

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелин Олег Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.10.2025 10:48:28
Уникальный программный ключ:
005e150f9fae21d1f43002d842a67e5f47f58982

**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная
международная школа «Дружба»**

СОГЛАСОВАНО

общим собранием учредителей
протокол № 1
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора № 01-О
«29» августа 2025 г.

Приложение к ООП НОО

**Оценочные материалы
по физической культуре
1-4 класс**

Спецификация

Краткая аннотация

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными с 1 - 4 класс.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за триместр, а (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Раздел I Теоретическая часть «Рефераты и теоретические тесты» 1-4 классы

Вопросы «Теоретические сведения»

Оценка теоретических знаний у учащихся

основной (подготовительной, специальной) медицинской группы
(дифференцированный зачет – компьютерное тестирование)

1. Что такое здоровье?

- а) отсутствие болезней и физических дефектов
- б) отсутствие вредных привычек
- в) состояние равновесия между адаптивными возможностями организма к условиям среды, постоянно меняющимися
- г) состояние полного физического, душевного и социального благополучия

2. Какое содержание включает понятие "здоровый образ жизни"?

- а) активная деятельность людей, направленная на сохранение и укрепление (улучшения) здоровья
- б) отказ от вредных привычек
- в) активизация резервных возможностей человека
- г) типичные формы повседневной жизни

3. Какова цель курса физической культуры в медицинских учебных заведениях?

- а) научить использовать физкультурно-спортивную деятельность, для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей самоопределения в физической культуре
- б) сформировать основы здорового образа жизни на основе знаний физической культуры
- в) создать представление о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека
- г) все перечисленное верно

4. Как здоровый образ жизни населения сказывается на обществе?

- а) увеличивается продолжительность жизни населения
- б) повышается устойчивость к стрессам-
- в) увеличивается потенциал здоровья
- г) все перечисленное верно

5. Какое влияние оказывают физические упражнения на дыхательную систему?

- а) укрепляют мускулатуру грудной клетки
- б) улучшают функцию бронхиол
- в) укрепляют стенки бронхов
- г) все перечисленное верно

6. Какое влияние оказывают физические упражнения на ЦНС?

- а) улучшают периферическое кровообращение
- б) ухудшение памяти
- в) улучшение проводимости нервных импульсов
- г) улучшение функции мозжечка

7. Факторы определяющие здоровый образ жизни:

- а) рациональное питание
- б) физическая активность
- в) психический комфорт
- г) все перечисленное верно

8. Ограничение физической нагрузки приводит:

- а) к повышению умственной работоспособности
- б) к снижению умственной работоспособности
- в) к снижению травматизма
- г) к повышению устойчивости к перегреванию и переохлаждению

9. Какая из характеристик физической культуры наиболее важна для людей пожилого возраста?

- а) точность дозировки
- б) интерес
- в) влияние на сердечно-сосудистую систему
- г) влияние на ЦНС

10. Что такое гиподинамия?

- а) отказ от занятия спортом
- б) занятия в группах здоровья
- в) малоподвижная деятельность, более чем 50% времени
- г) отказ от занятий физической культурой

11. Какая из характеристик физических упражнений наиболее важна для детей?

- а) точность дозировки
- б) влияние на ЦНС
- в) интерес
- г) влияние на рост

12. Как определить тип телосложения по показателям человека?

- а) измерение ЖЕЛ
- б) по показателю окружности запястья
- в) по показателям индексов роста и окружности головы
- г) провести наружный осмотр

13. Какими средствами и приемами можно пользоваться для коррекции телосложения?

- а) утренняя гимнастика
- б) аэробика
- в) тяжелая атлетика
- г) использование тренажеров

14. Какие средства и приемы необходимо использовать для коррекции основных типов нарушения осанки?

- а) целенаправленные физические упражнения
- б) ношение корсета
- в) подбор специальной мебели
- г) все перечисленное верно

15. Какие показатели определяют уровень физического здоровья?

- а) наружный осмотр
- б) антропометрические измерения (рост, вес, окружности)
- в) ЖЕЛ
- г) все перечисленное верно

16. Что такое аэробика?

- а) физические упражнения под музыку
- б) физические упражнения с отягощением
- в) физические упражнения в течение 20 минут без перерыва
- г) дыхательная гимнастика

17. Что такое физическая культура?

- а) образ жизни
- б) учебно-тренировочное занятие
- в) часть общей культуры человека
- г) наука о здоровье

18. Какие вы знаете разновидности выносливости?

- а) общая, специальная
- б) скоростно-силовая
- в) силовая, скоростная
- г) все перечисленное верно

19. От чего зависит проявление ловкости?

- а) от координации движений
- б) от функции продолговатого мозга
- в) от длины конечностей
- г) от состояния связочно-суставного аппарата

20. Основные средства восстановления после занятий физическим спортом упражнениями :

- а) смена деятельности
- б) водные процедуры, баня, массаж, самомассаж

в) режим дня, сон, рациональное питание

г) все перечисленное верно

21. Какими правилами руководствуются при организации самостоятельных занятий физическими упражнениями?

а) постоянность

б) деятельность по ведению дневника контроля и самоконтроля занятий

в) регулярность занятий

г) профессиональная деятельность

22. Что такое спорт?

а) профессионально-прикладная физическая подготовка

б) деятельность с максимальным напряжением физических и волевых возможностей в соревновательных условиях

в) организованный процесс физического воспитания

г) профессиональная деятельность

23. Какие параметры пациентов исследуются медицинским работником при оценке правильности построения занятий физической культурой?

а) пульс, дыхание, АД

б) пульс, ЖЕЛ, динамометрия

в) дыхание, пульс

г) симптомы усталости

24. Какова должна быть продолжительность разминки на занятиях физической культурой?

а) 3-5 минут

б) в зависимости от предполагаемой нагрузки

в) 20 минут

г) 30 минут

25. Каково количество игроков в одной баскетбольной команде?

а) 7 человек

б) 6 человек

в) 5 человек

г) 8 человек

Технология оценки по теории:

1-в, 2-а, 3-а, 4-г, 5-г, 6-г, 7-г, 8-б, 9-а, 10-в, 11-а, 12-в, 13-г, 14-г, 15-г, 16-в, 17-в, 18-г, 19-а, 20-г, 21-а, 22-б, 23-а, 24-б, 25-в,

Темы рефератов

(Основной, подготовительной и специальной медицинской группы)

История физической культуры.

1. Олимпийские игры древности.
2. История зарождения древних Олимпийских игр
3. История возникновения первых спортивных соревнований; появление мяча, упражнений и игр с мячом

Физическая культура человека.

1. Что такое физическое упражнение, их отличий от естественных движений
2. Представление об основных физических качествах ;быстроте, силе,выносливости,гибкости,ловкости

Физические упражнения

1. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
2. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств

Физкультурно-оздоровительная деятельность

1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки
2. Комплексы дыхательных упражнений.
3. Гимнастика для глаз.

Пункт 1 - Оформление титульного листа реферата

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА	БЮДЖЕТНОЕ «ГИМНАЗИЯ №3»	ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЗЕЛЕНОДОЛЬСКОГО
---	------------------------------------	--

РЕФЕРАТ

по предмету: Физическая культура

тема: «.....».

Выполнил (а): ФИО,
учащийся (яся) __ класса
Проверила: ФИО учителя

201.. г

Оформление 2 листа

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3	
.....	6,	
Список литературы.....	25	20

(Учитывать алфавитный порядок)

Пункт 2 - Требования к оформлению текстового материала:

Реферат включает в себя: титульный лист; содержание; введение; основную часть (текст которой делят на части, параграфы, подразделы, пункты - каждый раздел при этом должен начинаться на новой странице); заключение; список использованной литературы, источников; приложение. По объему введение и заключение должны составлять примерно 1/10 от объема всего реферата.

Оптимальный размер реферата составляет от 10 до 25 страниц, распечатанных на компьютере шрифтом Times New Roman (размер 12) на листах белой бумаги формата А4. При необходимости возможно дополнять реферат таблицами и схемами на листах формата А2 (не более). Правильное оформление реферата подразумевает, что его левое поле должно быть не менее 3 см, поля верхнее и нижнее - не менее 2 см, а правое - не менее 1 см. Заголовки пишутся прописными буквами и подчеркивать их не рекомендуется.

Специальные правила реферата распространяются и на титульный лист: вверху - название учебного заведения; в среднем поле название работы (реферат) и название темы; ниже, ближе к правому краю указывается класс, ФИО учащегося, еще ниже - данные о учителе. В самом низу страницы указывается город и год написания реферата. Титульный лист не нумеруется, хотя и учитывается при нумерации страниц.

Лист с содержанием реферата содержит наименование всех частей работы (глав, параграфов, пунктов и т.д.) с указанием страниц, на которых находится их начало. В том случае, если Ваш реферат имеет объем меньше 10 страниц, содержание в нем может отсутствовать.

На каком профессиональном уровне выполнено оформление реферата, опытный педагог сможет сразу определить по тому, как пронумерованы его страницы. Нумеровать страницы нужно арабскими цифрами, номера при этом желательно ставить в правом верхнем углу. Если в тексте реферата есть иллюстрации или таблицы, они должны быть расположены так, чтобы их удобно было рассматривать, сразу после сноски на них в тексте. Под иллюстрациями и таблицами должны быть подписи. Список использованных источников должен включать в себя всю литературу и прочие источники, использованные при написании реферата. Располагать источники следует по алфавиту, в том порядке, в котором они упомянуты в работе или по такому принципу: сначала законодательная литература, потом основная, периодическая, потом - интернет-источники.

Каждое приложение реферата имеет содержательный заголовок, начинается с новой страницы и нумеруется арабскими цифрами без значка "№" (Приложение 1, Приложение 2 и т.д.) Располагать приложения нужно в том же порядке, что и сноски на них в реферате.

Пункт 3 - При написании реферата учащийся должен показать следующие основные умения:

- умение самостоятельно осмыслить тему, ее границы, связи с другими (более широкими, более узкими) темами, ее значимость для соответствующей области знаний по предмету;
- умение самостоятельно работать с научной и методической литературой, анализировать и критически использовать из прочитанного то, что имеет непосредственное отношение к теме; правильно оформлять примечания, сноски, цитаты;
- умение самостоятельно собирать и анализировать фактический материал, владеть необходимыми методами и приемами его научного анализа;
- умение владеть научным стилем речи, грамотно и логично излагать мысли, оформлять работу в соответствии с установленными требованиями.

Критерии оценки:

оценка **«отлично»** выставляется учащемуся, если реферат выполнен в соответствии с пунктами 1,2,3;

оценка **«хорошо»** выставляется учащемуся, если в реферате наблюдаются ошибки _____ пунктов

оценка **«удовлетворительно»** выставляется учащемуся, если в реферате наблюдаются ошибки пунктов 2,3;

оценка **«неудовлетворительно»** выставляется учащемуся, если реферат выполнен в не соответствии с приложением 1 и не выдержанны пункты 1,2,3.

Раздел II «Подвижные игры с элементами баскетбола» 1-4 класс

Контрольное тестирование 1 класс:

1 задание – Поднимание туловища из положения лёжа, за 30,60 сек.

2 задание – Прыжки со скакалкой, за 30 сек.

3 задание – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

4 задание - Бросок по кольцу двумя руками от груди (3метра) от щита

5 задание – Передача мяча различными способами

6 задание – Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения (правой и левой рукой)

Используемый инвентарь: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Критерии оценки, контрольные упражнения 1 класс:

№/	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Поднимание туловища из положения, лежа, за 60 сек	48	43	38	38	33	25
2	Прыжки со скакалкой, за 30 сек	56	54	52	62	60	58
3	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9

Контрольное тестирование 2 класс:

1 задание – Поднимание туловища из положения лёжа, за 60 сек.

2 задание – Прыжки со скакалкой, за 30 сек.

3 задание – Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

4 задание - Бросок по кольцу двумя руками от груди(3метра)

5 задание – Передача мяча различными способами

6 задание – Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения (правой и левой рукой)

Критерии оценки контрольные упражнения, 2 класс:

№/	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Поднимание туловища из положения, лежа, за 60 сек	48	43	38	38	33	25
2	Прыжки со скакалкой, за 30 сек	56	54	52	62	60	58
3	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9

Используемый инвентарь: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Контрольное тестирование 3 класс:

1 задание – Поднимание туловища из положения лёжа, за 60 сек.

2 задание – Прыжки со скакалкой, за 30 сек.

3 задание – Сгибание и разгибание рук в упоре

4 задание - Бросок по кольцу двумя руками от груди (3 метра)

5 задание – Передача мяча различными способами

6 задание – Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения (правой и левой рукой)

Критерии оценки контрольные упражнения 3 класс:

№/	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Поднимание туловища из положения, лежа, за 60 сек	48	43	38	38	33	25
2	Прыжки со скакалкой, за 30 сек	56	54	52	62	60	58

3	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
---	-----------------------------------	----	----	----	----	----	---

Используемый инвентарь: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Контрольное тестирование 4 класс:

1 задание – Поднимание туловища из положения лёжа, за 60 сек.
 2 задание – Прыжки со скакалкой, за 30 сек.
 3 задание – Сгибание и разгибание рук в упоре

4 задание - Бросок по кольцу после ведения и 2-х шагов.
 5 задание – Передача мяча различными способами
 6 задание – Ведение баскетбольного мяча с изменением направления движения (правой и левой рукой)
 7 задание - Практическое судейство.

Критерии оценки 4 класс контрольные упражнения:

№/	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Поднимание туловища из положения, лежа, за 60 сек	48	43	38	38	33	25	
2	Прыжки со скакалкой, за 30 сек	56	54	52	62	60	58	
3	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9	

Используемый инвентарь: баскетбольный мяч и щит с кольцом, свисток.

Раздел III «Гимнастика с элементами акробатики»

Контрольное тестирование по гимнастике:

1 задание – Подтягивание из виса стоя(юн),и из виса лежа (дев)
 2 задание – Комплекс акробатических упражнений, акробатические соединения

3 задание – Опорный прыжок через коня

4 задание – Гимнастическое бревно (напольное)

Используемый инвентарь: маты, перекладина, конь гимнастический, бревно (напольное),

Критерии оценки контрольных испытаний:

Комплекс акробатических упражнений 1-4 класс

Девочки

И.п. – основная стойка; шагом правой (левой) вперед, кувырок вперёд в упор присев; перекат назад в стойку на лопатках, держать; перекат вперед в упор присев; кувырок вперёд в упор присев; перекат назад в стойку на лопатках, держать; перекат вперед в упор присев;выпрямиться в стойку шаг правой, прыжок вверх, прогнуться, ноги врозь.

Мальчики

И.п. – основная стойка; ; шагом правой (левой) вперед, махом одной, толчком другой переворот в сторону (колесо); приставляя ногу, повернуться в сторону движения кувырок вперед в упор присев; кувырок назад в упор присев; выпрямиться прыжком вверх прогнувшись.

Оценка 5 – Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме.

Оценка 4 – При выполнении обучающий действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка 3- Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Оценка 2 – Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено две и более грубых ошибок

Упражнение на бревне (девочки и мальчики)
1-4 класс

Передвижение вперёд шагом, ступая с носка, руки в стороны (4 шага), поворот на 180 на носках, из основного положения равновесие на одной ноге, полушпагат, упор присев, соскок с края бревна прогнувшись

Оценка 5 – Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, в надлежащем ритме.

Оценка 4 – При выполнении обучающий действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка 3- Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Оценка 2 – Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено две и более грубых ошибок

Раздел IV «Лыжная подготовка»

Контрольный норматив по лыжной подготовке:

1 задание – Техника лыжных ходов (Скольжение без палок и с палками, попеременный двухшажный, одновременный двухшажный и одновременно безшажный ход)

2 задание – Техника спуска в «основной, средней и низкой стойке» и подъем «лесенкой, ёлочкой»;

3 задание – Техника торможения «полуплугом» со склона средней крутизны;

4 задание – Контрольный норматив на дистанции 1 км (мал), 1 км (дев) на время и 2 км без учета времени

Используемый инвентарь: лыжный инвентарь, свисток, секундомер.

Критерии оценки:

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1-4	Бег на лыжах 1 км, мин	5,3	7,50	8,20	6,50	7,20	8,00

1-4	Подъем «лесенкой», ёлочкой»	Правильно разводить носки лыж, палки ставить сзади. Выполнить упражнение на оценку.
1-4	Торможение «полуплугом»	Широко разводить пятки лыж и выполнить равномерное давление на обе лыжи. Выполнить упражнение на оценку.
1-4	Спуски в «основной, средней и низкой стойке»	Удерживать равновесие, контролировать направление движения. Выполнить упражнение на оценку.
1-4	Техника попеременно двухшажного хода, одновременно двухшажного хода	Правильное выполнение техники хода. Уметь правильно применять ход с учетом рельефа. Выполнить упражнение на оценку.

Раздел V «Тесты для специальной медицинской группы»

Тесты

для оценки уровня физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы (мальчики и девочки)

<i>№ п / п</i>	<i>Виды заболеваний</i>	<i>Тесты</i>	<i>Критерии оценки</i>
1	<i>Заболевание органов дыхания.</i>	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3. Бросок баскетбольного мяча (5 раз.)	дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.

		4.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн. – от пола, дев. – от скамейки)	
2	<i>Заболевания сердечно-сосудистой системы и щитовидной железы.</i>	1.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 2.Наклон вперед из положения сидя. 3. Бросок баскетбольного мяча (5 раз.) 4.Нижний прием и передача волейбольного мяча перед собой.	<i>дальность, прирост результата, глубина наклона, количество попаданий, количество раз.</i>
3	<i>Ожирение, сахарный диабет (начальная стадия)</i>	1.Поднимание туловища из положения «лежа на спине» в течение 30 сек. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (5 раз) 3.Наклон вперед из положения стоя.	<i>количество раз. количество попаданий. глубина наклона.</i>
4	<i>Заболевание желудочно-кишечного тракта.</i>	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Штрафной бросок баскетбольного мяча (5 раз) 3.Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча над собой.	<i>глубина наклона. кол-во попаданий. количество раз.</i>
5	<i>Аднексит (дев.), пиелонефрит.</i>	1. Бег с умеренной интенсивностью. 2. Штрафной бросок баскетбольного мяча (10р). 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	<i>техника бега. количество попаданий. количество раз.</i>
6	<i>Миопия слабой, средней и высокой степени без патологии глазного дна.</i>	1.Наклон вперед из положения сидя. 2.Поднимание ног из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Бросок баскетбольного мяча (5 раз.)	<i>глубина наклона. количество раз. количество попаданий.</i>
7	<i>Заболевания опорно-двигательного аппарата.</i>	1.Наклон вперед. 2.Поднимание туловища из положения лежа на спине в течение 30 сек. 3. Верхний и нижний прием и передача волейбольного мяча.	<i>глубина наклона. количество раз. количество раз.</i>

