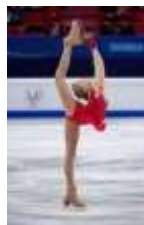


2. Внимательно прочитай и закончи предложение. Древние состязания породили особый вид деятельности \_\_\_\_\_.
3. Рассмотрите картинки и зачеркните лишнюю.

А



Б



В



Г



4. Внимательно рассмотрите картинки и выберите ту, на которой изображен человек с правильной осанкой. Обведите букву с правильным ответом.

А



Б



В



Г



5. Внимательно прочитай и закончи предложение. Процесс, направленный на развитие физических качеств (в том числе навыков и умений) человека – это \_\_\_\_\_.

6. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:

А- способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это - \_\_\_\_\_;

Б - способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это - \_\_\_\_\_;

В - способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это - \_\_\_\_\_;

Г - Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это - \_\_\_\_\_;

Д - способность человека совершать точные и сложные движения это - \_\_\_\_\_.

7. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неуправляемым насосом?  
\_\_\_\_\_.

8. Символом Олимпийских игр являются разноцветные, переплетенные между собой кольца. Каждый цвет олимпийских колец соответствует определенному континенту. Голубой – Европа, желтый – Азия, зеленый – Австралия. Допиши названия недостающих континентов.



черный - \_\_\_\_\_,

красный - \_\_\_\_\_.

9. Посмотри внимательно и выбери фотографию выдающейся Уральской спортсменки. Обведи букву с правильным ответом.

А



Елена  
Елесина

Б



Ольга  
Каниськина

В



Елена Исинбаева

Г



Светлана  
Мастеркова

10. Твой друг получил травму ноги, и тебе нужно оказать ему первую помощь. Подумай и поставь около каждой буквы цифру, которая покажет правильный порядок действий.

А



Б



В




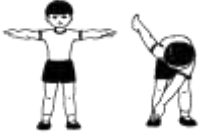

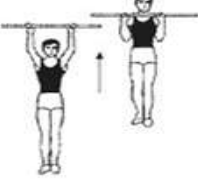

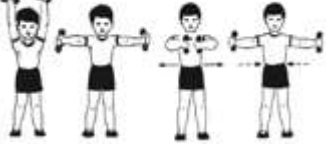
11. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала? Обведи буквы с правильным ответом.

- А. Русская Лапта;
- Б. Дагестанская игра «Шапка канатоходца»;
- В. Чувашская игра «Хищник в море»;
- Г. Башкирская игра «Волк и зайцы».

12. Посмотри внимательно на картинку. Подумай и напиши, что произойдет с мальчиком и какая помощь ему может потребоваться?

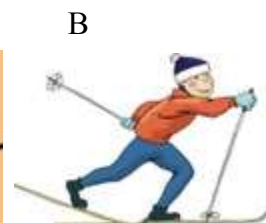
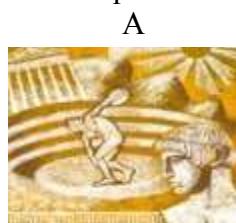


13. В этой таблице изображены картинки с физическими упражнениями, которые развивают физические качества человека: гибкость, координация, сила. Соедини картинки с упражнениями с теми качествами, которые они развивают.

<p>А - </p>	<p>1. Гибкость</p> <p>2. Координация</p> <p>3. Сила</p>
<p>Б - </p>	
<p>В - </p>	
<p>Г - </p>	
<p>Д - </p>	
<p>Е - </p>	


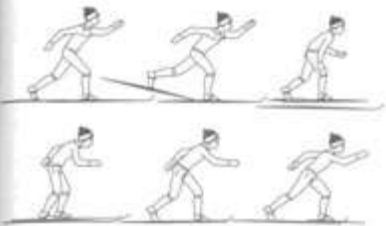


14. Во время учебного года школьники часто болеют, но свое здоровье можно укрепить. В этом нам поможет закаливание. Подумай и запиши, какие закаливающие процедуры ты знаешь. \_\_\_\_\_

15. Убери лишнюю картинку.



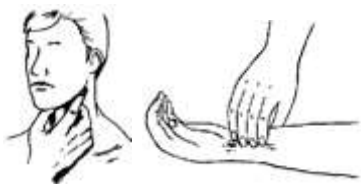


16. В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

<p>1.</p> 	<p>А. Скользящий шаг</p>
<p>2.</p> 	<p>Б. Торможение «плугом»</p>
<p>3.</p> 	<p>В. Подъем в горку «лесенкой»</p>
<p>4.</p> 	<p>Г. Спуск с горы в разных стойках</p>

17. Во время занятий физической культурой каждый человек должен контролировать своё самочувствие и пульс. Как называется этот контроль?

18. Виды самоконтроля бывают разными. Посмотри на картинки и напиши, какие действия выполняет человек, контролируя себя.



измерение \_\_\_\_\_



измерение \_\_\_\_\_



измерение \_\_\_\_\_



измерение \_\_\_\_\_



измерение \_\_\_\_\_

Самоконтроль бывает объективный и субъективный. К какому виду контроля относятся эти картинки. Правильный ответ подчеркни.

Объективный

Субъективный

19. Окружающий мир наш организм воспринимает с помощью органов чувств. У человека



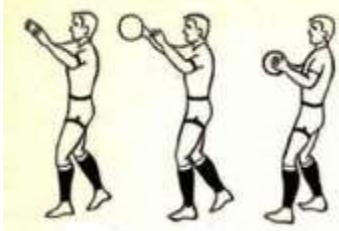

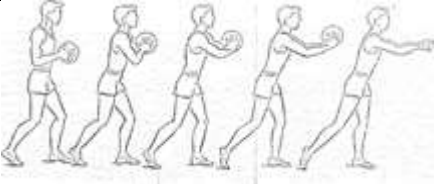
их 5. Напиши, какие органы чувств ты знаешь.

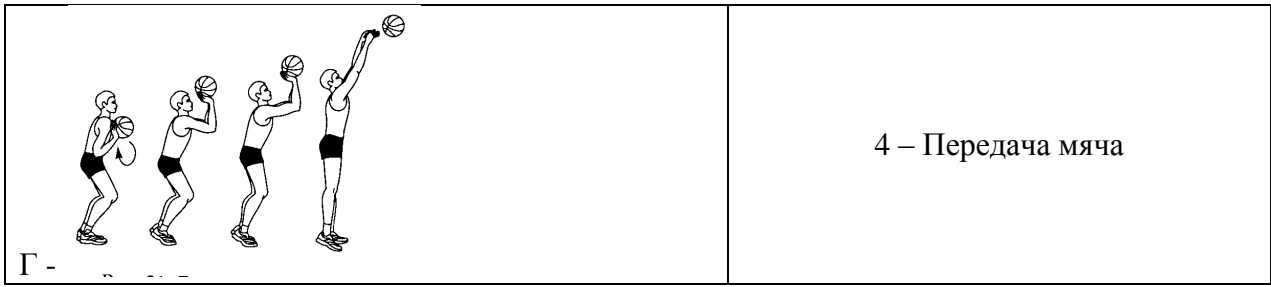
---

---

---

20. В этой таблице изображены упражнения с мячом. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

<p>А -</p> 	<p>1 – Ведение мяча</p>
<p>Б -</p> 	<p>2 – Бросок мяча</p>
<p>В -</p> 	<p>3 – Ловля мяча</p>



4 – Передача мяча