

Приложение 1

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Николо-
Поломская средняя общеобразовательная школа» Парфеньевского
муниципального района Костромской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
естественного цикла
Протокол № от _____
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ Иванова Г.В.
«___»_____ 20 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Приказ от _____ № _____
_____ Фалина Л.В.

Контрольно – оценочные материалы
для проведения промежуточной аттестации
в 1, 2, 3, 4 классах по учебному предмету
физическая культура.

Составитель: Рябкова О.Н.- учитель физической культуры
высшей квалификационной категории.

2019

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

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают 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 освоение 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” 3х10 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. Какие слагаемые 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.
7. 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

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 способом 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

8-А

9-В

10-Б

11-В

12-А

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 10 баллов

Оценка «4»: 7 баллов

Оценка «3»: 5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

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 способом 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 развиваются в легкоатлетических упражнениях? (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 брусьях;
- 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 развиваются в подвижных играх? (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.

1-б

2-в

3-в

4-в

5-б

6-а

7-в

8-б

9-б

10-а

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 10 баллов

Оценка «4»: 7 баллов

Оценка «3»: 5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

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. 10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
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?

- A) 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?

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

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

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

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

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

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

- A) 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

- A) 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

- A) 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

Ответы :

1-в

2-г

3-б

4-б

5-в

6-б

7-а

8-в

9-в

10-в

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 10 балл

Оценка «4»: 7 баллов

Оценка «3»: 5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов