

Контрольные измерительные  
материалы  
по учебному предмету «Физическая  
культура» за курс 4 класса

## Структура КИМ

Контрольная работа по физической культуре – комбинированная, состоит из практической и теоретической части.

*Работа практической части* включает в себя 27 заданий и состоит из трех частей.

Часть 1 (А) содержит 25 заданий с выбором одного верного ответа из трех предложенных, все задания базового уровня.

Часть 2 (В) содержит 1 задание с кратким ответом повышенного уровня.

Часть 3 (С) содержит 1 задание, с развернутым ответом высокого уровня.

*Практическая работа* выполняется обучающимися в течение учебного года и включает 4 тест – упражнения:

-бег 30 метров (сек)

-бег 1000 метров (сек)

-прыжок в длину с места (см)

-подтягивание на высокой перекладине (юн), поднимание туловища за 30 секунд (дев).

## Распределение заданий КИМ по содержанию, видам умений и способам деятельности.

Контрольная работа состоит из двух содержательных блоков (один блок в теоретической части и один блок в практической части).

*Первый блок* содержит теоретический материал «История физической культуры», «Физическая культура» (основные понятия), «Физическая культура человека», «Организация самостоятельных занятий физической культурой».

Проверяет понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, понимания здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека. Указывает назначение режима дня и обеспечения оптимального сочетания нагрузки и отдыха, а также умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность.

**Метопредметные умения.** Умение определять понятия, создавать обобщения, умение строить логические рассуждения, умение создавать схему спортивной площадки с указанием сторон и спортивных оснащений, умение использовать письменную речь в описании правил подвижных игр.

*Второй блок* содержит практический материал «Оценка эффективности занятий физической культурой». Умение демонстрировать прирост показателей физического развития.

**Метопредметные умения.** Проверяет умение осуществлять самоконтроль своих физических способностей в рамках нормативных требований.

Время выполнения работы 40 минут.

## Распределение заданий по уровням сложности

Распределение заданий *теоретической части работы* по уровням сложности приводится в таблице.

№	Часть работы	Число заданий	Максимальный балл	Уровень сложности заданий	Тип заданий
1	Часть 1	25	25	Базовый	25 заданий в закрытой форме, с выбором одного верного ответа
2	Часть 2	1	2	Повышенный	1 задание на соответствие элементов двух столбцов
3	Часть 3	1	3	Высокий	1 задание в открытой форме, с развернутым ответом
Итого		27	30		

## Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

### Теоретическая часть.

За верное выполнение каждого задания 1 части работы обучающийся получает 1 балл.

За верное выполнение задания 2 части работы обучающийся получает 1-2 баллов. Для задания части 2 ответ записывается в буквенном и цифровом значениях. Задание оценивается в 2 балла – выполнено верно; 1 балл – соотнесено два из 3-х предложенных вариантов ответа; 0 баллов – соотнесено одно из трех предложенных вариантов ответа.

За верное выполнение задания 3 части обучающийся получает 1 - 3 баллов (1балл – нарисована схема игровой площадки; 1 балл – указаны стороны игровой площадки; 1 балл – описаны правила предложенного варианта подвижной игры).

Максимальное количество баллов за выполнение теоретической части - 30 баллов.

### Практическая часть

За выполнение каждого практического задания обучающийся получает от 3-5 баллов.

«3 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее низкому уровню физического развития двигательного качества (базовый уровень физической подготовки);

«4 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее среднему уровню физического развития двигательного качества (повышенный уровень физической подготовки);

«5 баллов» - ученик получает за выполнение задание соответствующее высокому уровню физического развития двигательного качества (высокому уровню физической подготовки);

Максимальное количество баллов за выполнение практической части - 20баллов.

### Мальчики

Возраст, лет (мес)	Уровень физической подготовленности		
	Высокий уровень (высокий)	Повышенный уровень (средний)	Базовый уровень (низкий)
<b>Бег на 30 м., сек.</b>			
10,0-10,11	5.0 и ниже	5.1-5.4	5.5-5.9
<b>Бег на 1000 м., мин. и сек.</b>			
10,0-10,11	5.05 и ниже	5.06-5.38	5.39-6.11
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>			
10,0-10,11	166 и выше	153-165	141-152
<b>Подтягивание на перекладине, раз</b>			
10,0-10,11	7 и выше	6	4-5

### Девочки

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Высокий уровень (высокий)	Повышенный уровень (средний)	Базовый уровень (низкий)
<b>Бег на 30 м., сек.</b>			
10,0-10,11	5.2 и ниже	5.3-5.6	5.7-6.0
<b>Бег на 1000 м., мин. и сек.</b>			
10,0-10,11	5.35 и ниже	5.36-6.08	6.09-6.41
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>			
10,0-10,11	157 и выше	142-156	127-141
<b>Подъем туловища за 30 секунд, раз</b>			
10,0-10,11	18 и выше	16-17	14-15

### План варианта КИМ

Обозначение заданий в теоретической части работы и бланке ответов: А – задания с выбором ответа; В – задания с кратким ответом; С – задания с развернутым ответом.

№	Обозначение задания в работе	Проверяемые элементы содержания	Уровень сложности задания	Максимальный балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	А 1 – А 12	Знание о здоровье и здоровом образе жизни. <i>Проверяет умение предметных и межпредметных понятий, умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.</i>	Б	1	10
2	А 13 – А 21	Знания об античных олимпийских играх. <i>Проверяет умение предметных и межпредметных понятий, терминов.</i>	Б	1	10
3	А 22- А 25	Знания о физической культуре. <i>Проверяет умение предметных и межпредметных понятий, терминов.</i>	Б	1	10
4	В 1	Соотношение цифр и букв, фамилий спортсменов и виды спорта. <i>Проверяет умение сопоставлять нужную информацию с фактами.</i>	П	2	5
5	С 1	Знание основных правил при проведении подвижных игр. <i>Проверяет умение описания правил подвижных игр.</i>	В	3	10

Задание практической части	Проверяемые элементы содержания <i>Умение наблюдать и давать оценку своего физического развития.</i>	Уровень сложности задания	Максимальный балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	Умение выполнять норматив физической подготовки, бег 30 метров (сек)	Б, П, В	5	10
2	Умение выполнять норматив физической подготовки, бег 1000 метров(сек)	Б, П, В	5	10
3	Умение выполнять норматив физической подготовки, прыжок в длину с места(см)	Б, П, В	5	10
4	Умение выполнять норматив физической подготовки, подтягивание на высокой перекладине (юн), подъем туловища за 30 секунд(дев), количество раз	Б, П, В	5	10

### Условия проведения

При проведении работы в аудитории не допускается использование школьниками учебников, а также мобильных телефонов.

### Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Теоретическая часть	
Балл	Итоговая отметка
0 -11	2
12-20	3
21-26	4
27-30	5

Практическая часть	
Балл	Итоговая отметка
0-7	2
8-13	3
14-17	4
18-20	5

*Итоговая отметка за всю работу* ставится как среднее арифметическое отметки за теоретическую часть и отметки за практическую часть.

### КИМ

контрольной работы для 4 класса по Физической культуре

### Инструкция для обучающихся

На выполнение работы по физкультуре даётся 40 минут. Работа состоит из теоретической и практической части.

*Теоретическая часть работы* состоит из 3 частей, включающих в себя 27заданий.

Часть 1 содержит 25 заданий (А 1 – А 25). К каждому заданию приводится три варианта ответа, из которых только один верный. При выполнении заданий части 1 выпишите в таблицу номер выбранного ответа напротив номера задания. Каждое задание оценивается в 1балл.

Часть 2 содержит 1 задание с кратким решением (В 1). Задание оценивается в 2 балла.

Часть 3 содержит 1 задание (С 1), на которое следует дать развёрнутое решение и ответ. Задание оценивается в 3 балла. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов. Максимальный балл за теоретическую часть работы равен – 30 баллов.

*Практическая часть* работы состоит из 4 заданий, тест – упражнений, которые сдаются обучающимися в течении учебного года. Все практические задания оценивается от 3 до 5 баллов, максимальный балл -20.

*Итоговая отметка за всю работу* ставится как среднее арифметическое отметки за теоретическую часть и отметки за практическую часть.

## Содержание работы

### Вариант № 1

#### Теоретическая часть

#### Часть 1

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

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

**А 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.

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

- а) 25 –30
- б) 40 –45
- в) 55 –60

**А 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

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

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

**А 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

**А 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;

**А 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;

**А 9. Осанкой называется...**

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

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

- а) быть чистым;

б) быть красивым;

в) быть здоровым;

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

а) затылком, ягодицами, пятками;

б) затылком, спиной, пятками;

в) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

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

а) гипервитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) авитаминоз.

**А 13. Назовите состязания, входившие в программу первых Олимпийских игр древности?**

а) бег на 1 стадий

б) марафон

в) 100 ярдов

**А 14. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины

б) греки мужчины и женщины

в) только греки мужчины

**А 15. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом**

а) ипподром

б) амфитеатр

в) гимнасии

**А 16. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр?**

а) с 392 г. н. э.

б) с 432 г. до н. э.

в) с 776 г. до н. э.

**А 17. Древнегреческие игры Олимпиады праздновались:**

а) у горы Олимп

б) в Олимпии

в) в Афинах

**А 18. В Древней Греции победителей игр называли:**

а) олимпиониками

б) гимнастами

в) элладодики

**А 19. В Олимпийских играх 776г. до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной**

а) одному стадиону ярдов

б) одному стадию

в) 200 метров

**А 20. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье:**

**1. кулачный бой 2. Верховая езда 3. Прыжки в длину 4. Прыжки в высоту 5. Метание диска 6. Бег 7. Стрельба из лука 8. Борьба 9. Плавание 10. метание копья**

а) 1, 2, 3, 8, 9.

б) 3, 5, 6, 8, 10

в) 1, 4, 6, 7, 9.

**А 21. В каком году и в каком состязании появилось имя Корибос – первого победителя Олимпийских игр**

а) в 786 г. до н. э. в борьбе

б) в 776 г. до н.э., в беге

в) в 776 г. до н. э., в метании диска

**А 22. Самоконтроль – это:**

а) оценка и контроль твоего самочувствия после занятий физическими упражнениями;

б) название спортивного инвентаря

в) время, затраченное на тренировку и занятия спортом

**А 23. Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, она включает:**

а) бег, прыжки, ходьба, метание;

б) бег и прыжки

в) игры, бег, прыжки, ходьба

**А 24. Различают пять основных двигательных способностей:**

а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;

б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила

в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость

**А 25. Физкультминутки - это:**

а) упражнения для восстановления организма после умственной работы;

б) спортивные игры, которые изучаются на уроках физкультуры;

в) домашние задания, которые задают на уроках физкультуры.

## Часть 2

В 1. 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

## Часть 3

С1. Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Пионербол», подпиши стороны игровой площадки на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.



**Содержание работы**  
**Вариант № 2**  
Теоретическая часть  
**Часть 1**

**А 1. Что понимается под закаливанием**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

**А 2. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания**

- а) горячей водой;
- б) теплой водой;
- в) водой, имеющей температуру тела;

**А 3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) сохранение и улучшение здоровья людей;

**А 4. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...**

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

**А 5. При нехватке в пище витаминов развивается:**

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

**А 6. Слово «Гигиена» обозначает ...**

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

**А 7. 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;

**А 8. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены происходит касание:**

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

**А 9. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ..... мин.**

- а) 25 –30
- б) 40 –45
- в) 55 –60

**А 10. 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

**А 11. Первая помощь при ударах о твердую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что ушибленное место следует ...**

- а) постараться положить на возвышение и обратиться к врачу.
- б) нагревать.
- в) охлаждать.

**А 12. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания,
- б) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма,
- в) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки.

**А 13. Физическое воспитание детей на государственном уровне в Древней Греции начиналось в каком возрасте?**

- а) 10 лет
- б) 8 лет
- в) 7 лет

**А 14. С какого времени ведется счет античных ОИ?**

- А) с 392 г. н. э.
- б) с 432 г. до н. э.
- в) с 776г. до н. э.

**А 15. В Древней Греции победителей игр называли:**

- а) олимпиониками
- б) гимнастами
- в) элладодики

**А 16. В ОИ 776г. до н. э. атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию. Стадий равен**

- а) 172м 27 см
- б) 192м 27 см
- в) 150м 50 см

**А 17. Кто из известных ученых древности был чемпионом ОИ?**

- а) Аристотель
- б) Платон
- в) Пифагор

**А 18. В каком виде был олимпийским чемпионом Пифагор?**

- а) в кулачном бою
- б) в беге
- в) в метании диска

**А 19. Как называлось в Древней Греции пятиборье?**

- а) панкратион
- б) атлетика
- в) пентатлон

**А 20. Место рождения античных Олимпийских игр?**

- а) Древняя Греция или Эллада
- б) Египет
- в) Афины

**А 21. Где возникла оздоровительная, философская система упражнений йоги?**

- а) в древней Греции
- б) в древнем Египте
- в) в древней Индии

**А 22. Самоконтроль – это:**

- а) оценка и контроль твоего самочувствия после занятий физическими упражнениями;
- б) название спортивного инвентаря
- в) время, затраченное на тренировку и занятия спортом

**А 23. Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта, она включает:**

- а) бег, прыжки, ходьба, метание;
- б) бег и прыжки
- в) игры, бег, прыжки, ходьба

**А 24. Различают пять основных двигательных способностей:**

- а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;
- б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила
- в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость

**А 25. Физкультминутки – это:**

- а) упражнения для восстановления организма после умственной работы;
- б) спортивные игры, которые изучаются на уроках физкультуры;
- в) домашние задания, которые задают на уроках физкультуры.

## **Часть 2**

**В 1.** Соотнесите между собой содержание двух столбцов. Впишите правильный ответ с указанием цифры и буквы.

Сопоставьте фамилии спортсменов, завоевавших золотые медали на олимпиаде в Сочи и виды спорта, в которых они добились успеха.

Фамилии, имена спортсменов	Виды спорта
1. Александр Третьяков	А) шорт-трек
2. Виктор Ан	Б) фигурное катание
3. Аделина Сотникова	В) скелетон
4. Антон Шипулин	Г) биатлон

## **Часть 3**

**С1.** Нарисуй схему площадки для подвижной игры «Перестрелка», подпиши обозначения на схеме. Опиши правила этой игры для ребят, которые впервые хотят сыграть в неё.

## Бланк контрольной работы

Дата \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Бег 30 метров (сек)		
Бег 1000 метров (мин.сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Поднимание туловища за 30 секунд (раз) – девочки		

Результаты теоретической части по физической культуре

Таблица ответов для теоретической части контрольной работы

№ задания	А 1	А 2	А 3	А 4	А 5	А 6	А 7	А 8	А 9	А 10	А 11	А 12	А 13	А 14	А 15	А 16	А 17	А 18	А 19	А 20	А 21	А 22	А 23	А 24	А 25	
Ответ																										

Итоговая оценка по предмету физическая культура \_\_\_\_\_

### **Таблица с ответами для теоретической части контрольной работы** Вариант № 1

№ задания	А 1	А 2	А 3	А 4	А 5	А 6	А 7	А 8	А 9	А 10	А 11	А 12	А 13	А 14	А 15	А 16	А 17	А 18	А 19	А 20	А 21	А 22	А 23	А 24	А 25
Ответ	а	а	а	б	б	б	а	а	а	в	в	в	а	а	в	в	б	а	б	б	б	а	а	а	а

**В 1.** А)-2      Б)-3                      В)-1      Г) - 4

### **Таблица с ответами для теоретической части контрольной работы** Вариант № 2

№ задания	А 1	А 2	А 3	А 4	А 5	А 6	А 7	А 8	А 9	А 10	А 11	А 12	А 13	А 14	А 15	А 16	А 17	А 18	А 19	А 20	А 21	А 22	А 23	А 24	А 25
Ответ	б	в	в	а	в	в	а	а	а	б	в	б	в	в	а	б	в	а	в	в	в	а	а	а	а

**В 1.** А) – 2      Б)-3      В)-1                      Г) -4