

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №2**

Согласовано

Заместитель директора по
УВР

 А.Ш. Садкова

«17» 12.2019 г.

Утверждаю

Директор ООШ №2

 О.И. Ермачкова

«17» 12.2019 г.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету Физическая культура

Классы: 2-4

Учителя: Смирнова А.С. , Антонова А.Ю., Маринец Е.В.

**Паспорт
фонда оценочных средств**

по учебному предмету Физическая культура
Классы 2-4

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) предмета*	Наименование оценочного средства
1	Знания о физической культуре	Рабочая тетрадь, зачетная тетрадь, комплексная тетрадь для контроля знаний и т.п. Доклад, сообщение Тест
2	Гимнастика с основами акробатики	Нормативы по физической культуре
3	Подвижные игры	Нормативы по физической культуре
4	Плавание	Нормативы по физической культуре
5	Лыжные гонки	Нормативы по физической культуре
6	Легкая атлетика	Нормативы по физической культуре

Тестовая работа
для учащихся 2 класса

1. Что помогает проснуться твоему организму:

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

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Победителя Олимпийских игр древности награждали венком.

Из чего он был свит?

- А) из оливы; В) из лавра;
- Б) из бузины; Г) из сельдерея.

4. Что олицетворяют собой цвета колец в олимпийском символе?

- А) континенты; В) цвета городов древней Греции;
- Б) цвета радуги;

5. Могла ли женщина участвовать на Олимпийских играх в древности?

- А) да; Б) нет; В) да, если она из знатного рода;

6. Закаливание

- А) это развитие способности организма легко переносить холод и жару;
- Б) это подвижные игры.

7. Олимпийский символ это-

- А) пять переплетенных колец;
- Б) медвежонок Миша;
- В) зверек Изи.

8. Как называется часть тела человека, обозначенная знаком вопроса?



- А) предплечье;
- Б) плечо;
- В) ключица;
- Г) рука.

9. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- А) шеренга; Б) интервал; В) расстояние.

10. Как называется обувь для бега?

- А) кроссовки; Б) бутсы; В) чешки;

11. Быстрее, выше, сильнее – это

- А) реклама В) речёвка
- Б) девиз Г) крылатое выражение

Тестовая работа

для учащихся 3 класса

1. Чему учили охотники своих детей?
 - а. корчевать деревья;
 - б. ездить верхом на лошади;
 - с. стрелять из лука.
2. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси?
 - а. биться на мечах и копьях;
 - б. силу и выносливость;
 - с. бегать и бесшумно ползать.

3. Как называются упражнения в физической культуре?
 - a. спортивные;
 - b. сложные;
 - c. физические.
4. Как называется вид упражнения, в которых сложные упражнения разучивают с помощью более простых?
 - a. общеразвивающее;
 - b. подводящее;
 - c. соревновательное.
5. Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются?
 - a. спортивными;
 - b. общеразвивающими;
 - c. соревновательными.
6. Как называется объединение физических упражнений, которые выполняются в определенном порядке последовательно одно за другим?
 - a. комплекс;
 - b. сбор;
 - c. куча.
7. Что испытывает организм, выполняя физические упражнения или другую физическую работу?
 - a. прилив сил;
 - b. физическую нагрузку;
 - c. усталость и боль.
8. Частота сердечных сокращений (ЧСС) – это?
 - a. давление;
 - b. головокружение;
 - c. пульс.
9. Что понимается под закаливанием?
 - a. укрепление здоровья;
 - b. приспособление организма к воздействию внешней среды;
 - c. купание в холодной воде.
10. Что не входит в закаливающие процедуры?
 - a. солнечные ванны;
 - b. прогулки зимой без шапки;
 - c. контрастный душ.
11. Олимпийские игры бывают?
 - a. летние и осенние;
 - b. летние и зимние;
 - c. зимние.
12. В каком городе зародились Олимпийские игры?
 - a. в Сочи;
 - b. в Риме;

с. в Олимпии.

13. Выбери физические качества человека:

- а. доброта, терпение, жадность;
- б. сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- с. скромность, аккуратность, верность.

14. Командные спортивные игры это:

- а. теннис, хоккей, шашки;
- б. футбол, волейбол, баскетбол;
- с. бадминтон, шахматы, лапта.

15. Легкую атлетику называют...

- а. королевой спорта;
- б. принцессой спорта;
- с. матушка спорта.

16. Какие упражнения относятся к легкой атлетике?

- а. бег, прыжки, метание снарядов;
- б. кувырок, подтягивание, бег;
- с. мост, метание малого мяча, прыжки на скакалке.

17. Используя подсказки, узнайте, как звучит олимпийский девиз

2	29	19	20	18	6	6		3	29	26	6		19	10	13	30	15	6	6	

Подсказки

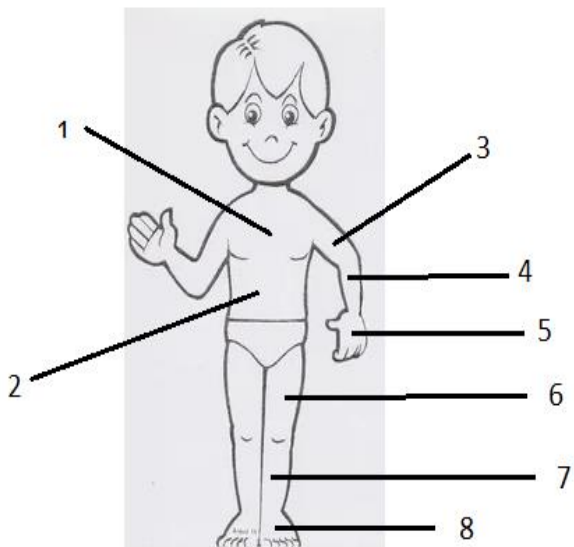
1 – А	7 – Ё	13 – Л	19 – С	25 – Ч	31 – Э
2 – Б	8 – Ж	14 – М	20 – Т	26 – Ш	32 – Ю
3 – В	9 – З	15 – Н	21 – У	27 – Щ	33 – Я
4 – Г	10 – И	16 – О	22 – Ф	28 – Ъ	
5 – Д	11 – Й	17 – П	23 – Х	29 – Ы	
6 – Е	12 – К	18 – Р	24 – Ц	30 – Ь	

Тестовая работа

для учащихся 4 класса

- 1) Какие физические качества ты знаешь?
- 2) Как физические упражнения влияют на работу легких?

- 3) От чего зависит величина физической нагрузки?
- 4) Какие причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями вы знаете?
- 5) Какие легкие травмы ты знаешь?
- 6) Опиши оказание первой помощи при ушибе, при вывихе.
- 7) Что такое закаливание и какие средства закаливания ты знаешь?
- 8) Что такое гелиотерапия?
- 9) Напиши основные части тела человека.



Темы сообщений для учащихся 2 классов

1. Возникновение первых спортивных соревнований.
2. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.
3. История зарождения древних Олимпийских игр.
4. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.
5. Расскажите о физическом качестве «сила» и о том, как ее развивать.
6. Расскажите о физическом качестве «быстрота» и о том, как ее развивать.
7. Расскажите о физическом качестве «выносливость» и о том, как ее развивать.
8. Расскажите о физическом качестве «гибкость» и о том, как ее развивать.
9. Расскажите о физическом качестве «равновесие» и о том, как ее развивать.
10. Расскази о закаливании организма (солнце, воздух, вода).
11. Осанка и здоровье.
12. Утренняя гимнастика, зарядка.
13. Правила поведения на уроке физической культуры.
14. Режим дня.
15. Режим сна.

Темы докладов для учащихся 3 классов

1. Техника безопасности на уроках физической культуры.
2. Зарядка.
3. Мой любимый вид спорта.
4. Легкая атлетика (понятие: эстафета, старт, финиш).
5. Пульс, частота сердечных сокращений (Ч.С.С.).
6. Здоровый образ жизни (З.О.Ж.).
7. Физическая культура у народов Древней Руси.
8. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).
9. Спортивные игры: футбол
10. Спортивные игры: волейбол
11. Спортивные игры: баскетбол
12. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС).
13. Закаливание организма (обливание, душ).
14. Организация режима дня. Что он в себя включает и каково его значение для здоровья человека.
15. Физическая культура в семье.

Темы докладов для учащихся 4 классов

1. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения первых Олимпийских игр?
2. История возрождения Олимпийских игр, роли Пьера де Кубертена в развитии современного олимпийского движения.
3. Основные правила освоения двигательных действий.
4. Физическое качество «сила» и ее развитие.
5. Физическое качество «быстрота» и ее развитие.
6. Физическое качество «выносливость» и ее развитие.
7. Физическое качество «гибкость» и ее развитие.
8. Физическое качество «ловкость» и ее развитие.

- 9 . Правила подготовки мест занятий по физической культуре, выбора спортивной одежды, обуви.
10. Закаливающие процедуры (солнце, воздух, вода), их влиянии на здоровье человека.
11. Физическая культура в семье.
12. Личная гигиена и режим дня.
13. Основные правила самостоятельного контроля физической работоспособности.
14. Герои Олимпийских игр.
15. Правила предупреждения травматизма во время занятий.

Нормативы по физической культуре

Контролируемые разделы (темы) предмета*	2 класс	3 класс	4 класс
Гимнастика с основами акробатики	Техника выполнения акробатических, строевых упражнений	Техника выполнения акробатических, строевых упражнений	Техника выполнения акробатических, строевых упражнений, опорного прыжка
Подвижные игры	Техника владения волейбольным, баскетбольным, футбольным мячом	Техника владения волейбольным, баскетбольным, футбольным мячом	Техника владения волейбольным, баскетбольным, футбольным мячом
Плавание	Техника выполнения действий в воде.	Техника выполнения действий в воде.	Техника выполнения действий в воде.
Лыжные гонки	Техника выполнения попеременно двухшажного хода на лыжах, поворотов, подъемов спусков, торможения.	Техника выполнения классических ходов на лыжах, поворотов, подъемов спусков, торможения.	Техника выполнения классических ходов на лыжах, поворотов, подъемов спусков, торможения.

Легкая атлетика

Нормативы 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	165 и более	125 – 145	110 и менее	155 и более	125 - 140	90 и менее
Бег 30 м, с	5,4 и менее	7,0 – 6,0	7,1 и более	5,6 и менее	7,2 - 6,2	7,3 и более
Челночный бег 3x10 м, с	9,1 и менее	10,0 – 9,5	10,4 и более	9,7 и менее	10,7 – 10,1	11,2 и более
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
Метание мяча на дальность 150г, м.	15	12	10	12	10	8
Метание набивного мяча на дальность, см.	310	245	215	280	215	175

Нормативы 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	175 и более	130 – 150	120 и менее	160 и более	135 - 150	110 и менее
Бег 30 м, с	6,8 и менее	6,7 – 5,7	6,8 и более	5,3 и менее	6,9 - 6,0	7,0 и более
Челночный бег 3x10 м, с	8,8 и менее	9,9 – 9,3	10,2 и более	9,3 и менее	10,3 – 9,7	10,8 и более
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	4	3	1	4	3	1
Метание мяча на дальность 150г, м.	18	15	12	15	12	10
Метание набивного мяча на дальность, см.	360	270	220	345	265	215

Нормативы 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Прыжок в длину с места, см	185 и более	140 – 160	130 и менее	170 и более	140 - 155	120 и менее
Бег 30 м , с	5,1 и менее	6,5 – 5,6	6,6 и более	5,2 и менее	6,5 - 5,6	6,6 и более
Бег 60 м , с	10,6 и менее	11,2	11,8 и более	10,8 и менее	11,4	12,2 и более
Челночный бег 4x9 м, с	11,2 и менее	11,4	11,6и более	11,5 и менее	11,8	12,2 и более
Метание мяча в цель с 6 м из 6 попыток, раз	5	3	2	5	3	2
Метание набивного мяча на дальность, см.	380	310	270	350	275	235