

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ

по физической культуре

для проведения промежуточной аттестации

4 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 1-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБУО школы - интерната № 3 города Поронайска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 1-11 классов на момент окончания учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов.

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель физической культуры.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

Практическая часть.

1. Бег на 30м., 60м., 1000, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Задания для итоговой проверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,
- устный опрос,
- письменное тестирование,
- практическое выполнение упражнений учетом индивидуальных особенностей здоровья.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

4 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9,0	9,4	9,5	9,4	9,9	10,0
2	Бег 30 м, сек	5,5	6,0	6,1	6,0	6,3	6,4
3	Бег 60 м	10,3	10,8	10,9	10,6	11,1	11,2
4	Прыжки в длину с места	160	145	144	152	137	136
5	Наклоны вперед из положения стоя	+ 7	0	-	+ 7	0	-
6	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	-	-	-	18	8-13	4
7	Подтягивание на высокой перекладине	4	2	1	-	-	-
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	-	-	-	30	20	19
9	Вис на время (сек.)	71	60	0	71	60	0
7	Подъем туловища за 30 сек. из положения лёжа	21	16	15	21	16	15
8	Бросок мяча в горизонтальную цель на точность (6 бросков)	5-6	3-4	2 ≥ 0	5-6	3-4	2 ≥ 0
9	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	14	10	9	14	10	9
10	Бег 1000 м. (мин., сек.)	5,0	5,30	5,31	5,30	6,0	6,1
11	Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	7,30	8,0	8,1	8,0	8,30	8,31

Теоретическая часть

Инструкция по выполнению работы. На выполнение работы по физической культуре отводится 45 минут. Работа состоит из 11 вопросов.

1. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется...

- а) стойка
 б) подготовка
 в) старт
 г) присед

2. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
 б) 1000, 1500 и 2000 метров;
 в) 100 и 200 метров;
 г) 30 и 60 метров.

3. Какие упражнения относятся к легкой атлетике? (ответьте самостоятельно)

4. В какой стране появился современный футбол?

- а) Испания
- б) Англия
- в) США
- г) Индия

5. Сколько футболистов каждой команды должно быть на площадке?

- а) 10
- б) 5
- в) 11
- г) 6

6. Кто защищает ворота команды футболистов?

- а) вратарь
- б) футболист
- в) болельщик
- г) судья

7. Какие летние средства закаливания ты знаешь? (ответьте самостоятельно)

8. Какой способ прыжков в высоту изучают в школе?

- а) перепрыгивание
- б) согнув ноги
- в) с опорой на руки
- г) перешагивание («ножницы»)

9. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется...

- а) финиширование
- б) приземление
- в) страт
- г) разбег

10. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси? (ответьте самостоятельно)

11. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим, называется...

- а) утренняя гимнастика
- б) комплекс физических упражнений
- в) разминка перед уроком
- г) подвижная игра

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся отнесенных по состоянию здоровья к
СМГ «Б» 2-4 классы
Вариант 4**

1 в

2 б

3 бег, метания, прыжки, ходьба

4 б

5 в

6 а

7 воздушные, солнечные ванны, купание в естественных водоемах

8 г

9 а

10 охотники – меткость, быстрота, ловкость; рыболовы – быстрота, ловкость, выносливость;
земледельцы – силу и выносливость; кочевники – сила, ловкость, быстрота

11 б