

**Итоговая контрольная работа по физической культуре  
(4 класс)**

**Кодификатор  
элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся  
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

<b>Код раздела</b>	<b>Код контроли руемого элемента</b>	<b>Элементы содержания, проверяемые заданиями итоговой работы</b>
1.	1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>
	1.1.	История и современное развитие физической культуры
	1.2.	Физическая культура (основные понятия)
	1.3.	Физическая культура человека
2.	2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>
	2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
	2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой
3.	3.	<b>Физическое совершенствование</b>
	3.1.	Гимнастика с основами акробатики
	3.2.	Легкая атлетика
	3.3.	Лыжные гонки
	3.4.	Спортивные игры
	3.5.	Плавание
4.	4.	<b>Этнокультурная составляющая</b>
	4.1	Национальные виды спорта

**Спецификация**  
контрольных измерительных материалов (КИМ)

**1. Обобщенный план работы**

**Уровни сложности заданий:** Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	Понятие о здоровом образе жизни.	1.1	Б	1	3
2	Понятие о здоровом образе жизни.	1.1	Б	1	3
3	ФК человека	1.3	Б	1	1
4	ФК человека	1.3	Б	1	3
5	ФК человека	1.3	Б	1	3
6	Основной понятия ФК	2.1		1	3
7	ФК человека	1.3	Б	1	3
8	Основной понятия ФК	1.2	Б	1	1
9	Основной понятия ФК	1.2	Б	1	3
10	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	3
11	ФК человека	1.3	Б	1	3
12	ФК человека	1.3	Б	1	3
13	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	П	2	7
	ИТОГО			14	39 мин.

**2. Система оценивания заданий 1 – 12.**

За **верное** выполнение заданий 1-13 **контрольной** работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

**3. Критерии оценивания заданий 13**

№ задания	Критерии оценивания задания	Баллы
13	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%,	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

**4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале**

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
----------------------------------	-----	-----	-----	-----

<b>Общий балл</b>	<b>0 – 5</b>	<b>5-7</b>	<b>8-10</b>	<b>11-13</b>
-------------------	--------------	------------	-------------	--------------

## **ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ**

**контрольных измерительных материалов по учебному предмету  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (4 класс)**

**1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...**

- а) двигательный режим.
- б) рациональное питание.
- в) личная и общественная гигиена.

**2. Личная гигиена включает...**

- а) Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.
- б) Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды и обуви.
- в) Гидропроцедуры, прием пищи, сон, чередование труда и отдыха, выполнение учебных и других заданий.

**3. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ..... мин.**

- а) 25 – 30
- б) 40 – 45
- в) 55 – 60

**4. Для нормальной жизнедеятельности человека необходимо определенное соотношение:**

- а) Углеродов, витаминов и минеральных веществ
- б) Белков, жиров и углеводов, а также определенное количество витаминов и минеральных веществ
- в) Белков, и углеводов, а также максимальное количество витаминов и минимальное количество минеральных веществ

**5. Вероятность травматизма на занятиях снижается, если занимающиеся...**

- а) переоценивают свои возможности.
- б) следуют указаниям преподавателя.
- в) владеют навыками выполнения движений.

**6. В какой группе продуктов больше всего содержится витамина С?**

- а) В свежем арбузе, киви, банане, клубнике, подсолнечнике, мандарине
- б) В свежем шиповнике, облепихе, смородине, лимоне, апельсине, мандарине
- в) В огурцах, кукурузе, чесноке, луке репчатом, картофеле, горьком перце

**7. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

- а) основную, подготовительную, специальную.
- б) слабую, среднюю, сильную;
- в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

**8. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

- а) специальной медицинской группой;
- б) оздоровительной медицинской группой;
- в) группой лечебной физической культуры;

**9. Осанкой называется...**

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;

**10. Слово «Гигиена» обозначает ...**

- а) быть чистым;
- б) быть красивым;
- в) быть здоровым;

**11. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:**

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, спиной, пятками;
- в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**12. При нехватке в пище витаминов развивается:**

- а) гипервитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) авитаминоз.

**13. Соотнесите между собой содержание двух столбцов. Впишите правильный ответ с указанием цифры и буквы.**

**Сопоставьте названия форм занятий и их характеристику.**

Формы занятий	Характеристика
1. Физкультминутка	А) процесс, включающий физические упражнения для укрепления всех систем организма и развития основных физических качеств
2. Тренировка	Б) комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию
3. Утренняя гимнастика	В) комплекс упражнений, который проводится на уроках для снижения утомления
4. Соревнования	Г) деятельность, направленная на достижение высоких результатов

Ответы:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Ответ	а	а	а	б	б	б	а	а	а	в	в	в	А2,Б3,В1,Г4