

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Волочаевка

Согласовано. Зам. директора по УВР: <u>Кузнецова Е.А.</u> Кузнецова Е.А.	Утверждаю. Директор МБОУ ООШ с. Волочаевка: <u>Тумаева О.В.</u> Тумаева О.В. Приказ № <u>79</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2020 г.
---	---

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 - 4 КЛАССЫ

Составитель:
Пузырёв Н.Н.,
учитель физкультуры

с. Волочаевка, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт ФОС по предмету «Физическая культура» для 1 класса
2. **Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 1 класса**.....
 - 2.1. Контрольная работа по физической культуре за полугодие.....
 - 2.2. Контрольная работа по физической культуре за год.....
 - 2.3. Проверочная работа № 1
 - 2.4. Проверочная работа № 2
 - 2.5. Проверочная работа № 3.....
 - 2.6. Проверочная работа № 4.....
3. Паспорт ФОС по предмету «Физическая культура» для 2 класса
4. **Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 2 класса**.....
 - 4.1. Входная контрольная работа по физической культуре.....
 - 4.2. Контрольная работа по физической культуре за полугодие.....
 - 4.3. Контрольная работа по физической культуре за год.....
 - 4.4. Проверочная работа № 1
 - 4.5. Проверочная работа № 2
 - 4.6. Проверочная работа № 3.....
 - 4.7. Проверочная работа № 4.....
5. Паспорт ФОС по предмету «Физическая культура» для 3 класса
6. **Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 3 класса**.....
 - 6.1. Входная контрольная работа по физической культуре.....
 - 6.2. Контрольная работа по физической культуре за полугодие.....
 - 6.3. Контрольная работа по физической культуре за год.....
 - 6.4. Проверочная работа № 1
 - 6.5. Проверочная работа № 2
 - 6.6. Проверочная работа № 3.....
 - 6.7. Проверочная работа № 4.....
7. Паспорт ФОС по предмету «Физическая культура» для 3 класса
8. **Контрольно-измерительные материалы по физической культуре для обучающихся 4 класса**.....
 - 8.1. Входная контрольная работа по физической культуре.....
 - 8.2. Контрольная работа по физической культуре за полугодие.....
 - 8.3. Контрольная работа по физической культуре за год.....
 - 8.4. Проверочная работа № 1
 - 8.5. Проверочная работа № 2
 - 8.6. Проверочная работа № 3.....
 - 8.7. Проверочная работа № 4.....

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура 1 класс»**

<i>№ п/ п</i>	<i>Контролируемые разделы (темы) предмета</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
1		Контрольная работа по физической культуре за полугодие
2		Контрольная работа по физической культуре за год
3	РАЗДЕЛ «Физическая культура»	Тест №1
4	РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека».	Тест №2
5	РАЗДЕЛ «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».	Тест №3
6	Итоговая проверочная работа	Тест №4

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

(1,2,3,4 классы)

Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации по физической культуре во 2,3,4 классах.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают в теоретическую часть, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке практическую и теоретическую части в полном объеме. Оценка предметного результата освоения программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Прыжок в длину с места (см)
3. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики
4. Упр. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки)
5. УПР. Челночный бег (3*10м)

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по физической культуре

Предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся
1-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

**Тест по физкультуре
для 1 класса за 1 полугодие**

1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?

1. здоровье
2. физическое развитие
3. закаливание
4. здоровый образ жизни

2. Что такое осанка?

1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
2. вертикальное положение человека;
3. привычная поза человека в покое и в движении;
4. силуэт человека.

3. Какие приёмы относятся к закаливанию?

1. обтирание
2. занятия на спортивном тренажёре
3. катание на коньках
4. обливание

4. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?

1. горы
2. воздух, вода и солнце
3. ветер, дождь и снег
4. тренажёры

5. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?

1. движение

2. игра в компьютерные игры

3. режим дня

4. учёба

6. У кого из ребят правильная осанка?

7. Какие составляющие входят в здоровый образ жизни?

1. рациональное питание;

2. личная и общественная гигиена;

3. закаливание организма и оптимальный двигательный режим;

4. игра в компьютерные игры.

8. Что относится к спортивному инвентарю?

1. шведская стенка, канат, волан;

2. велосипед, волан, коньки;

3. перекладина, канат, шведская стенка;

4. перекладина, волан, коньки.

1 класс
Итоговая контрольная работа

1. Каково значение скелета человека?

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

2. Какой орган защищает череп? _____

3. Какой орган защищает позвоночник? _____

4. Какие органы защищает грудная клетка? _____

5. Каково значение мышц?

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

10. После окончания спортивной тренировки необходимо

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

Ответы к тесту:

1 Б

2 головной мозг

3 спинной мозг

4 сердце и легкие

5 В

6 А

7 В

8 А

9 Б

10 Б

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 810 баллов

Оценка «4»: 67 баллов

Оценка «3»: 45 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ. 1 класс

Проверочная работа №1

Задание №1

Покажи стрелками, мяч – игра.

Баскетбол

Теннис

Волейбол



Задание №2

Спортивные игры (укажи стрелками)

Хоккей

Баскетбол

Плавание

Волейбол

Футбол



Волейбол

футбол

баскетбол



Задание №3

лыжный спорт



лёгкая атлетика



гимнастика

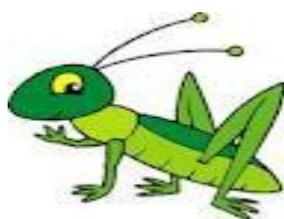


Задание №4

Как кто передвигается?



прыгает



летает



ползает



плавает

Что делают дети?



Прыгают



ползают



лазают



плавают

Что делают животные на этих рисунках?



прыгает



лазает



прыгает

Что делают спортсмены ?

бегает

лазает

прыгает



катается на лыжах



ХОДИТ



плавает



Задание №5

Что вам не потребуется для катания на лыжах? (вычеркни)



Проверочная работа №2

РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека».

1. Лыжные палки должны иметь:

- А. Болт;
- Б. Шнурки;
- В. Регулируемый ремень.

2. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся?

- А. 12 градусов;
- Б. 14 градусов;
- В. 20 градусов.

3. Какое повреждение кожи можно получить зимой на улице?

- А. Ранку;
- Б. Обморожение;
- В. Ушиб;
- Г. Ожог.

4. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания;
- Б. Режим дня;
- В. Двигательная активность.

5. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. мытье рук и тела;
- В. расчесывание волос;
- Г. все ответы верны.

6. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник;
- Б. Утренняя зарядка;
- В. Завтрак,

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление;
- Б. Чтобы проснуться;
- В. Чтобы быть здоровым.

8. Что такое осанка?

- А. Обычное положение тела;
- Б. Утренняя гимнастика;
- В. Комплекс упражнений;
- Г. Режим дня.

9. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- А. Портфель должен быть одет на одно плечо;
- Б. Портфель находится равномерно на двух плечах;
- В. Портфель находится в одной руке;
- Г. Все ответы верные.

10. Для того, чтобы проверить правильность осанки, нужно встать спиной к стенке и коснуться стены

- А. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б. Затылком, лопатками, ягодицами;
- В. Макушкой, лопатками, ягодицами.

11. Что понимается под закаливанием

- А. Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- Б. Посещение бани, сауны;

В. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

Г. Укрепление здоровья.

12. Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Ловким, метким, быстрым, выносливым;

Б. Сильным;

В. Умным.

13. Выбери лишний предмет

А. Обруч;

Б. Мяч;

В. Телефон.

14. Из всего перечисленного выбери пример подвижных игр.

А. Гандбол;

Б. Гуси-лебеди;

В. Гольф;

Г. Хоккей.

15. Бег на короткие дистанции – это:

А. 200 и 400 метров;

Б. 800 и 1000 метров;

В. 30 и 60 метров;

Г. 1500 и 2000 метров.

Ключ к тесту:

1.В, 2.В, 3.Б,4.Б,5.Г,6.Б,7.А,8.А,9.Б,10.А,11.В,12.А,13.В,14.Б,15.

Тест №3

РАЗДЕЛ «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе;
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом;
- В. Выполнение упражнений.

2. Кто из учащихся знает правила ношения спортивной формы?

- А. Ученик после урока физической культуры надел школьную одежду на спортивную форму;
- Б. Ученик после урока снял спортивную форму и аккуратно сложил ее в сумку;
- В. Ученик носит спортивную форму как повседневную одежду.

3. Человек должен заниматься физической культурой.

- А. С детства и всю жизнь для укрепления и сохранения здоровья;
- Б. Когда возникает необходимость в оздоровлении;
- В. Можно обойтись и без него.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе;
- Б. Нет;
- В. Да, под присмотром учителя.

5. «Шеренга» - это:

- А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;
- Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;
- В. Не знаю.

6. «Колонна» - это:

- А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;
- Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;
- В. Не знаю.

7. Как называется расстояние между ребятами?

- А. Шеренга;
- Б. Дистанция;
- В. Колонна;
- Г. Интервал.

8. Сколько колец в Олимпийском символе?

- А. 2;
- Б. 4;
- В. 5;
- Г. 3.

9. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Красивая осанка;
- Б. Здоровый дух;
- В. Умная голова

Ключ к тесту:

1.Б,2.Б,3.А,4.Г,5.Б,6.Б,7.В,8.Б,9.А,10.Б,11.В,12.Г,13.А,14.В,15.Б

Тест №4

Итоговая проверочная работа.

Прочитай задание и обведи букву с правильным ответом в кружок.

1. Закончи пословицу: «В здоровом теле...»

- А – здоровый дух
- Б – легкий дух
- В – сильный дух
- Г – спортивный дух

2. Закончи поговорку: «Если хочешь быть здоров -»

- А – закаляйся
- Б – умывайся
- В – утеплийся
- Г - убыстряйся

3. Какую обувь нужно обувать на занятия физической культуре?

- А – туфли
- Б – босоножки
- В – кроссовки
- Г - сапоги

4. В каком из этих видов спорта игроки используют мяч?

- А – волейбол
- Б – бег
- В – плавание
- Г – езда на велосипеде

5. В каком из этих видов спорта есть ворота?

- А – волейбол
- Б – футбол
- В – регби
- Г - мотоспорт

6. Сколько человек играет в одной футбольной команде?

- А – 22
- Б – 11
- В – 12
- Г - 20

7. Сколько человек в одной волейбольной команде?

- А – 3
- Б – 4
- В – 5
- Г - 6

8. Какую одежду нужно одевать на занятия физической культурой?

- А – юбку
- Б – сарафан
- В – спортивную форму
- Г – вечерний костюм

9. Что запрещается делать на уроке физической культуры?

- А – бегать
- Б – прыгать
- В – драться
- Г - лазать

10. Какой из этих видов спорта зимний?

11. А – лыжи Б – пляжный волейбол В – футбол Г – регби

Правильные ответы: 1 – А, 2-а, 3-в, 4-а, 5-б, 6-б,
7-г, 8-в, 9-в, 10-а

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура 2 класс»**

<i>№ п/ п</i>	<i>Контролируемые разделы (темы) предмета</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
1.		Входная контрольная работа по физической культуре
2.		Контрольная работа по физической культуре за полугодие
3.		Контрольная работа по физической культуре за год
4.	РАЗДЕЛ «Физическая культура»	Тест №1
5.	РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: « Физическая культура и закаливание»	Тест №2
6.	РАЗДЕЛ «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей, олимпийские игры».	Тест №3
7.	Итоговая проверочная работа	Тест №4

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся
2-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

**Тест по физкультуре
для 2 класса за 1 полугодие**

1. Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

2. Что помогает проснуться твоему организму:

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

3. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

4. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

5. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

6. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

7. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

Ответы:

1. А. 2. Б. 3. А. 4. Б. 5. А. 6. Б 7. А

2 класс
Итоговая контрольная работа

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10. 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!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Ключ для проверки

1

В

2

Г

3

Б

4

А

5

Г

6

А

7

Б

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 810 баллов

Оценка «4»: 67 баллов

Оценка «3»: 45 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Проверочная работа №1

1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**
 - а) горячей водой.
 - б) теплой водой.
 - в) водой, имеющей температуру тела.
 - г) прохладной водой.
2. **Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**
 - а) иметь вес до 300 г
 - б) соответствовать цвету костюма
 - в) иметь узкий длинный носок
 - г) соответствовать виду спорта
3. **С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**
 - а) каждый день
 - б) после каждой тренировки
 - в) один раз в месяц
 - г) один раз в 10 дней
4. **В чем главное назначение спортивной одежды?**
 - а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
 - б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
 - в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
 - г) рекламировать товары массового потребления известных фирм
5. **Какова цель утренней гимнастики?**
 - а) вовремя успеть на первый урок в школе
 - б) совершенствовать силу воли
 - в) выступить на Олимпийских играх
 - г) ускорить полное пробуждение организма
6. **Физкультминутка это...?**
 - а) способ преодоления утомления;
 - б) возможность прервать урок;
 - в) время для общения с одноклассниками;
 - г) спортивный праздник.
7. **Что делать при ушибе?**
 - а) намазать ушибленное место мазью;
 - б) положить холодный компресс;
 - в) перевязать ушибленное место бинтом;
 - г) намазать ушибленное место йодом.
8. **Под осанкой понимается...**
 - а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
 - б) силуэт человека.;
 - в) привычка к определённым позам;
 - г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
9. **Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10. 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!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Ключ для проверки

1В,2г,3б,4а,5г,6а,7б,8б,9в,10б,11в,12а

Проверочная работа №2
Тема «Физическая культура и закаливание»

1. Как называют людей, которые могут купаться и в лютый мороз и при этом не болеют?

- спортсмен морж пловец

2. Отметь галочкой правильный ответ:

- начинать закаливание нужно с зимнего купания.
 нельзя начинать закаливание с зимнего купания.

3. Закончи предложение (отметь галочкой правильный ответ): Начнем закаляться с малого: ежедневно обтирай тело полотенцем -

- сначала грудь, через несколько дней - руки, плечи.
 сначала руки, плечи, через несколько дней – грудь.

4. Отгадай загадки о спорте:

4.1. Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о (_____)

4.2. Любого ударишь – он злится и плачет.
А этого стукнешь – от радости скачет! (_____)

4.3. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.
Мы изящны и легки, мы - фигурные (_____)

4.4. Вот полозья, спинка, планки –
А всё вместе это – (_____)

4.5. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.
(_____)

4.6. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (_____)

5. Очень хорошее средство закаливания:

- холодный душ контрастный душ теплый душ

6. Каким прибором измеряют температуру воды?

- термометр градусник

Проверочная работа №3

- 1.. В соревнованиях по какому виду спорта мужчины не участвуют?**
А) спортивная аэробика; В) черлидинг;
Б) бальные танцы; Г) синхронное плавание.
- 2. Как называется способ плавания, похожий на плавание лягушки?**
А) брасс; В) баттерфляй;
Б) кроль; Г) кроль на спине.
- 3. Сколько времени длится один период в хоккее с шайбой?**
А) 15 мин; Б) 20 мин; В) 30 мин; Г) 40 мин.
- 4. Допускаются ли участию в соревнованиях лица, получившие допуск врача и не указанные в заявке?**
А) да; В) да, при условии, что здоровы;
Б) нет; Г) да, если врач разрешит.
- 5. Как в баскетболе называется нарушение игроком правил по отношению к игроку с мячом?**
А) аут; Б) фол; В) пенальти; Г) удаление.
- 6. Талисман Олимпийских игр в Москве в 1980 г.**
А) тигренок Ходори;
Б) пес Коби;
В) медвежонок Миша.
- 7. Олимпийский символ это-**
А) пять переплетенных колец;
Б) медвежонок Миша;
В) зверек Изи.
- 8. Физическая культура это-**
А) физические упражнения;
Б) вид спорта;
В) анаболики.
- 9. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?**
А) шеренга; В) интервал;
Б) дистанция; Г) расстояние.
- 10. Как называется обувь для бега?**
А) кеды; Б) бутсы; В) чешки; Г) шиповки.
- 11. Какая страна является родиной футбола?**
А) Россия; Б) Италия; В) Англия; Г) Канада.
- 12. Быстрее, выше, сильнее – это**
А) реклама В) речёвка
Б) девиз Г) крылатое выражение

Проверочная работа №4

Описание: тест с ответами по физической культуре для учащихся начальных классов. Ответы указаны жирным шрифтом.

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом**
- В. Выполнение упражнений

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник
- Б. Утренняя зарядка**
- В. Завтрак

3. Заниматься физкультурой нужно?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым**
- В. Чтобы быстро бегать

4. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость**
- В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Закончи речёвку про закаливание.

Солнце, воздух и *..вода* - наши *..лучшие друзья*.

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться**
- В. Чтобы быть здоровым

8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности**
- В. Спортивный инвентарь

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания
- Б. Режим дня**
- В. Двигательная активность

10. Выбери лишний предмет

- А. Обруч
- Б. Мяч
- В. Телефон**

11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

- А. Для удовольствия
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке**
- В. Для красоты тела

12. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна**

13. Какие бывают Олимпийские игры?

- А. Зимние и летние
- Б. Весенние и осенние
- В. Осенние и зимние

14. На каких частях тела можно измерить пульс?

запястье, шея, висок, сердце

15. На какие три части делится урок физической культуры

- А. Вводная, основная, заключительная
- Б. Начало, середина, конец
- В. Разминка, основа, рефлексия

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура 3 класс»**

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства
1		Входная контрольная работа по физической культуре
2		Контрольная работа по физической культуре за полугодие
3		Контрольная работа по физической культуре за год
4	РАЗДЕЛ «Физическая культура»	Тест №1
5	РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека».	Тест №2
6	РАЗДЕЛ «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».	Тест №3
7	Итоговая проверочная работа	Тест №4

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся
3-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

**Тест по физкультуре
для 3 класса за 1 полугодие**

1. Первые соревнования начали организовывать:

- а) спортсмены; б) современные олимпийцы;
- в) древние люди; г) пираты.

2. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Бег на короткие дистанции – это:

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

5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения? (ответьте самостоятельно)

6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....

- а) координация
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) сила

7. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина;
- в) шиповки; г) ласты.

8. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусках;
- в) прыжок через козла; г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)

Ключ к теоретическому тестированию учащихся

1 в

2 б

3 а

4 б

5 быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

6 б

7 б

8 г

9 в

10 в

11 быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

Итоговая контрольная работа
3 класс

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2. 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

3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. 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

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет

Ответы на тест.

1Б 2в 3В 4В 5б 6а 7В 8б 9б 10а

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 810 баллов

Оценка «4»: 67 баллов

Оценка «3»: 45 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

3 класс

Проверочная работа №1 Тема «Физическая культура и закаливание»

1. Как называют людей, которые могут купаться и в лютый мороз и при этом не болеют?

- спортсмен морж пловец

2. Отметь галочкой правильный ответ:

- начинать закаливание нужно с зимнего купания.
 нельзя начинать закаливание с зимнего купания.

3. Закончи предложение (отметь галочкой правильный ответ): Начнем закаляться с малого: ежедневно обтирай тело полотенцем -

- сначала грудь, через несколько дней - руки, плечи.
 сначала руки, плечи, через несколько дней – грудь.

4. Отгадай загадки о спорте:

4.1. Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о (_____)

4.2. Любого ударишь – он злится и плачет.

А этого стукнешь – от радости скачет! (_____)

4.3. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.

Мы изящны и легки, мы - фигурные (_____)

4.4. Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это – (_____)

4.5. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.

(_____)

4.6. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (_____)

5. В начале закаливания температура воды должна быть не ниже:

- 35 градусов 33 градусов 30 градусов

6. При закаливании постепенно температуру снижают до:

- 20 градусов 18 градусов 16 градусов

7. Через сколько недель после начала закаливания можно обливать себя водой или принимать душ, постепенно делая воду холодней:

- 1 неделя 2 недели 3 недели

Проверочная работа №2 РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика»

1. 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

2. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

4. Какой отдых не способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

5. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

6. Найди лишнее слово:

- А. Баскетбол Б. Волейбол В. Водное поло Г. Футбол

7. В какой игре используется клюшка и шайба?

- А. хоккей Б. футбол В. скелетон Г. бобслей

8. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:

- А. боковая Б. лицевая В. разметка Г. финиш.

9. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?

- А. Венок из ветвей оливкового дерева. Б. Звание почетного гражданина.
- В. Медаль и кубок. Г. Денежное вознаграждение.

Она может быть художественной, спортивной, ритмической, оздоровительной, атлетической:

- А. акробатика Б. гимнастика В. атлетика Г. стрельба

10. Заполни пропуск:

"Зимние Олимпийские игры проводятся один раз в года"

11. Как выглядит эмблема Олимпийских игр:

- А. пять цветных колец Б. семь зеленых колец
- В. три красных кольца Г. пять колец одного цвета

Проверочная работа №3 РАЗДЕЛ «Лыжная подготовка»

Тест « Лыжная подготовка»

1. **Вопрос**

Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

Варианты ответа:

- а) плугом
- б) торможение падением
- в) боком

2. **Вопрос**

Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

Варианты ответа:

- а) ёлочкой
- б) лесенкой
- в) полуёлочкой

3. **Вопрос**

Ступающий лыжный ход это

Варианты ответа:

- а) левая рука выносится вперёд вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой
- б) одновременная работа рук и ног
- в) левая рука выносится вперёд вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

4. **Вопрос**

Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

Варианты ответа:

- а) может не уступать лыжню
- б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами
- в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5. **Вопрос**

Как осуществляется подъём «лесенкой» ?

Варианты ответа:

- а) лицом к склону
- б) боком к склону, приставными шагами
- в) спиной к склону

6. **Вопрос**

При какой температуре разрешается кататься на лыжах во 2-3 классах?

Варианты ответа:

- а) до -15 С
- б) до - 10 С
- в) до – 20 С

7. **Вопрос**

Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?

Варианты ответа:

- а) куртка, непромокаемые штаны, шапка, рукавицы
- б) шуба, рукавицы, шарф, шапка
- в) ветровка, без рукавиц, без шапки

8. **Вопрос**

Как правильно переносить лыжи?

Варианты ответа:

- а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх
- б) лыжи – вперёд носками, палки – вперёд кольцами
- в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

9.Вопрос

Как правильно выполняется торможение «плугом»?

Варианты ответа:

- а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро
- б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро
- в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток

10.Вопрос

Из чего состоит цикл попеременного двухшажного хода?

Варианты ответа:

- а) из трёх скользящих шагов и трёх попеременных отталкиваний палками
- б) из одного скользящего шага и одного отталкивания палками
- в) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками

11.Вопрос

Какие первые признаки обморожения?

Варианты ответа:

- а) красный нос
- б) по беление кожи
- в) красные щёки

12.Вопрос

Как правильно подобрать лыжи?

Варианты ответа:

- а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки
- б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника
- в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

13.Вопрос

Как нужно правильно падать?

Варианты ответа:

- а) на спину, палки вверх
- б) на бок, палки прижаты к туловищу
- в) вперёд, палки прижаты к туловищу

14.Вопрос

Как правильно лыжник должен переходить дорогу?

Варианты ответа:

- а) снять лыжи и перейти дорогу, держа лыжи в руках
- б) перейти в лыжах, по пешеходному переходу
- в) снять лыжи и перейти по пешеходному переходу, держа лыжи в руках

Шкала правильных ответов тестового задания по лыжным гонкам

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ключ ответов	Б	А	А	В	Б	Б	А	В	А	В	Б	А	Б	В

Проверочная работа №4 Итоговая

1) **Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

1. 4 года;
2. 5 лет;
3. 1 год;

2) **Разминка проводится:**

1. В начале урока;
2. В середине урока;
3. В любой части урока;
4. В конце урока;

3) **К физическим упражнениям относятся:**

1. Чтение
2. Прыжки;
3. Решение задач;

4) **Что вредит здоровью человека?**

1. Физкультура;
2. Плавание;
3. Табакокурение;
4. Закаливание;

5) **Выбери физические качества человека:**

1. активные действия;
2. Доброта, терпение, жадность;
3. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
4. Скромность, аккуратность, верность;

6) **Как звучит девиз олимпийских игр?**

1. «Быстрее, Выше, Сильнее!»
2. «О Спорт – Ты Мир!»

7) **Что символизирует пять переплетенных Олимпийских колец?**

1. Пять континентов;
2. Дружбу всех спортсменов;

8) **Какая обувь должна быть на уроке физической**

1. Кроссовки;
2. Туфли;
3. Сланцы;

9) **Гибкость – это:**

1. Умение делать упражнение «Ласточка»;
2. Умение садиться на «Шпагат»;
3. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов;

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура 4 класс»**

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства
1		Входная контрольная работа по физической культуре
2		Контрольная работа по физической культуре за полугодие
3		Контрольная работа по физической культуре за год
4	РАЗДЕЛ «Здоровье и здоровый образ жизни»	Тест №1
5	РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека».	Тест №2
6	РАЗДЕЛ "Лыжная подготовка"	Тест №3
7	Итоговая проверочная работа	Тест №4

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся
4-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9.	Подъем туловища из положения	28	25	23	33	30	28
10.	лежа на спине (кол-во раз/мин)						
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

**Тест по физкультуре
для 4 класса за 1 полугодие**

1. Каково значение скелета человека?

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

2. Какой орган защищает череп? _____

3. Какой орган защищает позвоночник? _____

4. Какие органы защищает грудная клетка? _____

5. Каково значение мышц?

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

10. После окончания спортивной тренировки необходимо

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

Ответы: 1- Б 2 - головной мозг 3 - спинной мозг 4 - сердце и легкие
5 – В 6 – А 7 – В 8 – А 9 – Б 10 - Б

**Итоговая контрольная работа
4 класс**

1. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом; б) волейбольным мячом;
в) баскетбольным мячом; г) резиновым мячом.

2. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусьях;
в) прыжок через козла; г) кувырки.

3. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина; в) шиповки;
г) ласты; д) шлем.

4. Талисманом Олимпиады - 80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори; б) медвежонок Миша;
в) котёнок Коби; г) зверёк Иззи.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве; б) в СанктПетербурге;
в) в Сочи; г) в Киеве.

6. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
в) сапоги; г) халат; д) палатку

7. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
б) «Сильнее, выше, быстрее»;
в) «Выше, точнее, быстрее»;
г) «Выше, сильнее, дальше».

8. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
б) держать дистанцию;
в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

9. Причиной нарушения осанки является:

- а) Слабость мышц.
- б) Отсутствие движений во время школьных уроков.
- в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

10. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

4 класс

Проверочная работа №1 «Здоровье и здоровый образ жизни»

1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?

- (1) здоровье (2) закаливание (3) физическое развитие

2. Какие составляемые входят в здоровый образ жизни?

- (1) рациональное питание;
(2) закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
(3) игра в компьютерные игры.

3. От чего зависит состояние осанки человека?

- (1) от питания (2) от положения тела при различной работе
(3) от состояния погоды

4. Какими показателями определяется физическое развитие человека?

- (1) рост (2) гибкость (3) вес

5. Какие могут возникнуть последствия у курильщиков во время занятий физическими упражнениями?

- (1) нарушается координация движений
(2) нарушается дыхание (3) закупорка сосудов

6. Какие приёмы относятся к закаливанию?

- (1) обливание (2) катание на коньках (3) обливание

7. Какие качества развиваются в подвижных играх?

- (1) решительность (2) экономность (3) дисциплинированность

8. Что относится к спортивному инвентарю?

- (1) шведская стенка, канат, волан; (2) велосипед, волан, коньки;
(3) перекладина, канат, шведская стенка;

9. Какой снаряд для занятия спортом самый лёгкий?

- (1) теннисный шарик (2) волан для бадминтона (3) теннисный мяч

10. Что объединяет занятия фигурным катанием на коньках и на роликах?

- (1) коньки (2) экипировка (3) занятия на льду

11. В каком случае в баскетболе судья назначит штрафные броски?

- (1) при потере мяча игроком;
(2) при попадании мяча в зрителей;
(3) если нападающий выполнял бросок по кольцу, а защитник мешал ему, задел руку;

12. Какие снаряды не используются в художественной гимнастике?

- (1) лента (2) гантели (3) булава

13. Какое правило необходимо соблюдать после выполнения беговых упражнений?

- (1) сесть на скамью; (2) использовать упражнения с отягощением;
(3) продолжить ходьбу.

14. В каких игровых видах спорта количество игроков на площадке составляет пять человек?

- (1) баскетбол (2) волейбол (3) мини-футбол

15. Какой термин относится к футболу?

- (1) фол (2) пенальти (3) фальстарт

16. Родина олимпийских игр

- (1) Америка (2) Греция (3) Италия

17. Сколько колец на олимпийской эмблеме

- (1) 3 (2) 5 (3) 4

18. Девиз Олимпийских игр:

- 1.«Спорт, спорт, спорт!» 2.«О спорт! Ты - мир!» 3.«Быстрее! Выше! Сильнее!»

19. Кто является автором девиза «Быстрее, выше, сильнее!»?

(1) П. Кубертен (2) П. Лесгафт (3) царь Соломон

20. В каком российском городе в 2014 проводилась зимняя Олимпиада?

(1) Москва (2) Санкт – Петербург

(3) Сочи

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	1	1;2	2	1;3	2;3	1;3	1;3	3	1	1
Номер вопроса	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	3	2	3	1;3	2	2	2	3	1	3 3333

Проверочная работа №2 Раздел "Лёгкая атлетика"

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) гимнастику
- б) легкую атлетику
- в) тяжелую атлетику

2. Длина дистанции марафонского бега равна

- а) 32 км 180 м
- б) 40 км 190 м
- в) 42 км 195 м

3. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является

- а) сильное выталкивание ногами
- б) разноименная работа рук
- в) быстрое выпрямление туловища

4. Что называется разминкой?

- а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений
- в) подготовка организма к предстоящей работе

5. Чем отличается техника бега на короткие дистанции от техники бега на средние и длинные дистанции?

- а) наклоном головы
- б) постановкой стопы на дорожку
- в) углом отталкивания ногой от дорожки

6. К вертикальным прыжкам относится

- а) опорный прыжок, прыжок с места, десятиерной прыжок
- б) фосбери-флоп, прыжок с шестом
- в) пятерной прыжок, прыжок с места, прыжок с шестом

7. К видам легкой атлетики относится

- а) гимнастика, тяжелая атлетика, могул
- б) шорт-трек, прыжки, метание, опорный прыжок
- в) бег, прыжки, метания

8. Бамбуковый шест в прыжках использовался, примерно, до

- а) 1945 года
- б) 1975 года
- в) 1930 года

9. Виды легкой атлетики делятся на

- а) классические и неклассические
- б) командные и одиночные
- в) не делятся

10. Для подготовки к старту спортсменам дается не более

- а) 2 минут
- б) 5 минут
- в) 7 минут

Проверочная работа №3 Раздел "Лыжная подготовка"

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?

- а. Франция, Бельгия, Германия
- б. Швеция, Норвегия, Финляндия
- в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?

- а. 1956г, Италия
- б. 1924г, Франция
- в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:

- а. попеременный двухшажный
- б. попеременный четырехшажный
- в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?

- а. Коньковый
- б. Классический
- в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?

- а. Слалом, лыжные гонки
- б. Прыжки с трамплина, биатлон
- в. Фристайл, скоростной спуск
- г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?

- а. 70
- б. 50
- в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

- а. 30
- б. 50
- в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

- а. ног
- б. туловища
- в. рук
- г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

- а. двухшажный
- б. трехшажный
- в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

- а. поворота на месте
- б. подъемов и спусков
- в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

- а. «елочка»
- б. «лесенка»

в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

- а. крутизны склона
- б. длины палок
- в. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

- а. «лесенкой»
- б. «елочкой»
- в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

- а. 
- б. 
- в. 

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- а. армреслинг
- б. биатлон
- в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

- а. Голкипер
- б. Гандикап
- в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

- а. нет, обязан уступить в любом случае
- б. можно
- в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

- а. касанием рукой лыжника
- б. касание палкой лыж соперника
- в. наездом на пятки лыж соперника
- г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

- а. одиночным
- б. парным
- в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

- а. коньковый
- б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

- а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода
- б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода
- в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

- а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе
- б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе
- в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

- а. увеличить скорость
- б. сохранить скорость
- в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- а. попеременный двухшажный ход
- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а. общий
- б. одиночный или парный
- в. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

Ответы на тест:

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ответ	б	б	а	а	г	б	а	в	а	в	в	а	б	а

№ задания	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
Ответ	б	б	в	г	а	б	б	б	а	б	а	б	в	

Итоговая проверочная работа №4

1. Гимнастика бывает:

Выберите один ответ:

Спортивной

Художественной

Спортивной, художественной и ритмической

Правильного ответа нет.

2. В закаливании используется правило «трёх П». Что это значит?

Выберите один ответ:

полезно, постоянно, прекрасно;

повторимо, постепенно, правильно;

постоянно, постепенно, последовательно;

просто, переносимо, понемногу.

3. Стойка на лопатках выполняется из положения:

Выберите один ответ:

стоя

сидя

упора присев

лёжа на спине

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

Выберите один ответ:

присед

старт

стойка

подготовка

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

Выберите один ответ:

спортивным снаряжением

правильного ответа нет

инвентарём

туристическим снаряжением

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

Выберите один ответ:

три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;

две команды – «Становись!» и «Марш!»;

две команды – «Внимание!», «Марш!»

две команды – «На старт!» и «Марш!».

7. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

Выберите один ответ:

быстрота

гибкость

выносливость

равновесие

8. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?

Выберите один ответ:

Шесть

Семь

Пять

Один

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

Выберите один ответ:

разбег

финиширование

старт

приземление

10. Что ещё кроме спортивных соревнований включала программа древних Олимпийских игр?

Выберите один ответ:

Чтение своих произведений поэтами и писателями

Подбадривание соревнующихся

Встреча победителей

Всё перечисленное

1. Спортивной, художественной и ритмической

1- Правильный ответ: постоянно, постепенно, последовательно;

2- Правильный ответ: лёжа на спине

3- Правильный ответ: старт

4- Правильный ответ: туристическим снаряжением

5- Правильный ответ: три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;

6- Правильный ответ: равновесие

7- Правильный ответ: Шесть

8- Правильный ответ: финиширование

9- Правильный ответ: Всё перечисленное

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341504

Владелец Тумаева Олеся Викторовна

Действителен с 07.09.2022 по 07.09.2023