Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 15 г. Сургут

**РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ**

На заседании ШМО  Директор МБОУ СОШ №15 протокол № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И. Сердюченко

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Немова

Контрольно – измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации учащихся

в 2024-2025 учебном году

по физической культуре

4 класс

Пояснительная записка

1. **Назначение промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Документы, определяющие содержание работы:

- федеральный государственный стандарт начального общего образования (с изменениями)

- учебный план МБОУ СОШ № 15 на 2024-2025 учебный год.

- программы по физической культуре автора В.И. Ляха (Физическая культура 1-4 классы, 7-е издание, М., «Просвещение», 2021 года);

- учебник «Физическая культура 1-4 классы», автор В.И. Лях, 2-е издание, М., «Просвещение», 2015 г., рекомендованного Министерством образования и науки Российской Федерации.

**2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данные контрольно-измерительные материалы для 4 классов направлены на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты*

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты*

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:*

Ученики получат представление об история возникновения и развития физической культуры в России, её значение для подготовки молодых людей к службе в армии. Современная организация физического воспитания школьников.

Подготовке места для проведения самостоятельных занятий утренней гимнастикой, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, игр во дворе.

Физической нагрузке, правилах контроля за её дозировкой. Физическом развитии и его связи с занятиями физическими упражнениями. Последовательности выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности.

*УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:*

*Знания о физической культуре.* Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовке), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

*Гимнастика с элементами акробатики*. Выполнять строевые упражнения, наклон вперёд из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперёд с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на лопатках, мост, упражнение на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперёд, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приёма, прыгать на скакалке самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминку на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

*Лёгкая атлетика*. Пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперёд, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

*Лыжная подготовка.* Передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъём на склон «лесенкой», «полуёлочкой», «ёлочкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет».

*Подвижные игры.* Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, приём мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки – дай руку», «Флаг на башне», « Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стоек», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннели», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишки с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**3. Условия проведения работы:**

Работа состоит из практической части.

*Практическая часть*, состоит из контрольных упражнений.

1. Челночный бег 3х10 м;

2. Наклон вперёд, сидя на полу**;**

3. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд

При подсчёте отметок за три вида упражнений определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

**4. Спецификация работы:**

*Практическая часть* включает 3 упражнений базового уровня. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Задания практической части предназначены для более точной дифференциации учащихся 4 класса (мальчики, девочки)

**Описание контрольных нормативов**

 *Контрольное упражнение 1. Челночный бег 3х10 м.*

 В зале отмечается отрезок 10 м. В начале и конце чертится линии старта и финиша. 2 кубика (детских) лежат на линии старта. По команде: «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу (толчковую) у линии старта. По команде: «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт кубик на линию финиша, возвращается за вторым кубиком и также кладет его на линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент, когда второй кубик коснется пола. Броски кубика и размещение его до линии финиша запрещается.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи  «Марш!» (фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- бросок кубика на пол.

*Контрольное упражнение 2. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине***.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Упражнение выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

 Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;

- смещение таза (поднимание таза)

- изменение прямого угла согнутых ног.

 *Контрольное упражнение 3. Наклоны вперед, сидя на полу у разметки.*

 Упражнение выполняют для проверки гибкости позвоночника. На полу – разметка (временная или постоянная). Горизонтальная линия длиной 60-70 см и вертикальную пополам. На пересечении линий стоит отметка «0», далее по вертикальной идет разметка через один сантиметр: вверх до 20-25 см, вниз – до 10-15 см. Результаты от линии вверх – со знаком «+», а от «0» вниз – со знаком «-». Перед выполнением упражнения участник (участница) садится на пол так, чтобы пятки ног находились рядом с горизонтальной линией, но ее не касались. Расстояние между пятками 30-40 см (т.е. равно примерно ширине плеч). Размеченная (вертикальная) линия должна быть в середине между пятками. Для того чтобы во время наклонов участник не сгибал колени, два помощника судьи (они же судьи) придерживают колени, прижимая их к полу. По команде судьи: «упражнение начи-най!» ученик делает три разминочных наклона, касаясь пальцами пола вдоль разметки, а четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным или отрицательным. Положительным – если ученик при выполнении упражнения (зачетного наклона) пересек горизонтальную линию, и отрицательный – если кончики пальцев до линии не достали. Измерение производится с точностью до 1 см. Результат оценивается по таблице.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;

- фиксация результата пальцами одной руки;

- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**Оценочная таблица по физической культуре**

*Практическая часть.* За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов. При подсчёте результатов контрольных нормативов выставляется средний балл. По нему определяется отметка за практическую часть.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е У П Р А Ж Н Е Н И Я | Единицы измерения | ОЦЕНКИ |
| мальчики | девочки |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 5 | Наклон вперёд, сидя на полу | см | +2 | +4 | +7 | +3 | +7 | +9 |
| 6 | Челночный бег 3х10 м | с | 10,8 | 9,9 | 9,3 | 11,2 | 10,3 | 9,7 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд | кол-во раз | 10 | 18 | 25 | 9 | 15 | 22 |

При подсчёте отметок за практическую часть, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.