**КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»**

**(2-4 классы)**

**Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации по физической культуре во 2-4 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 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 2-го класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Прыжок в длину с места, см | 145 | 135 | 125 | 135 | 125 | 115 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 4 | 3 | 2 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 13 | 10 | 7 |

**Теоретическая часть**

(за каждый правильный ответ 1 балл)

1. **Что помогает проснуться нашему организму утром:**  
а) будильник  
**б)** утренняя зарядка  
в) завтрак

**2. На уроках физкультуры нужно иметь:**

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги.

**3. Для чего нужны физкультминутки?**  
**а)** снять утомление  
б) чтобы проснуться  
в) чтобы быть здоровым

Ответы

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | б |
| 2 | б |
| 3 | а |

3 балла – оценка «5»

2 балла – оценка «4»

1 балл – оценка «3»

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,3 | 5,8 | 6,3 | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 9,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 10,5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 140 | 130 | 140 | 130 | 120 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 5 | 4 | 3 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 14 | 11 | 8 |

**Теоретическая часть**

(за каждый правильный ответ 1 балл)

**1. Способность человека уравновешивать свое тело за счет напряжения мышц называется…**

а) равновесие

б) выносливость

в) гибкость

г) быстрота

**2. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью за счет быстрого напряжения мышц называется…**

а) координация

б) выносливость

в) гибкость

г) быстрота

**3. Какие способы закаливания водой ты знаешь?**

а) питье холодной воды,

б) брожение по лужам,

в) обливание горячей водой

г) обливание холодной водой

Ответы

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | а |
| 2 | б |
| 3 | г |

3 балла – оценка «5»

2 балла – оценка «4»

1 балл – оценка «3»

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** | **Высокий уровень** | **Средний уровень** | **Низкий уровень** |
| Бег на 30 м, сек. | 5,1 | 5,7 | 6,2 | 5,3 | 5,8 | 6,3 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 8,8 | 9,3 | 9,8 | 9,3 | 9,8 | 10,3 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 150 | 140 | 155 | 145 | 130 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 6 | 5 | 4 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 16 | 13 | 10 |

**Теоретическая часть**

**(за каждый правильный ответ 1 балл)**

**1. Исходное положение, которое принимает спортсмен перед началом бега по дистанции, называется…**

а) стойка

б) подготовка

в) старт

г) присед

**2. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется…**

а) финиширование

б) приземление

в) страт

г) разбег

**3. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определенном порядке последовательно одно за другим, называется…**

а) утренняя гимнастика

б) комплекс физических упражнений

в) разминка перед уроком

г) подвижная игра

Ответы

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | а |
| 2 | а |
| 3 | б |

3 балла – оценка «5»

2 балла – оценка «4»

1 балл – оценка «3»