

**КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ и  
КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РАБОТ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»  
1-4 классы**

**Тест по физкультуре  
для учащихся 1 класса**

***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***

#### ***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

**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 учащихся 2 класса**

- 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

**2 класс**

**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.

**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 учащихся 3 класса**

**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 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 развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)**

### **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

**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 учащихся 4 класса**

**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

**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 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

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

1. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, в обязательном порядке сдают в теоретическую часть.
2. На практическую часть дети допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.
3. Учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, сдают в обязательном порядке практическую и теоретическую части в полном объеме.
4. 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 контрольных упражнений (тестов):

- Бег 30 метров (сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) – мальчики
- Подтягивание из виса на низкой перекладине в висе лежа (девочки)
- Челночный бег (3\*10м)
- Наклон вперед из положения сидя;
- Бег 6(мин.)

**Высокий уровень** – оценка «5»

**Средний уровень** – оценка «4»

**Низкий уровень** – оценка «3»

Теоретическая часть по предмету «физическая культура»

Предлагается ответить на вопросы по предмету. 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