

## Стандартизированная итоговая контрольная работа

**Предмет:** ритмика

**Программа:** Перспектива

**Класс:** 4

### Распределение заданий по разделам программы

| № п/п | Раздел программы<br>(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.  | Б                 | С выбором правильного ответа из нескольких вариантов. | 1                | 1                 |
| 2         | Основы знаний    | Умение ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «спорт».                             | Б                 | Со свободным кратким однозначным ответом              | 1                | 1                 |
| 3         | Основы знаний    | Формирование представления о различных видах спорта  | Б                 | С выбором правильного ответа из нескольких вариантов. | 1                | 1                 |
| 4         | Основы знаний    | Формирование первоначального представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека | Б                 | С выбором правильного ответа из нескольких вариантов. | 1                | 1                 |
| 5         | Основы знаний    | Умение ориентироваться в понятиях «физическая подготовка» и «физическая подготовленность»                  | Б                 | Со свободным кратким однозначным ответом              | 1                | 1                 |
| 6         | Основы           | Умение   | П                 | Со свободным  | 5                | 5                 |

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

|    |               |   |   |   |           |           |
|----|---------------|---|---|---|-----------|-----------|
|    |               | выносливость, координация, гибкость)  |   |   |           |           |
| 14 | Основы знаний | Умение характеризовать роль и значение элементов закаливания в сохранении и укреплении здоровья | П | Задание с развернутым ответом   | 3         | 4         |
| 15 | Основы знаний | Формирование знаний истории Олимпийских игр   | Б | С выбором правильного ответа из нескольких вариантов.                   | 1         | 1         |
| 16 | Основы знаний | Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.                   | П | С установлением соответствия.   | 3         | 4         |
| 17 | Основы знаний | Умение ориентировать в понятии «самоконтроль».  | Б | Со свободным кратким однозначным ответом                                | 1         | 1         |
| 18 | Основы знаний | Умение вести систематические наблюдения за динамикой показателей уровня физического развития    | П | Со свободным кратким однозначным ответом. С установлением соответствия. | 4         | 6         |
| 19 | Основы знаний | Формирование знаний особенностей строения человека.   | П | Со свободным кратким однозначным ответом                                | 2         | 4         |
| 20 | Основы знаний | Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.                   | П | С установлением соответствия.   | 3         | 4         |
|    |               |   |   |   | <b>40</b> | <b>50</b> |

## Инструктажи для учителя и учащихся

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 неумолимым 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**



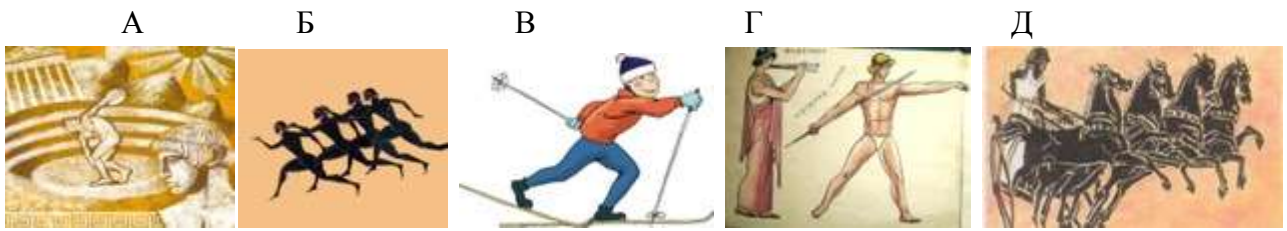
**В**



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».





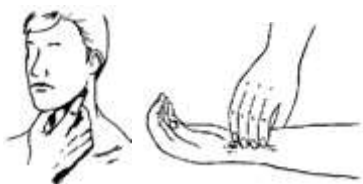
16. В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.

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

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



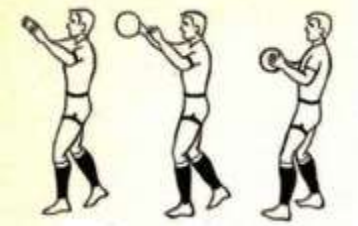
их 5. Напиши, какие органы чувств ты знаешь.

---


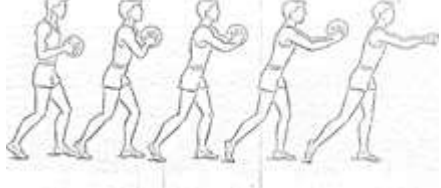
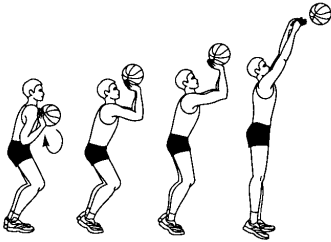
---

---

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>    |
| <p>Г -</p>  | <p>4 – Передача мяча</p> |

| <b>Инструкция по проверке и оценке работы</b> |  |   |
|---|--|---|
| <b>№ задания</b>                              | <b>Планируемый результат</b>   | <b>Критерии оценивания / Максимальный балл</b>  |
| 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> .<br>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> .<br>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> .<br>Максимальное количество баллов - <b>2</b> |
| 12.   | Формирование знаний простейших приемов оказания доврачебной помощи.  | За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> .<br>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> .<br>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> .<br>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> .<br>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> .<br>Максимальное количество баллов - <b>6</b> |
| 19. | Формирование знаний особенностей строения человека.   | За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> .<br>Максимальное количество баллов - <b>4</b> |
| 20. | Умение характеризовать особенности технических действий базовых видов спорта.                   | За каждый правильный ответ дается <b>1балл</b> .<br>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                       |                        |