

**Демоверсия  
СПЕЦИФИКАЦИЯ  
Промежуточная аттестация  
по физической культуре  
4 классы  
2023-2024 учебный год**

**1. Назначение работы**

Работа проводится с целью определения уровня физической подготовленности обучающихся 4 -ых классов.

Период проведения – апрель-май.

**2. Документы, определяющие содержание и характеристики работы:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден Приказом Министерства Просвещения России от 31.05.2021 № 286);

- Федеральная образовательная программа, утвержденная Приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 N 992 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования"

– Основная образовательная программа начального общего образования ОАНО Школа «НИКА» (утверждена Приказом директора ОАНО Школа «НИКА» от 17 июля 2023 г.№187), возрастные нормативы уровня физической подготовленности школьников.

**3. Условия проведения работы**

При проведении работы предусматривается строгое соблюдение порядка организации и проведения диагностики.

Дополнительные материалы и оборудование:

Секундомер, рулетка, оборудованный спортивный зал.

**4. Время проведения диагностической работы**

В 4 классах - проводится пять тестов, которые позволяют определить уровень физической подготовленности обучающихся.

**5. Содержание и структура работы**

**Тесты на определение уровня физической подготовленности**

**1. Тест на гибкость –**

Наклон вперед, из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, выполняется из исходного положения: стоя на

ОАНО Школа «НИКА»

гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

**2. Челночный бег 3по 10м**

Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуются осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела

и преодолевает последний отрезок, финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### **3. Тест на силу мышц брюшного пресса**

Поднимание туловища 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.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (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.

### **4. Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **5. Прыжки в высоту - способ перешагивание**

Сам прыжок состоит из следующих фаз: разбег;

подготовка к отталкиванию;

отталкивание;

преодоление планки;

приземление.

Существует два способа разбега – по прямой к планке и под углом. Каждый атлет выбирает для себя наиболее предпочтительный вариант. Новичку надо дать возможность на низкой высоте испробовать эти два способа, чтобы он выбрал более удобную технику и далее совершенствовался в ней.

#### Техника

В прыжке маховой ногой считается та, которая первая пересекает планку. Толчковой называется нога, которая совершает толчок и второй пересекает планку. В простой технике маховая нога переносится над планкой согнутой, толчковая быстро подбирается к ней и переносится вместе со всем телом над планкой.

В способе «ножницы» (разбег осуществляется под острым углом) делается отталкивание перед планкой. Туловище находится в боковом положении к препятствию, руки делают одновременно с толчком взмах вверх для увеличения момента отскока и поддержания координации в

фазе преодоления планки и до фазы завершения прыжка. В момент приземления первой становится маховая нога, потом толчковая.

Мастерство прыжка в высоту заключается в том, чтобы перевести скорость горизонтального разбега в вертикальный полёт. При этом центр тяжести с конечностями необходимо так сбалансировать движениями, чтобы они не зацепили планку сами или не помешали полёту через неё тела в воздухе.

Для преодоления высоты, участнику предоставляется три попытки. Если уровень пройден, на следующей высоте, снова три попытки. В зачет идет лучший результат.

### **6. Порядок оценивания.**

Оценивание уровня физической подготовленности проводится в соответствии с государственными возрастными нормативами.

В целом оценка за итоговую работу выставляется после суммирования баллов за каждое выполненное задание. Максимальное количество баллов:

4 класс – 25 баллов

Низкий уровень физической подготовленности – 1 балл

Ниже среднего – 2 балла

Средневозрастной уровень – 3 балла

Выше среднего – 4 балла

Высокий уровень - 5 баллов

#### **Критерии оценивания результатов 4класс**

Отметка	«2»	«3»	«4»	«5»
Количество баллов	0 - 3	4-9	10-17	18-25

## Приложение 1.

1.

тесты / возраст	Гибкость «складка» /мальчики/				Гибкость «складка» /девочки/		
	«н» »	«ср»	«в»		**	«н»	«ср»
6 лет	+2	+3+5	от +6	см	+5	+6+10	от +11
7 лет	+2	+4+6	от +7	*	+5	+6+11	от +12
8 лет	+3	+4+7	от +8	*	+5	+6+11	от +12
9 лет	+4	+5+8	от +9	*	+6	+7+12	от +13
10 лет	+4	+5+9	от +10	*	+6	+7+13	от +14
уровень	н	ср	в		н.	ср	в.

2.

тесты / возраст	Поднимание туловища за 30 сек. – /мальчики/				Поднимание туловища за 30 сек. – /девочки/		
	«н»	«ср»	«в»	**	«н»	«ср»	«в»
уровень							
6 лет	8	9-16	от 17	раз	7	8-15	от 16
7 лет	8	9-17	от 18	*	8	9-16	от 17
8 лет	9	10-18	от 19	*	8	9-17	от 18
9 лет	9	10-19	от 20	*	8	9-17	от 18
10 лет	10	11-20	от 21	*	9	10-18	от 19

3.

Тесты / возраст	Челночный бег 3 по10 м /мальчики/				Челночный бег 3 по10 м /девочки/		
	«н»	«ср»	«в»	**	«н»	«ср»	«в»
уровень							
6 лет	11.6	11.2- 10.7	10.3	сек	12.3	11.8-11.2	10.7
7 лет	11.2	10.8- 10.3	9.9	*	11.7	11.3-10.6	10.2
8 лет	10.4	10.0-9.5	9.1	*	11.2	10.7-10.1	9.7
9 лет	10.2	9.9-9.3	8.8	*	10.8	10.3-9.7	9.3
10 лет	9.9	9.5-9.0	8.6	*	10.4	10.0-9.5	9.1

4.

тесты / возраст	Прыжок в длину с места						
	мальчики			*	девочки		
	«н»	«ср»	«в»	**	«н»	«ср»	«в»
6 лет	80	105- 125	145	см	75	100- 120	130
7 лет	100	115- 135	155		85	110- 130	150
8 лет	110	125- 145	165		90	125- 140	155
9 лет	120	130- 150	175		110	130- 150	160
10 лет	130	140- 160	185		120	140- 150	170

5.

уровень	Прыжок в высоту с разбега						
	мальчики			*	девочки		
	«н»	«ср»	«в»	**	«н»	«ср»	«в»
6 лет	45	50	55	см	40	45	50
7 лет	55	60	65		50	55	60
8 лет	65	70	75		60	65	70
9 лет	75	80	85		70	75	80
10 лет	80	85	90		75	80	85

