

Физическая культура

Тест. 2 класс

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. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4. Лучший отдых-это:

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

5. Что помогает проснуться твоему организму:

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

Тест. 2 класс

1. Для чего нужны физкультминутки?

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

2. Чтобы осанка была правильной нужно:

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

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

4. Выбери физические качества человека:

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

5. 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

Тест. 2 класс

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. Равновесие - это:

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

3. Людям какой профессии необходима сила?

А. Продавец

Б. Строитель

В. Водитель

4. Ловкость – это:

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

А. Подтягивание

Б. Прыжки через скакалку

В. Челночный бег

Тест. 2 класс

1. 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

2. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

А. Пожарный

Б. Врач

В. Повар

3. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

4. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

А. Гимнастика

Б. Плавание

В. Гиревой спорт

5. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

Тест. 3 класс

1. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

А. Прыжки с шестом

Б. Десятиборье

В. Спортивная ходьба

2. Самоконтроль – это:

А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки

Б. Умение контролировать свои эмоции

В. Умение контролировать своё поведение

3. Прибор для измерения силы – это:

- А. Секундомер
- Б. Спирометр
- В. Динамометр

4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

- А. Кросс 1 км.
- Б. Бег 30 м.
- В. Прыжок в длину

5. Каким упражнением можно проверить гибкость:

- А. Наклон вперёд из положения сидя
- Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа
- В. Поднимание туловища из положения лёжа

Тест. 3 класс

1. Соедини стрелочками:

Охотники	Ловко ездить верхом на лошади, метко стрелять из лука, биться на мечах и копьях
Рыболовы	Развитие силы и выносливости
Земледельцы	Быстро и бесшумно плавать, нырять, долго находиться под водой, ловко управлять лодкой и метать копьё в рыб
Кочевники	Метко метать копьё, стрелять из лука, бесшумно ползать по земле, быстро бегать и ловко лазать по деревьям

2. Выбери и подчеркни только виды физических упражнений, которые ты знаешь:

- подводящие упражнения;
- формирующие упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- соревновательные упражнения;
- сложные упражнения

3. Какие упражнения называются соревновательными? Напиши:

4. Допиши:

Несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим – это _____

5. Для чего нужен режим дня?

6. Перечисли подвижные игры, которые ты знаешь:

Тест. 3 класс

1. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

2. Выбери физические качества человека:

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

3. 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

4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

5. Чтобы осанка была правильной нужно:

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

6. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

7. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

8. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

9. Алина Кабаева - это:

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка

10. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

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

Тест. 3 класс

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. Метание развивает:

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

3. При какой температуре воды можно купаться:

- А. Выше +18 градусов
- Б. Выше +10 градусов
- В. Выше +25 градусов

4. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

- А. инвентарём
- Б. спортивным снаряжением
- В. туристическим снаряжением

Тест. 4 класс

1. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

- А. Прыжки с шестом
- Б. Десятиборье
- В. Спортивная ходьба

2. Самоконтроль – это:

- А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки
- Б. Умение контролировать свои эмоции
- В. Умение контролировать своё поведение

3. Прибор для измерения силы – это:

- А. Секундомер
- Б. Спирометр
- В. Динамометр

4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:

- А. Кросс 1 км.
- Б. Бег 30 м.
- В. Прыжок в длину

5. Каким упражнением можно проверить гибкость:

- А. Наклон вперёд из положения сидя
- Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа
- В. Поднимание туловища из положения лёжа

Тест. 4 класс

1. Лучшее закаливание – это:

- А. Воздействие воды, солнца и воздуха
- Б. Плавание
- В. Утренняя зарядка

2. Выбери физические качества человека:

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

3. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

4. Гибкость – это:

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

5. Для чего нужны физкультминутки?

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

Тест. 4 класс

1. При какой погоде можно кататься на лыжах:

- А. При температуре не ниже -20 градусов

- Б. При температуре от -14 до -25 градусов
- В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

2. 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

3. Зачем нужно выполнять разминку?

- А. Чтобы стать сильным
- Б. Чтобы не было травм
- В. Чтобы не болеть

4. Что надо делать при кровотечении из носа?

- А. Вызвать врача
- Б. Промыть нос водой
- В. Положить на переносицу лёд или холодный компресс

5. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?

- А. 01
- Б. 02
- В. 03

Тест. 4 класс

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. Метание развивает:

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

3. При какой температуре воды можно купаться:

- А. Выше +18 градусов
- Б. Выше +10 градусов
- В. Выше +25 градусов

4. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?

- А. Быстрее бегать
- Б. Соблюдать правила по технике безопасности
- В. Решать споры с помощью кулаков и крика

5. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:

- А. инвентарём
- Б. спортивным снаряжением
- В. туристическим снаряжением

**Ключи к контрольно-измерительным материалам.
2 класс.**

1 четверть	2 четверть	3 четверть.	4 четверть
1 Б	1 В	! Б	1 А
2 В	2 А	2 Б	2 А
3 Б	3 В	3 Б	3 В
4 А	4 Б	4 В	4 Б
5 Б	5 В	5 А	5 А

3 класс.

1 четверть	2 четверть	3 четверть.	4 четверть
1 Б	1 А	! В	1 В
2 А	2 Б	2 Б	2 А
3 В	3 В	3 А	3 Б
4 Б	4 А	4 Б	4 Б
5 А	5 Б	5 А	5 В

4 класс.

1 четверть	2 четверть	3 четверть.	4 четверть
1 Б	1 А	! В	1 В
2 А	2 Б	2 А	2 А
3 Б	3 В	3 Б	3 А
4 Б	4 В	4 В	4 Б
5 А	5 А	5 В	5 В

**Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся
по физической культуре в начальной школе.**

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

С целью проверки знаний используются различные методы

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Оценивание теста.

«5» - получают обучающиеся, справившиеся с работой 100 %;

«4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 90 % от общего количества;

«3» - соответствует работа, содержащая 50 – 80 % правильных ответов.

«2» - соответствует работа, содержащая менее 50 % правильных ответов