

**КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»
(2 классы)**

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 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 за 1 полугодие**

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

Итоговая контрольная работа

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.