



МИНОБРАЗОВАНИЯ РОССИИ

Лицей-интернат для одаренных детей с углубленным изучением химии —
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

«Казанский национальный исследовательский технологический университет»
(ЛИ ФГБОУ ВО «КНИТУ»)

Рассмотрено и принято
на заседании кафедры общественно-гуманитарных
дисциплин

Руководитель кафедры Валеева Л.Р. Валеева
Протокол № 4 от «28» января 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора ЛИ ФГБОУ ВО «КНИТУ»

К.Д. Ковалева
Приказ № 684/п от «28» января 2022 г.

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по предмету: Физическая культура

(приложение №1 к рабочей программе начального общего образования)

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В 1 КЛАССЕ
Контрольная работа № 1

Вариант 1

1. Как расшифровывается ЛФК?

- А) любимый физкультурник команды
- Б) лодырь физической культуры
- В) лентяй физической культуры
- Г) лечебная физическая культура

2. Закончите пословицу. «Солнце, воздух и вода - наши лучшие...»

- А) враги
- Б) друзья
- В) помощники
- Г) товарищи

3. Как обувь должна быть на ученике при занятиях физической культурой?

- А) кроссовки
- Б) шлепки
- В) туфли
- Г) босиком

4. В каком виде спорта есть ворота?

- А) футбол, хоккей
- Б) гандбол, баскетбол
- В) волейбол, футбол
- Г) теннис, гимнастика

5. Как называют спортсмена, который занимается легкой атлетикой?

- А) гимнаст
- Б) хоккеист
- В) пловец
- Г) атлет

6. Кто такая Алина Кабаева?

- А) гимнастка

Б) баскетболистка

В) шахматистка

Г) теннисистка

7. В какой стране проходили Олимпийские игры 2014?

А) Россия

Б) Канада

В) Австралия

Г) Куба

8. При выполнении физических упражнений на уроке физкультуры, ученик должен...

А) молчать

Б) громко смеяться

В) держать дистанцию

Г) отвлекаться

Вариант 2

1. Закончите пословицу. «Здоровье в порядке – спасибо...»

А) врагам

Б) друзьям

В) учителям

Г) зарядке

2. В каком виде спорта используется шайба?

А) гандбол

Б) волейбол

В) хоккей

Г) теннис

3. Каким видом спорта занимался Виталий Кличко?

А) боксом

Б) волейболом

В) дзюдо

Г) футболом

4. При занятии физической культурой необходимо быть:

А) в спортивной форме

Б) в красивом костюме

В) в платье

Г) в куртке

5. Занятия физической культурой...

А) укрепляет здоровье и придает силы

Б) вызывает болезнь

В) вызывает голод

Г) вызывает сонливость

6. На уроке физкультуры запрещается...

А) драться

Б) слушать учителя

В) выполнять требования

Г) заниматься спортом

7. В каком виде спорта используется обруч...

А) легкая атлетика

Б) художественная гимнастика

В) тяжелая атлетика

Г) баскетбол

8. В каком городе проходила Олимпиада 2014?

А) Геленджик

Б) Анапа

В) Сочи

Г) Новороссийск

Контрольная работа № 2

Вариант 1.

1. Закончите пословицу. «В здоровом теле – здоровый...»?

А) силуэт человека

Б) дух

В) страх

Г) желудок

2. Какой вид спорта связан с водой?

А) керлинг

Б) футбол

В) баскетбол

Г) парусный вид спорта

3. Какое занятие способствует улучшению здоровья?

А) смотреть телевизор

Б) сидеть за компьютером

В) играть в телефоне

Г) заниматься физической культурой

4. Каким видом спорта занималась Мария Шарапова?

А) боксом

Б) теннисом

В) плаванием

Г) гимнастикой

5. Занятия по физической культуре проходят ...

А) в столовой

Б) в спортивном зале

В) в коридоре

Г) в кабинете музыки

6. В каком виде спорта применяется мяч?

А) волейбол

Б) хоккей

В) прыжки в воду

Г) биатлон

7. Закончите фразу. «Спорт, ты ...»?

А) мир

Б) лучший друг

В) враг

Г) олимпиада

8. На любом уроке должна быть...?

А) шум и гам

Б) дисциплина

В) ссора

Г) крики

Вариант 2

1. Закончите фразу. «Курить – здоровью...?»

А) помогать

Б) не мешать

В) вредить

Г) хорошо быть

2. Перед занятием по физической культуре ученик должен...?

А) опоздать на занятие

Б) зайти в зал без сменной обуви

В) переодеться в спортивную форму

Г) сходить в столовую

3. На уроках физической культуры нельзя...

А) жевать жвачку

Б) быть в спортивной форме

В) заниматься

Г) слушать внимательно учителя

4. Термин «Олимпиада» означает...?

А) четырехлетний период между Олимпийскими играми

Б) двухлетний период между Олимпийскими играми

В) краткое значение Олимпийских игр

Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

5. Столица первых Олимпийских игр?

А) Китай

Б) Лондон

В) Афины

Г) Париж

6. В каком году проходила зимняя Олимпиада в Сочи?

А) 2012

Б) 2013

В) 2014

Г) 2011

7. Какой медалью награждается первое место

А) серебряной

Б) золотой

В) бронзовой

Г) платиновой

8. Физкультминутка проводится для того чтобы...?

А) поговорить

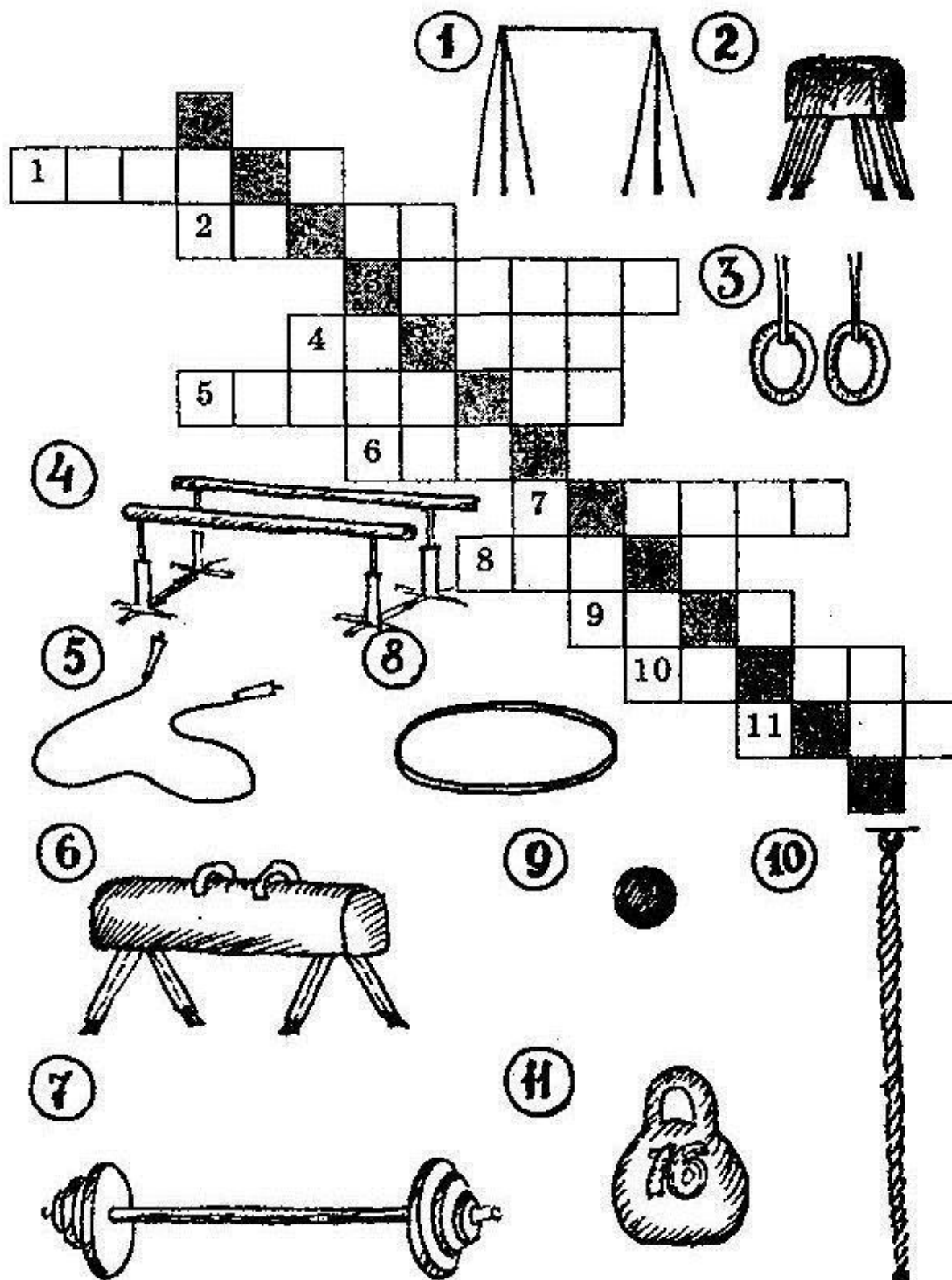
Б) покушать

В) поговорить

Г) снять утомление

Контрольная работа № 3

Решите кроссворд и вы узнаете, кто этот мальчик.

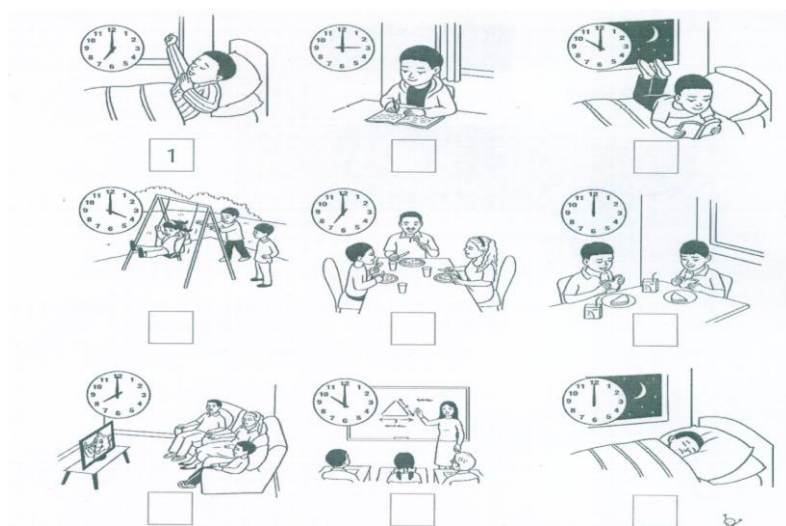


Итоговая контрольная работа по физической культуре 1 класс. Вариант 1

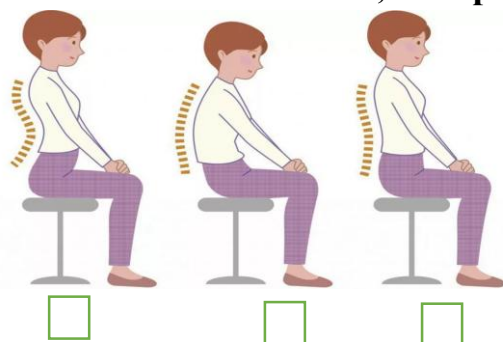
1. Отметь знаком ×, с чего начинается утренняя зарядка.

- ☐ с приседаний;
☐ с ходьбы;
☐ с бега.

2. Расставь под картинками номера в порядке следования событий.



3. Отметь знаком × человека, который сидит правильно.

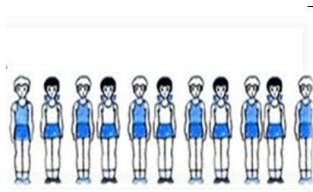


4. Впиши название строевых команд.



1.

☐ Шеренга



2.

☐ Круг

5. Отметь знаком ×, какой вид упражнения изображен на рисунке?



☐ наклон ☐ приседание ☐ бег ☐ прыжок

6. Отметь знаком × для какой игры используется мяч, изображенный на картинке?



☐ футбол ☐ баскетбол ☐ хоккей

7. Подчеркни зеленым цветом правильные утверждения. В спортивном зале нельзя...

- Толкаться.
- Бегать.
- Выполнять разминку.
- Подставлять под ножки.

8. Соедини линиями название основных способов передвижения человека с соответствующими рисунками.

Плавание	Ходьба на лыжах	Ходьба	прыжки	Бег

9. Подбери к каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. (сила, быстрота, координация)

1.	А 
2.	Б 
3.	В 

**10. Обведи зеленым цветом мальчика, который занимается спортом.
Назови вид спорта, которым он занимается.**



Вариант 2

1. Отметь знаком ×, что нужно делать в первую очередь:

- ☐ делать зарядку, после чего переходить к завтраку;
- ☐ завтракать, а затем приступать к зарядке.

2. Отметь знаком × правильную последовательность распорядка дня.

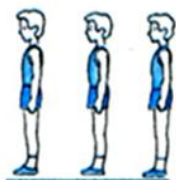


3. Отметь знаком ×мальчика, который за столом сидит правильно.



4. Впиши название строевых команд.

1.



2.

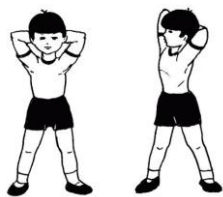


Две шеренги



Колонна

5. Отметь знаком ×, какой вид упражнения изображен на рисунке?



☐ наклон ☐ приседания ☐ повороты прыжок

6. Отметь знаком × для какой игры используется мяч, изображенный на картинке?

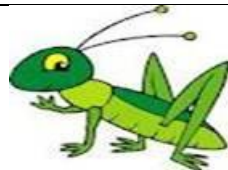


☐ футбол ☐ баскетбол ☐ волейбол

7. Подчеркни зеленым цветом правильные утверждения. В спортивном зале нельзя...

- Бегать.
- Лазить на турник и шведскую стенку без разрешения учителя.
- Прыгать.
- Играть.

8. Соедини линиями название основных способов передвижения с соответствующими рисунками.

			
плавает	ползает	прыгает	летает

9. Подбери к каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. (сила, быстрота, гибкость)

1.	А 
2.	Б 
3.	В 

**10. Обведи зеленым цветом девочку, которая занимается спортом.
Назови вид спорта, которым она занимается.**



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ВО 2 КЛАССЕ**

Контрольная работа № 1

1. Осанка — это ...
 - а) обычное положение тела;
 - б) положение тела при ходьбе;
 - в) необычное положение тела;
 - г) упражнения для спины.
2. Разминку проводят -
 - а) в начале урока;
 - б) в конце урока;
 - в) в середине урока;
 - г) в любой части урока.
3. Закаливанием нужно заниматься -
 - а) периодически;
 - б) постоянно;
 - в) по желанию;
 - г) в зависимости от погоды.

Третий лишний - ...

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

в

Ж. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

- у а) быстрота;
- л б) гибкость;
- и в) сила;
- н) выносливость.

н

Б. Виды построений на уроке физической:

я

- а) колонна, шеренга, круг;
- и б) линейка;
- г в) трапеция;
- р г) полукруг.

а

;

7. Сколько уроков физической культуры в неделю проводится в школе?

- а) 1;
- б) 2;
- в) 3;
- г) 4.

8. Для игры в «Вышибалы» нужен:

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч;
- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

9. Какое основное физическое качество необходимо для выполнения сгибаний и разгибаний рук (отжиманий)?

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

10. Утреннюю гигиеническую гимнастику выполняют -

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днем.

Разминка на уроке физкультуры нужна -...

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) расширения кругозора.

12. Олимпийские игры бывают -

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

13. Лыжные гонки относят к ...

- а) летнему виду спорта;
- б) осеннему виду спорта;
- в) весеннему виду спорта;
- г) зимнему виду спорта.

14. В двигательный режим дня младшего школьника входят:

- а) утренняя зарядка, урок физкультуры, занятия в спортивных секциях;
- б) спортивные занятия;
- в) подвижные игры;
- г) спортивные игры.

Контрольная работа № 2

Вариант 1

1. В какой стране проводились первые Олимпийские игры?

- а) Россия
- б) Греция
- в) Америка

2. Какими частями тела нужно коснуться стены, чтобы проверить правильную осанку

- а) затылком, лопатками, ягодицами, пятками
- б) лбом, животом, носками
- в) затылком, плечом, ягодицами.

3. С чего нужно начинать закаливание организма?

- а) обтирание
- б) купание в проруби
- в) обливание
- г) все варианты

4. В какой форме нужно приходить на урок физкультуры?

- а) спортивной
- б) школьной
- в) праздничной

5. Нужны ли «физкультминутки» на уроках

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

6. Продолжить название подвижной игры, написать её правила «Охотники и ...»

Название игры _____

- инвентарь: _____

- количество участников: _____

- условия: расставь по порядку, в какой последовательности выполняются правила игры:

- 1) игра закончилась, когда все участники «Утки» выбиты ()
- 2) две команды «Утки», «Охотники» ()
- 3) «Утки» в кругу, «Охотники» за кругом ()
- 4) выбивают одним мячом ()
7. Строй, в котором учащиеся стоят в затылок друг к другу – это...

Первый учащийся в начале строя - это...

8. Расшифруйте слова и напишите, как Вы их понимаете.

В данном задании нужно расшифровать слова, которые относятся ко всем разделам учебной программы

1. Жыли- _____
2. Оурбч _____
3. Егб _____

9. Какой шаг является основным в лыжных ходах?

- а) беговой
- б) скользящий
- в) ступающий

Вариант 2

1. В какой стране зародились первые Олимпийские игры?

- а) Египет
- б) Турция
- в) Греция

2. Если поясница прижата к стене – это правильная осанка?

- а) да
- б) нет

3. Какие средства закаливания используют?

- а) солнце
- б) воздух
- в) вода
- г) все варианты

4. Можно ли без разрешения учителя находиться в спортзале?

- а) нельзя
- б) можно
- в) не знаю

5. Когда проводятся «физкультминутки» на уроках

- а) в начале урока

б) когда устали

в) не знаю

6. Продолжить название подвижной игры, написать её правила «Бомб...»

Название игры _____

- инвентарь: _____

- количество участников: _____

- условия: расставь по порядку, в какой последовательности выполняются правила игры

1) две команды ()

2) 4 мяча и бутылки с водой ()

3) игра закончилась, когда одна из команд сбила все бутылки ()

4) команда мячами сбивают бутылки соперников ()

7. Строй, в котором учащиеся стоят плечом к плечу –

это... _____

Последний учащийся в конце строя -

это... _____

8. Расшифруйте слова и напишите, как Вы их понимаете.

В данном задании нужно расшифровать слова, которые относятся ко всем разделам учебной программы:

1. Чям _____

2. Пилка- _____

3. Лнжыя _____

9. Назовите способы подъёмов в горку

а) «лесенка», «ёлочка», «полуёлочка»

б) «ступеньками», «змейкой»,

в) «ёлочкой», «зигзагом», «переступанием»

Итоговая контрольная работа

Вариант 1

1. Какие виды построений вы знаете?

2. Можно ли стать закаленным за один день?

3. Чем награждали спортсменов на олимпийских играх?

а) конфетами, дипломами

б) цветами, грамотами

в) медали, кубки, оливковая ветвь.

4. Какое физическое качество развивают такие упражнения как: шпагат, мостик, наклон вперед.

5. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?

6. Из чего состоит скелет?

7. Какое влияние имеют физические упражнения на организм человека?

8. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом в спортзале?
9. Какие мышцы развивает бег?
10. Как назывались первые лыжи?

Вариант 2

1. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?
 - а) кеды, кроссовки
 - б) чешки, полукеды
 - в) туфли, сапоги, полукеды
2. Какое физическое качество развивают такие упражнения как: эстафеты, бег.
3. Какие игры с мячом вы знаете?
4. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?
5. Как можно тренировать ноги и руки?
6. Какие виды закаливания вы знаете?
7. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?
8. Где можно и где нельзя играть?
9. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
10. Напиши известные тебе виды спорта.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
В 3 КЛАССЕ
Контрольная работа № 1**

Вариант 1

1. Что такое физическая культура?

- а) Спорт.
- б) Занятия для здоровья.
- в) Тренировка

2. Что относится к жизненно важным передвижениям человека?

- а) Лазание.
- б) Пение.
- в) Рисование

3. Как называют легкую атлетику во всем мире?

- а) «Царевой спорта»
- б) «Королевой спорта»
- в) «Принцессой спорта»

4. Что относится к спортивной обуви?

- а) Туфли.
- б) Кеды.
- в) Сандалии

5. Какой темп бега называют равномерным?

- а) Бежать ровно в одну колонну.
- б) Бежать в одном темпе.
- в) Бежать ровно по одной линии

6. Какие упражнения относятся к укреплению мышц рук?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания
- в) Приседания

7. С помощью какого упражнения можно развивать силу?

- а) Махи ногами.

- б) Приседания.
- в) Круговые движения руками

8. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) По пяткам.
- б) По ближней точке к зоне отталкивания.
- в) По рукам.

9. В какой игре мяч перекидывают через сетку?

- а) Футбол.
- б) Волейбол.
- в) Гандбол

10. В какой игре мяч забрасывается в кольцо?

- а) Волейбол.
- б) Баскетбол.
- в) Футбол

11. Как правильно подобрать лыжи.

- а) Лыжи должны быть по плечо.
- б) Лыжи должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Лыжи должны быть до пояса

12. Как нужно правильно носить лыжи в строю?

- а)
- б)



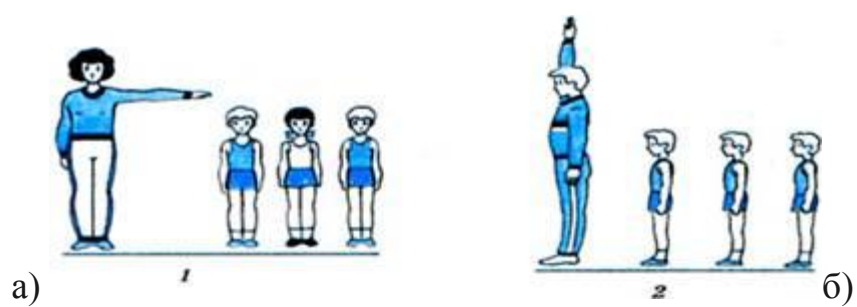
13. Можно ли заниматься на улице при температуре воздуха -10 градусов?

- а) Да, только без ветра.
- б) Да.
- в) Нет

14. Можно ли дышать на улице ртом?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Конечно

15. Выбери построение в шеренгу?



16. Выбери вариант где выполняется команда смирно?

а)



б)



17. Выбери упор лежа сзади?



а)

б)



18. Выбери положение «мостик».

а)



б)



Вариант 2

1. Зачем нужно двигаться?
 - а) Быть здоровым.
 - б) Быть аккуратным.
 - в) Быть чистым
2. Что относят к важным передвижениям человека?
 - а) Прыжки.
 - б) Танцы.
 - в) Пение
3. К каким олимпийским играм относится лёгкая атлетика?
 - а) Осенним
 - б) Зимним.
 - в) Летним.
4. Что не относится к спортивной обуви?
 - а) Туфли
 - б) Кеды.
 - в) Кроссовки.
5. Какой темп бега называют «рваным»?
 - а) Бежать с разной скоростью.
 - б) Бежать в рваных штанах.
 - в) Бежать в рваных кедах
6. С помощью какого упражнения можно развивать быстроту?
 - а) Подтягивания.
 - б) Ускорения.
 - в) Длительный бег
7. Считается ли результат прыжка в длину, если прыгающий заступил за планку?
 - а) Да.
 - б) Нет.
8. Какие упражнения относятся к укреплению мышц ног?
 - а) Прыжки
 - б) Подтягивания
9. В какой игре мяч забивают в ворота?
 - а) Футбол.
 - б) Баскетбол.
 - в) Волейбол
10. В какой игре мяч забрасывают руками в ворота?

- а) Футбол
- б) Баскетбол.
- в) Гандбол

11. Как правильно подобрать лыжные палки.

- а) Они должны быть по плечо.
- б) Они должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Они должны быть по пояс

12. Какая дистанция должна быть на лыже между лыжниками?

- а) 3м - 4м.
- б) 1м.
- в) 1км

13. Как нельзя носить лыжи в строю?

а)



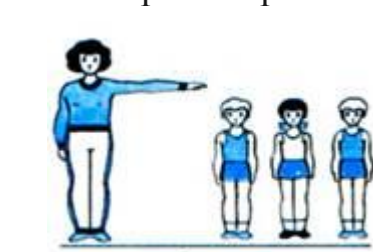
б)



14. При какой температуре воздуха можно заниматься на лыжах?

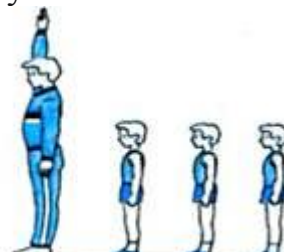
- а) До -10.
- б) До -15.
- в) До - 25

15. Выбери построение в колонну?



а)

1



б)

2

16. Выбери вариант где выполняется команда равняйся?

а)

б)



17. Выбери упор лежа.



а)

б)



18. Выбери положение "стойка на лопатках".

а)

б)



Контрольная работа № 2

1. Что такое физическая культура?

- а) Спорт
- б) Занятия для здоровья
- в) Тренировка

2. Что относится к жизненно важным передвижениям человека?

- а) Лазание

б) Пение

в) Рисование

3. Что относится к спортивной обуви?

а) Туфли

б) Кеды

в) Сандалии

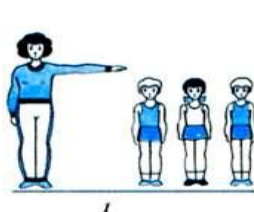
4. С помощью какого упражнения можно развивать силу?

а) Махи ногами

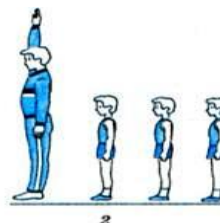
б) Приседания

в) Круговые движения руками

5. Выбери построение в колонну:



а)



б)

6.* Гибкость – это:

а) Умение делать упражнение «ласточка»

б) Умение садиться на «шпагат»

в) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

7. Выбери физические качества человека:

а) Доброта, терпение, жадность

б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

в) Скромность, аккуратность, верность

8. Как называется учебный предмет в школе?

а) физическая подготовка

б) физическая культура

9. Осанкой называется ...

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

10. Утренняя гимнастика – это...

а) комплекс физических упражнений

б) один из методов похудения

в) метод лечения искривлений

11. Отметь неправильное выполнение кувырка вперед



а)

б)

12. Перечисли 3 упражнения для разминки.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Итоговая контрольная работа

Вариант 1

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?
2. Назови основные части тела человека.
3. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?
4. Что чувствует человек, когда он плохо спал?
 - а) радость, восторг
 - б) усталость, сонливость
 - в) бодрость
5. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?
6. Когда нужно мыть руки?
7. Можно ли стать закаленным за один день?
8. Как часто нужно мыть уши?
9. Назови известные тебе спортивные снаряды.
10. Микробы - что это такое?

Вариант 2

1. Из чего состоит скелет?
2. Во сколько нужно ложиться спать?
3. Назовите игры, при которых загрязняются руки?
4. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?
5. Напиши известные тебе виды спорта.
6. Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?
7. Назови орган слуха. Как его сберечь?
8. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной? (Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботинки, сапоги, полуботинки).
10. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 4 КЛАССЕ

Контрольная работа № 1

Раздел 1. Техника безопасности

1. Что, из перечисленного, способствует снижению травматизма школьника в течение занятия?

- (1) развитие физических качеств
- (2) построение
- (3) обучение двигательному действию

2. Что следует делать при ушибе?

- (1) растереть разогревающими мазями ушибленное место;
- (2) принять болеутоляющие таблетки;
- (3) на ушибленное место наложить давящую повязку;
- (4) на ушибленное место положить холодный компресс на 20–30 минут.

Раздел 2. Здоровье и здоровый образ жизни

3. Как называется средство, позволяющее приспособлять организм человека к неблагоприятным климатическим условиям?

- (1) адаптация (2) игра (3) закаливание (4) тренажёры

4. Закончи предложение. «Под воздействием систематических занятий физической культурой и спортом ...».

- (1) в коже человека образуется витамин Д
- (2) скелет человека становится более прочным
- (3) понижается уровень физической подготовленности занимающихся
- (4) улучшается рост волос

Раздел 3. Спортивные игры

5. Дополни утверждение.

Ходьба, бег, стойки, остановки, ловля и передача мяча, броски мяча, ведение мяча – это техника ...

- (1) хоккеиста; (2) волейболиста;
- (3) баскетболиста; (4) футболиста

6. Какие спортивные игры возникли на основе подвижных игр?

- (1) баскетбол, бокс, борьба (2) баскетбол, бокс, волейбол
- (3) баскетбол, волейбол, футбол (4) баскетбол, борьба, футбол

7. Распутай правило по баскетболу:

Игровая площадка представляет плоскую квадратную форму без каких-либо препятствий. Ограничивается двумя боковыми и двумя лицевыми линиями. Внутри площадки наносятся, линия атаки, линия нападения, линия штрафного броска. Посередине нанесен центральный круг. Щиты устанавливаются вертикально над средней линией. Какие ошибки в содержании правил были допущены?

- (1) месторасположение щитов
- (2) название линий внутри площадки
- (3) расположение центрального круга
- (4) форма площадки

Раздел 4. Гимнастика

8. Подбери к каждому физическому качеству упражнение, которое способствует его развитию. Ответ запиши в виде Цифра Буква. _____

- | | |
|----------------|---------------------------------|
| 1) сила | А) бег с изменением направления |
| 2) гибкость | Б) подтягивание на перекладине |
| 3) координация | В) шпагат |

9. Какие группы гимнастических прыжков существуют?

- (1) безопорные
- (2) опорные
- (3) не опорные
- (4) смешанные

10. Выбери правильную запись двигательных действий при выполнении стойки на лопатках.

- (1) стойка с опорой на ладони и носки, перекаат назад, стойка на лопатках
- (2) сед, кувырок назад, стойка на лопатках, согнув ноги
- (3) упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках
- (4) упор присев, перекаат назад в группировке, стойка на лопатках

Раздел 4. Легкая атлетика

11. *Реши задачу.* По какой дорожке должен финишировать победитель забега на 100 м, чтобы получить медаль, если он стартовал по дорожке под № 4? Запиши развернутый ответ:

12. Какой снаряд не метают в легкой атлетике?

- (2) копье
- (3) мяч

(4) булава

Контрольная работа № 2
Вариант 1

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 Санкт-Петербурге;
- 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

Вариант 2

1. Самые главные спортивные состязания

- а) Президентские состязания
- б) Олимпийские игры

2. Девиз олимпийских игр

- а) главное не победа, а участие
- б) быстрее, выше, сильнее

3. Термин «Олимпиада» в античные времена означал:

- а) четырехлетний период
- б) олимпийские соревнования

4. Страна зимних Олимпийских игр в 2014 г.:

- а) Россия
- б) Англия

5. Чтобы идти быстрее надо увеличить:

- а) длину шагов
- б) частоту шагов

6. Из каких двух дисциплин состоит биатлон

- а) прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- б) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки

7. Что стремится установить спортсмен?

- а) результат
- б) рекорд

8. В какой игре используется клюшка и шайба?

- а) хоккей
- б) футбол

9. Где нельзя измерить пульс?

- а) в области шеи.
- б) на запястье.

в) около пупка

10. Вид спорта, где больше проявляется гибкость:

а) хоккей

б) баскетбол

в) фигурное катание

Контрольная работа № 3

1. Что отражает пульс?

А. частоту сердечных сокращений;

Б. частоту дыхания;

В. объем легких.

2. На каких местах тела можно прощупать и посчитать пульс? (несколько вариантов).

А. на лбу;

Б. на запястье;

В. в подмышечной впадине;

Г. на шее.

3. За сколько секунд обычно считают пульс? _____

4. Если после занятий ты ощущаешь небольшую усталость, значит, нагрузка на твой организм была ...

А. большая;

Б. достаточная;

В. маленькая.

5. Что делать если во время занятия лицо побледнело, выступил обильный пот, появилось головокружение?

А. снизить нагрузку или прекратить занятие;

Б. продолжить занятие;

В. пойти попить.

6. Основные показатели физического развития.

А. рост, вес и пульс;

Б. рост, вес и окружность грудной клетки;

В. длина стопы и рост.

7. Самоконтроль это - ...

8. Соотнеси термин с определением (напротив определения поставь нужную букву).

1 - Субъективные показатели - ...

2 - Внешние признаки - ...

3 - Объективные показатели - ...

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относиться окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д.

9. Что позволяет контролировать дневник самоконтроля?

А. уровень физического развития (рост и вес);

Б. уровень развития двигательных качеств (устанавливаются по тестам);

В. состояние здоровья (давление, пульс, количество дней, пропущенных по болезни);

Г. все вышеперечисленное.

10. Перечисли физические качества?

1 - _____

2 - _____

3 - _____

4 - _____

5 - _____

11. Какое физическое качество мы проверяем следующими контрольными нормативами:



А. _____



Б. _____



В. _____



Г. _____

12. Перечислите с помощью, каких упражнений можно проверить развитие физического качества выносливость

Итоговая контрольная работа

Вариант 1

1. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?
2. Что такое орган зрения и что его защищает?
3. Какие игры с мячом вы знаете?

4. Можно ли стать закаленным за один день?
5. Где можно и где нельзя играть?
6. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?
7. Как можно тренировать ноги и руки?
8. Какие виды перестроений вы знаете?
9. Какие упражнения развивают гибкость?
10. Что такое здоровая пища?

Вариант 2

1. Что такое орган зрения? Чем он защищен?
2. Какие правила поведения и безопасности на уроке ты знаешь?
3. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?
4. В каких местах играть нельзя?
5. В какое время года меньше всего пыли?
6. Какие виды построения вы знаете?
7. Полезно ли есть сладости, овощи и фрукты? Почему?
8. Зачем нужно стричь ногти?
9. Что должен делать школьник, если одежда и обувь намокли?
10. Что такое кариес?