

Контрольно-измерительные упражнения

по учебному предмету: физическая культура
класс: 1-4

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)

1 класс

Лёгкая атлетика

| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------|--------------|-----------|--------------|---------------|-----------|---------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Бег 30 м (сек) | 5,6 и меньше | 6,2-7,3 | 7,5 и больше | 5,8 и меньше | 6,4-7,5 | 7,6 |
| Челночный бег 3*10м | 9,9 и меньше | 10,3-10,8 | 11,2 | 10,2 и меньше | 10,6-11,3 | 11,7 |
| Бег 1000 метров | | | без | учёта | времени | |
| Прыжок в длину с места | 155 | 115-135 | 100 | 150 | 110-130 | 85 |
| Метание малого мяча 150г (м) | 8 | 4-7 | Ближе 4 | 8 | 4-7 | Ближе 4 |

Гимнастика

| | | | | | | |
|---|------------|------|-------------|------------|------|-------------|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 15 и более | 8-14 | Менее 8 раз | 15 и более | 8-14 | Менее 8 раз |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) | - | - | - | 12 | 4-8 | 2 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 10 | 8 | 5 | 8 | 5 | 4 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 9 | 3-5 | 1 | 12,5 | 6-9 | 2 |

Лыжная подготовка

| | | | | | | |
|-----------------------|--|-----|-------|---------|--|--|
| Ходьба на лыжах 1 км. | | без | учёта | времени | | |
|-----------------------|--|-----|-------|---------|--|--|

2 класс
Лёгкая атлетика

| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------|--------------|----------|--------------|--------------|-----------|--------|
| | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Бег 30 м (сек) | 5,4 и меньше | 6,0-7,0 | 7,1 и больше | 5,6 и меньше | 6,2-7,2 | 7,3 |
| Челночный бег 3*10м | 9,1 и меньше | 9,5-10,0 | 10,4 | 9,7 и меньше | 10,1-10,7 | 11,2 |
| Бег 1000 метров | | без | учёта | времени | | |
| Прыжок в длину с места | 165 | 125-145 | 110 | 155 | 125-140 | 90 |
| Метание малого мяча (м) | 15 | 9-14 | 8 | 14 | 8-13 | 7 |

Гимнастика

| | | | | | | |
|---|------------|-------|--------------|------------|-------|--------------|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 40 | 30 | 80 | 35 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 19 и более | 13-18 | Менее 12 раз | 19 и более | 13-18 | Менее 12 раз |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) | - | - | - | 14 | 6-10 | 3 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 11 | 8 | 6 | 9 | 5 | 4 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 7,5 | 3-5 | 1 | 11,5 | 5-8 | 2 |

Лыжная подготовка

| | | | | | | |
|-----------------------|--|-----|-------|---------|--|--|
| Ходьба на лыжах 1 км. | | без | учёта | времени | | |
|-----------------------|--|-----|-------|---------|--|--|

3 класс
Лёгкая атлетика

| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | Высокий "5" | Средний "4" | Низкий "3" | Высокий "5" | Средний "4" | Низкий "3" |
| Бег 30 м (сек) | 5,1 и меньше | 5,7-6,7 | 6,8 и больше | 5,3 и меньше | 6,0-6,9 | 7,0 |
| Бег 60 м (сек) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| Челночный бег 3*10м | 8,8 и меньше | 9,3-9,9 | 10,2 | 9,3 и меньше | 10,3-9,7 | 10,8 |
| Бег 1000 метров | | без | учёта | времени | | |
| Прыжок в длину с места | 175 | 130-150 | 120 | 160 | 135-150 | 110 |
| Метание малого мяча (м) | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |

Гимнастика

| | | | | | | |
|---|------------|-------|--------------|------------|-------|--------------|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 21 и более | 16-20 | Менее 15 раз | 20 и более | 14-19 | Менее 13 раз |
| Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2-3 | 1 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) | - | - | - | 14 | 6-10 | 3 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 15 | 10 | 6 | 10 | 7 | 5 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 7,5 | 3-5 | 1 | 11,5 | 5-8 | 2 |

Лыжная подготовка

| | | | | | | |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|
| Ходьба на лыжах 1 км. | 6.45 | 7.45 | 8.15 | 7.30 | 8.20 | 8.40 |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|

4 класс
Лёгкая атлетика

| Контрольные упражнения (тест) | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|
| | Высокий "5" | Средний "4" | Низкий "3" | Высокий "5" | Средний "4" | Низкий "3" |
| Бег 30 м (сек) | 5,0 и меньше | 5,7-6,5 | 6,6 и больше | 5,2 и меньше | 6,0-6,5 | 6,6 |
| Челночный бег 3*10м | 8,8 и меньше | 9,3-9,9 | 10,2 | 9,3 и меньше | 10,3-9,7 | 10,8 |
| Бег 1000 метров (мин) | 5:50 | 6:10 | 6:50 | 6:10 | 6:30 | 6:50 |
| Прыжок в длину с места | 185 | 140-160 | 130 | 170 | 140-155 | 120 |
| Метание малого мяча (м) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |

Гимнастика

| | | | | | | |
|---|------------|-------|--------------|------------|-------|--------------|
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек. | 21 и более | 16-28 | Менее 12 раз | 19 и более | 13-28 | Менее 12 раз |
| Подтягивание в висе (раз) | 6 | 4 | 3 | - | - | - |
| Подтягивание в висе лёжа (раз) | - | - | - | 15 | 9 | 7 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лёжа | 16 | 11 | 7 | 11 | 8 | 5 |
| Наклон вперёд из положения сидя (см) | 8 | 3-5 | 2 | 12 | 5-8 | 3 |

Лыжная подготовка

| | | | | | | |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|
| Ходьба на лыжах 1 км. | 6.45 | 7.45 | 8.15 | 7.30 | 8.20 | 8.40 |
|-----------------------|------|------|------|------|------|------|

Тестовые задания по физической культуре

3 класс

Вариант 1

1. 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

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. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:
 - А. Предметы для игры
 - Б. Школьные принадлежности
 - В. Спортивный инвентарь

5. Строевые упражнения – это:
 - а) попеременно двухшажный ход;
 - б) низкий старт;
 - в) повороты на месте, перестроения;
 - г) верхняя подача.

- 6.Зачем нужно заниматься физкультурой?
 - А. Чтобы не болеть
 - Б. Чтобы стать сильным и здоровым
 - В. Чтобы быстро бегать

- 7.Чтобы осанка была правильной нужно:
 - А. Заниматься физкультурой
 - Б. Развивать все мышцы тела
 - В. Плавать

8. Что не относится к легкой атлетике?
 - а) прыжок в длину с места
 - б) кувырок вперед
 - в) челночный бег
 - г) метание малого мяча
 - д) упражнение "мост"

9. Окончание бега, когда спортсмен пересекает финишную линию, называется

- а) финиширование
- б) приземление
- в) старт
- г) разбег

10. Для чего нужны физкультминутки?

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

Тестовые задания по физической культуре

4 класс

1 вариант

1. Зачем нужно выполнять разминку?
 - А. Чтобы стать сильным
 - Б. Чтобы не было травм
 - В. Чтобы не болеть

2. Самоконтроль – это:
 - А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки
 - Б. Умение контролировать свои эмоции
 - В. Умение контролировать своё поведение

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

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

6. Лучшее закаливание – это:
 - А. Воздействие воды, солнца и воздуха
 - Б. Плавание
 - В. Утренняя зарядка

7. Выбери физические качества человека:
 - А. Доброта, терпение, жадность
 - Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
 - В. Скромность, отзывчивость, верность

8. 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

9. Вещи, которые понадобятся в походе, называются:
 - А. инвентарём
 - Б. спортивным снаряжением
 - В. туристическим снаряжением

10. Для чего нужны физкультминутки?
 - А. Снять утомление
 - Б. Чтобы проснуться
 - В. Чтобы быть здоровым

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оценка за теоретические тесты

85 – 100 % – оценка «5»;

70 – 84 % – оценка «4»;

50 – 69 % – оценка «3»;

ниже 50% – оценка «2».

ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Челночный бег 3x10м. На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) одновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. Исходного положения;
- 4) одновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.) Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на

гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

6. Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 метров в соответствии с нормативами.

7. Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.