

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Цель: проверка знаний по теоретическим основам

Предмет: *физическая культура*

Класс: 2

Время проведения: *40 минут*

Форма проведения: *тест*

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Тест по основам знаний в предметной области «Физическая культура» (Итоговая аттестация учащихся 2-х классов)

Выберите один правильный ответ:

Вопрос № 1

Что включает в себя физическая культура?

- a) Занятия физическими упражнениями
- b) Знания о своем организме
- c) Умение применять знания в жизни
- d) Все вышеназванное

Вопрос № 2

Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

- a) Синее
- b) Голубое
- c) Белое

Вопрос № 3

Очень важно иметь правильную осанку. Что нельзя делать, чтобы была правильная осанка?

- a) Носить портфель на одном и том же плече
- b) Сидеть прямо за столом
- c) Укреплять мышцы спины и живота

Вопрос № 4

Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи?

- a) Леопард, тигренок, собака
- b) Леопард, заяц, медведь
- c) Заяц, медведь, кошка

Вопрос № 5

Как звучит олимпийский девиз?

- a) "Быстрее, выше, сильнее"
- b) "Делу время - потехе час"
- c) "Главное не победа, а участие"

Вопрос № 6

Назовите олимпийский символ:

- a) Олимпийский огонь

- b) Пять переплетенных колец
- c) Бегущий спортсмен

Вопрос № 7

Что надо делать при ушибах?

- a) Приложить теплый компресс
- b) Приложить холодный компресс
- c) Подуть на ушибленное место
- d) Потереть ушибленное место

Вопрос № 8

Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите неверный ответ:

- a) Не читать лежа
- b) Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью
- c) Целый день сидеть перед телевизором или компьютером
- d) Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет

Вопрос № 9

Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить слух. Найди неверный ответ

- a) Слушай громкую музыку
- b) Носи в холодную и ветреную погоду головной убор
- c) Чисти уши только ватным жгутиком
- d) Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу

Вопрос № 10

Сколько раз в день нужно чистить зубы с пастой?

- a) 1 раз
- b) 2 раза-утром и вечером
- c) достаточно прополоскать рот водой

Вопрос № 11

Когда необходимо мыть руки?

- a) Перед приемом пищи
- b) После прогулки
- c) После посещения туалета
- d) Все вышеперечисленное правильно

Вопрос № 12

Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

- a) Молоко, мясо
- b) Чипсы, лимонад
- c) Творог, кефир
- d) Овощи, фрукт

Правильные ответы:

- 1) D
- 2) C
- 3) A
- 4) B
- 5) A
- 6) B
- 7) B
- 8) C
- 9) A
- 10) B
- 11) D
- 12) B

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

№ п/п	Нормативы, испытания		2 класс		
			“5”	“4”	“3”
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,2	6,8	6,9
		д	5,4	7,0	7,1
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+ " - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,9	9,9	10,3
		д	9,4	10,4	10,9
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	173	133	120
		д	158	128	109
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	84	79	79
		д	74	69	74
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.)	м	8	11	14
		д	12	14	16
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	2	1
		д	-	-	-
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36
		д	38	36	34

+ - без учёта времени

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Цель: проверка знаний по теоретическим основам

Предмет: *физическая культура*

Класс: 3

Время проведения: *40 минут*

Форма проведения: *тест*

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

1. Занятия, связанные с укреплением здоровья, развитием физических качеств и организацией активного отдыха – это:

- а) физическая культура
- б) физическое упражнение
- в) отдых
- г) зарядка

2. Определите, какой инвентарь используют для проведения различных подвижных и спортивных игр, эстафет.

- а) скакалки
- б) гимнастические палки
- в) обручи
- г) все ответы верны

3. Отметьте, где нарушены правила поведения на уроках физической культуры.

- а) внимательно слушай объяснения и замечания учителя и точно их выполняй.
- б) после выполнения упражнений необходима разминка.
- в) при выполнении заданий не отвлекайся сам и не отвлекай других ребят.
- г) в случае плохого самочувствия обязательно предупреди об этом учителя

4. Отметьте, что относится к движению человека.

- а) бег
- б) ползание
- в) поднятие руки вверх
- г) плавание

5. Отметьте, что относится к способу передвижения человека:

- а) сгибание ноги
- б) наклоны головы
- в) ходьба на лыжах
- г) все ответы верны

6. Определите правильное выполнение дыхания во время бега.

- а) вдох выполнять через рот, выдох через нос
- б) вдох выполнять через нос, выдох выполнять через нос
- в) вдох выполнять через рот, выдох выполнять через рот
- г) вдох выполнять через нос, выдох через рот

7. Отметьте, какой вид спорта не является командным игровым видом спорта.

- а) бадминтон
- б) баскетбол
- с) волейбол
- д) гандбол

8. Физическая культура появилась в древние времена. В древние времена придумали и мяч. Его шили из шкур животных. Таким мячом дети тренировались:

- а) в метании на дальность и точность
- в) быстро бегать
- с) далеко прыгать
- д) лазать по деревьям

9. Что такое быстрота?

- а) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) способность с помощью мышц производить активные действия
- в) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

10. Ловкость – это:

- а) умение жонглировать
- б) умение лазать по канату
- в) способность выполнять сложные движения

11. Подвижные игры помогут тебе стать:

- а) умным
- б) сильным
- в) ловким, метким, быстрым, выносливым

12. Командные спортивные игры это:

- а) теннис, хоккей, шашки
- б) футбол, волейбол, баскетбол
- в) бадминтон, шахматы, лапта

13. Что такое выносливость?

- а) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) способность с помощью мышц производить активные действия

14. Гибкость – это:

- а) умение делать упражнение «ласточка»
- б) умение садиться на «шпагат»
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

15. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) Греция
- б) Египет
- в) Болгария

16. Выбери физические качества человека:

- а) доброта, терпение, жадность
- б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- в) скромность, аккуратность, верность

17. Что такое сила?

- а) способность с помощью мышц производить активные действия
- б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) способность переносить физическую нагрузку длительное время

18. Чтобы осанка была правильной нужно:

- а) часами сидеть за компьютером
- б) развивать все мышцы тела

в) плавать

19. Что относится к правилам здорового образа жизни?

а) покупка лекарств

б) обильное питание

в) занятие спортом

20. Равновесие - это:

а) способность кататься на велосипеде

б) способность сохранять устойчивое положение тела

в) способность ходить по бревну

ОТВЕТЫ

1. а б. г 11. в 16. б

2. г 7. а 12. б 17. а

3. б 8. а 13. а 18. б

4. в 9. в 14. в 19. в

5. в 10. в 15. а 20. б

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

№ п/п	Нормативы, испытания		3 класс		
			“5”	“4”	“3”
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,8	9,9	10,2
		д	9,3	10,3	10,8
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	175	135	120
		д	160	130	110
5	Прыжок в высоту, способом "перешагивания" (см)	м	85	80	80
		д	75	70	75
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.)	м	8	11	14
		д	12	14	16
8	Подтягивание (кол-во раз)	м	5	3	1
		д	-	-	-
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36

+ - без учёта времени

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Цель: проверка знаний по теоретическим основам

Предмет: *физическая культура*

Класс: 4

Время проведения: *40 минут*

Форма проведения: *тест*

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- а) Чтобы не болеть
- б) Чтобы стать сильным и здоровым
- в) Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка - это:

- а) предметы для игры
- б) школьные принадлежности
- в) спортивный инвентарь

3. Чтобы осанка была правильной нужно:

- а) заниматься физкультурой
- б) развивать все мышцы тела
- в) плавать

4. Как называется комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна.

- а) подвижные игры
- б) спортивная эстафета
- в) физкультминутка
- г) зарядка

5. Колонна – это строй в котором учащиеся стоят один за другим в затылок. Кого в колонне будут называть направляющим?

- а) стоящего впереди колонны
- б) стоящего последним в колонне
- в) любого стоящего в колонне
- г) того, кто стоит в центре колонны

6. Основоположником современных Олимпийских игр является:

- а) Жак Рогге
- б) Пьер де Кубертен

7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- а) гимнастика
- б) плавание
- в) гиревой спорт

8. Метание развивает:

- а) глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- б) быстроту, выносливость
- в) гибкость, ловкость

9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей;
- б) сохранение и улучшение здоровья людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) поддержание высокой работоспособности людей.

10. Назовите основные физические качества человека:

- а) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

11. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) гимнастику;
- б) фигурное катание;
- в) легкую атлетику.

12. Что такое кросс?

- а) бег по стадиону;
- б) медленный бег;
- в) бег по пересеченной местности.

13. Как называется начало и окончание дистанции?

- а) «Марш» - «Стоп»;
- б) «Старт» - «Финиш»;
- в) «Старт» - «Стоп».

14. К метательным снарядам относятся:

- а) баскетбольный мяч и волейбольный мяч;
- б) малый мяч, граната;
- в) все виды мячей.

15. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки в длину;
- б) метание;
- в) прыжки через козла.

16. Когда подается команда «На старт!»

- а) во время бега;
- б) до начала бега;
- в) в конце бега.

17. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий;
- б) низкий;
- в) средний.

18. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 - 400м;
- б) 1000 - 1500м;
- в) 30 - 60м.

19. Как правильно дышать во время бега?

- а) через нос;
- б) через рот;
- в) вдох через нос, выдох через рот.

20. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!»;
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

Ответы

- 1. б 6. б 11. в 16. б
- 2. в 7. б 12. в 17. б
- 3. б 8. а 13. б 18. в
- 4. г 9. б 14. б 19. в
- 5. а 10. б 15. В 20. Б

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы, испытания		4 класс		
			“5”	“4”	“3”
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,0	6,5	6,6
		д	5,2	6,5	6,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ('+' - без учета времени)	м	5.50	6.10	6.50
		д	6.10	6.30	6.55
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.6	9.5	9.9
		д	9.1	10.0	10.4
4	Прыжок в длину с места (см.)	м	185	140	130
		д	170	140	120
5	Прыжок в высоту, способом "перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Бег 60 м. (сек.)	м	8	11	14
		д	12	14	16

8	Подтягивание (кол-во раз)	м	5	3	1
		д	-	-	-
9	Метание т/м (м)	м	21	18	15
		д	19	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	28	25	23
		д	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	44	42	40
		д	42	40	38

+ - без учёта времени