



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ  
ОРГАНИЗАЦИЯ «ДАРИ ДЕТЯМ ДОБРО»**

**ОАНО Начальная общеобразовательная школа «Дари Детям Добро»**

---

Лицензия № 038708 от 06.09.2017 выданная Департаментом образования и науки города 119602, г. Москва, Мичуринский проспект, Олимпийская деревня д. 1 корп. 2. Адрес электронной почты: [info2@okddd.ru](mailto:info2@okddd.ru) Контактный телефон+7(495) 125-14-92

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогический  
совет  
Протокол № 1

от «28» августа 2021 года



Фонд оценочных

средств

для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся  
по учебному предмету «физическая культура»  
2 класс

2021-2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка _____	3
2. Общая характеристика курса _____	4
3. Результаты освоения курса _____	5
4. Содержание изучения курса _____	7
5. Контрольно-оценочные средства _____	8
6. Паспорт фонда оценочных средств _____	23
7. Перечень оценочных средств _____	24
8. Комплект контрольно-оценочных средств _____	24
9.Список используемой литературы _____	29
10.Материально-техническое оборудование _____	30

## Пояснительная записка

Данный ФОС разработан для 1-4х классов ОАНО «Дари детям добро» по учебному предмету «Физическая культура». Содержание ФОС определяется на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ в редакции от 13.07.2015 года (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 24.07.2015 года)
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации в редакции от 29.12.2014 № 1643 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- основной образовательной программой начального общего образования частной негосударственной начальной школы « Дари Детям Добро» - образовательной программой начального общего образования по физической культуре.

Оценочные средства разработаны для проверки качества образования по физической культуре, выявление пробелов, определение эффективности образовательного процесса ФК в школе.

Используются;

- пятибалльная система оценивания для 2-4 классов,
- без оценочное обучение – 1 классы;

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету. Комплект КОС является общим на параллель 2-4х классов

## Общая характеристика курса

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения** - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно- силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения

физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

## Результаты изучения курса

### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### *Метапредметные результаты:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж-предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### *Предметные результаты:*

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую

жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями. Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Текущий учёт включает: знания, технику изучаемых двигательных умений и навыков, выполнение нормативов, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, динамику индивидуальных показателей физического развития.

### ***Знания***

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре	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 быстрого достижения результатов в игре.	упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.	упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

### ***Техника владения двигательными умениями и навыками***

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>	<b>Оценка «2»</b>
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок; продемонстрировать в нестандартных условиях;	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно.
	Ученик понимает сущность движения, его назначение, может объяснить, как оно выполняется	Ученик может объяснить, как упражнение выполняется.	Ученик не может объяснить, как упражнение выполняется.

	может исправить ошибки, допущенные другим учеником;		
--	---	--	--

Учащийся, который не может продемонстрировать технику упражнения, по какой либо причине, объясняет устно с показом отдельных элементов.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

***Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность***

С целью привлечения учащихся к систематическим занятиям ф.к., участие в соревнованиях различного уровня поощряется оценкой «отл.»

За многократные пропуски занятий (4 урока) без уважительной причины выставляется оценка «неуд.».

***Уровень физической подготовленности учащихся.***

Два раза в год (сентябрь, май) замеряется уровень физической подготовленности учащихся.

<b>Физические способности</b>	<b>Контрольное упражнение (тест)</b>
Скоростные	Бег 30 м, (с)
Координационные	Челночный бег 3x10 м.(с)
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)
Выносливость	Бег 1000 м (мин,сек)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки) кол.раз

На протяжении учебного года с октября по март один раз в месяц осуществляется замер отдельных физических качеств, включённых в систему сквозных домашних заданий. Максимальным результатом в тестах д/з являются результаты комплекса ГТО.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является индивидуальное изменение результатов по сравнению с предыдущим замером каждого ученика.

<b>Оценка «5»</b>	<b>Оценка «4»</b>	<b>Оценка «3»</b>
Имеется рост в показателях физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Нет роста показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.	Уменьшение показателей физической подготовленности за определенный период времени от исходного показателя.

## **СОДЕРЖАНИЕ изучения курса**

**Знания о физической культуре.** Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка;

**Гимнастика с элементами акробатики.** Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из вися лежа; выполнять вис на время; проходить станции



круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.

**Легкая атлетика.** Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10) м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.

**Подвижные игры.** Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу». «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны». «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки». «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», \* «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки». «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики». «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее». «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»: выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку; на уроках использовались технологии здоровья-сбережения, информационно-коммуникационные, коллективного выполнения задания, самоанализа и коррекции действий, развитие навыков самодиагностики.

## Контрольно-оценочные средства для 2-х классов

### Легкая атлетика

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Прыжок в длину с места, (см)	больше 110	109-90	меньше 90	больше 100	99-80	меньше 80
	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Высокий старт	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Челночный бег	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Метание м/м на дальность с места из и.п. стоя грудью (м)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	10	5	меньше 5	10	5	меньше 5
Прыжок в высоту с прямого разбега (см)	50	45	40	45	40	35
Метание м/м в цель из-за головы 2х2м с 3-4 м	1 из 3	не попал	не доброс.	1 из 3	не попал	не доброс.

### Гимнастика

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Перекатом стойка на лопатках, согнув ноги	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Кувырок вперед	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Кувырок в сторону	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Лазание по канату произвольно (захват рук. ног)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Упр. на г/бревне (стойки передвижения с препятствием)	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Наклон вперед сидя на полу (тест)	Динамика результата					
Подтягивание (девочки из положения лёжа), кол-во раз (тест)	Динамика результата					

### Элементы спортивных игр

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

<b>футбол</b>						
Передача мяча внутр/ стор/ стопы с 1-2 шагов	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Остановка катящегося мяча внутр/ стор/ стопы.	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Ведение по дуге с остановкой	техн	техн	техн	техн	техн	техн
<b>баскетбол</b>						
Стойка баскетболиста	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Передвижения в бб./ стойке пр..лев, боком без мяча	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Остановка прыжком в заданном месте	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Бросок вб/м по кольцу двумя от груди, стоя на месте	техн	техн	техн	техн	техн	техн
	3 из 5	2 из 5	1 из 5	3 из 5	2 из 5	1 из 5
Передача и ловля в/м в парах	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Ведение вб/мяча одной на месте, в шаге	техн	техн	техн	техн	техн	техн
<b>волейбол</b>						
Броски, ловля в/м. двумя руками в парах	техн	техн	техн	техн	техн	техн
Бросков в/м одной через сетку	техн	техн	техн	техн	техн	техн

1.Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.

2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

3.Выполнять тестовые задания.

## **Уровень физической подготовленности учащихся 8 - 9 лет**

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м,	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7

		сек.						
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	11,5
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	2-3	4	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3	6-10	14

### Контрольные нормативы

по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/ п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		оценка					
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	9.1	10.0	10.4	9.7	10.4	11.2
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Прыжок в длину с места (см)	165	135	110	155	125	100
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	3	2	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	2	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	14	7	3
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.3	9.0	9.3	9.0	9.3	10.0

		0	0	0	0	0	0
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

### Перечень тестовых работ

**I РАЗДЕЛ «Легкая атлетика»** - тема: «Возникновение первых спортивных соревнований»;

**II РАЗДЕЛ «Гимнастика с основами акробатики»** - тема: «Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие»;

**III РАЗДЕЛ «Подвижные игры»** - тема: «История зарождения древних Олимпийских игр», «Физические упражнения, их отличие от естественных движений».

#### Тест №1

**1. Что такое физическая культура?**

- А. Прогулка на свежем воздухе
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
- В. Выполнение упражнений

**2. Заниматься физкультурой нужно?**

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

**3. Отрицательные факторы проведения занятий по легкой атлетике**

- А. Мокрый грунт (пол);
- Б. Нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- В. Выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки;
- Г. Все вышеперечисленное.

**4. Физические качества человека - это:**

- А. Вежливость, терпение, жадность;
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- В. Грамотность, лень, мудрость;

**5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией**

А.Ловкость Б.Быстрота В.Сила Г.Гибкость Д.Выносливость Е.Равновесие

1.Кузнец 2.Гимнастка 3.Турист 4.Пловец 5.Жонглер 6.Велосипедист

**6. Типичные травмы при занятиях гимнастикой**

- А. Ссадины, потертости и срывы мозолей;
- Б. Ушибы и растяжения;
- В. Травмы позвоночника;
- Г. Все вышеперечисленное.

**7. Какому богу посвящались Олимпийские игры**

- А. Аполлону;

- Б. Дионису;
- В. Зевсу;
- Г. Посейдону.

**8. С какого года ведется отсчет первых Олимпийских игр Древней Греции**

- А. 685г. до н.э.;
- Б. 594г. до н.э.;
- В. 776г. до н.э.;
- Г. 786г. до н.э.

**9. Сколько дней длились Олимпийские игры древности**

- А. месяц;
- Б. 10 дней;
- В. три недели;
- Г. 5 дней.

**10. На первых Олимпийских играх атлеты состязались в беге на 1стадию, длина которой в современном измерении составляет**

- А. 195,12см;
- Б. 190,42м;
- В. 182,37см;
- Г. 192,27м.

**11. Можно ли передавать мяч, если человек на тебя не смотрит?**

- А. Да;
- Б. Нет;
- В. Не знаю.

**12. Выберите упражнение для развития гибкости:**

- А. Прыжки в длину с места;
- Б. Сидя на полу наклон вперед;
- В. Приседание.

**13. Выберите упражнение для развития силы:**

- А. Отжимание;
- Б. Прыжки через скакалку;
- В. «Ласточка»

**14. Командные спортивные игры это:**

- А. Теннис, хоккей, шашки;
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол;
- В. Бадминтон, шахматы, лапта.

**15. Она может быть художественной, спортивной, ритмической, оздоровительной, атлетической:**

- А. акробатика;
- Б. гимнастика;
- В. Атлетика;
- Г. стрельба.

**Ключ к тесту:**

- |                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 1.Б                             | 6.Г  |
| 2.Б                             | 7.В  |
| 3.Г                             | 8.В  |
| 4.Б                             | 9.Г  |
| 5. 1-В, 2-Г, 3-Д, 4-Б, 5-А, 6-Е | 10.Г |

11.Б  
12.Б  
13.А

14.Б  
15.Б

**I РАЗДЕЛ «Лыжная подготовка» - тема: «Закаливание организма (обтирание)»;**

**II РАЗДЕЛ «Подвижные игры с элементами спортивных игр» - темы: «Появление мяча, упражнений и игр с мячом», «Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок», «Измерение длины и массы тела»;**

**III РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика» - тема: «Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча».**

## Тест №2

### 1. Что относится к процедурам закаливания:

- А. Питье холодной воды;
- Б. Прогулка под дождем;
- В. Обтирание;

### 2. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Здоровый дух;
- Б. Умная голова;
- В. Красивая осанка.

### 3. Дистанция при передвижении на лыжах:

- А. 5-10м;
- Б. 3-4м;
- В. Дистанцию можно не соблюдать.

### 4. Какой отдых не способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки;
- Б. Компьютерные игры;
- В. Спортивные игры.

### 5. Всемирный день здоровья считается:

- А. 23 июня;
- Б. 21 ноября;
- В. 7 апреля;

Г. 1 августа

**6. Меры безопасности при проведении подвижных игр**

- А. Строго соблюдать правила игры;
- Б. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- В. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя;
- Г. Всё вышеперечисленное.

**7. Вид спорта, в котором игроки забрасывают мяч в корзину?**

- А. Футбол;
- Б. Волейбол;
- В. Баскетбол;
- Г. Ганбол.

**8. В какой игре используется клюшка и шайба?**

- А. Хоккей;**
- Б. Футбол;**
- В. Скелетон;
- Г. Бобслей.

**9. В каком виде спорта запрещено играть руками?**

- А. Хоккей;
- Б. Футбол;
- В. Теннис;
- Г. Волейбол.

**10. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции?**

- А. Боковая;
- Б. Лицевая;
- В. Разметка;
- Г. Финиш.

**11. Что помогает проснуться нашему организму утром:**

- А. Будильник;
- Б. Утренняя зарядка;
- В. Завтрак.

**12. Что такое антропометрические данные**

- А. Измерение роста, веса человека;**
- Б. Проверка зубов;**
- В. Проверка зрения.**



**13. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**

- А. Для удовольствия;
- Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке;
- В. Для красоты тела.

**14. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?**

- А. Ходьба;
- Б. Наклоны;
- В. Бег на длинную дистанцию;
- Г. Приседания.

**15. Выберите упражнение для развития быстроты:**

- А) Подбрасывание мяча вверх, хлопок, ловля мяча;
- Б) Подъем туловища;
- В) Махи ногами;
- Г) Наклоны.

**Ключ к тесту:**

- 1.В
- 2.А
- 3.Б
- 4.Б
- 5.В
- 6.Г
- 7.В
- 8.А
- 9.Б
- 10.Г
- 11.Б
- 12.А
- 13.Б
- 14.В
- 15.В

## Критерий оценивания теста №1 - №2

За каждый правильный ответ 1 балл. Максимальное количество за тест 15 баллов.

- «5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 87% - 100% - 90 (13 -15 баллов);
- «4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 73% - 80% от общего количества (11 -12 баллов);
- «3» - соответствует работа, содержащая 53 – 67 % правильных ответов (8 -10 баллов);
- «2» - менее 50% правильных ответов (7 и меньше баллов).

### Проверочная работа №1

**РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика»**, тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека».

**1. Лыжные палки должны иметь:**

- А. Болт;
- Б. Шнурки;
- В. Регулируемый ремень.

**2. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся?**

- А. 12 градусов;
- Б. 14 градусов;
- В. 20 градусов.

**3. Какое повреждение кожи можно получить зимой на улице?**

- А. Ранку;
- Б. Обморожение;
- В. Ушиб;
- Г. Ожог.

**4. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**

- А. Режим питания;
- Б. Режим дня;
- В. Двигательная активность.

**5. К личной гигиене относится:**

- А. чистка зубов;
- Б. мытье рук и тела;
- В. расчесывание волос;
- Г. все ответы верны.

**6. Что помогает проснуться нашему организму утром:**

- А. Будильник;
- Б. Утренняя зарядка;
- В. Завтрак,

**7. Для чего нужны физкультминутки?**

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

**8. Что такое осанка?**

- А. Обычное положение тела;

- Б. Утренняя гимнастика;
- В. Комплекс упражнений;
- Г. Режим дня.

**9. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?**

- А. Портфель должен быть одет на одно плечо;
- Б. Портфель находится равномерно на двух плечах;
- В. Портфель находится в одной руке;
- Г. Все ответы верные.

**10. Для того, чтобы проверить правильность осанки, нужно встать спиной к стенке и коснуться стены**

- А. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б. Затылком, лопатками, ягодицами;
- В. Макушкой, лопатками, ягодицами.

**11. Что понимается под закаливанием**

- А. Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- Б. Посещение бани, сауны;
- В. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- Г. Укрепление здоровья.

**12. Подвижные игры помогут тебе стать:**

- А. Ловким, метким, быстрым, выносливым;
- Б. Сильным;
- В. Умным.

**13. Выбери лишний предмет**

- А. Обруч;
- Б. Мяч;
- В. Телефон.

**14. Из всего перечисленного выбери пример подвижных игр.**

- А. Гандбол;
- Б. Гуси-лебеди;
- В. Гольф;
- Г. Хоккей.

**15. Бег на короткие дистанции – это:**

- А. 200 и 400 метров;
- Б. 800 и 1000 метров;
- В. 30 и 60 метров;
- Г. 1500 и 2000 метров.

**Ключ к тесту:**

1.В, 2.В, 3.Б,4.Б,5.Г,6.Б,7.А,8.А,9.Б,10.А,11.В,12.А,13.В,14.Б,15.В <https://infourok.ru/fond-ocenochnih-sredstv-klass-po-fizkulture-3541137.html>

**Тест №2**

**РАЗДЕЛ** «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».

**1. Что такое физическая культура?**

- А. Прогулка на свежем воздухе;
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом;
- В. Выполнение упражнений.

**2. Кто из учащихся знает правила ношения спортивной формы?**

- А. Ученик после урока физической культуры надел школьную одежду на спортивную форму;
- Б. Ученик после урока снял спортивную форму и аккуратно сложил ее в сумку;
- В. Ученик носит спортивную форму как повседневную одежду.

**3. Человек должен заниматься физической культурой.**

- А. С детства и всю жизнь для укрепления и сохранения здоровья;
- Б. Когда возникает необходимость в оздоровлении;
- В. Можно обойтись и без него.

**4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?**

- А. Да, в малом темпе;
- Б. Нет;
- В. Да, под присмотром учителя.

**5. «Шеренга» - это:**

- А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;
- Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;
- В. Не знаю.

**6. «Колонна» - это:**

- А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;
- Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;
- В. Не знаю.

**7. Как называется расстояние между ребятами?**

- А. Шеренга;
- Б. Дистанция;
- В. Колонна;
- Г. Интервал.

**8. Сколько колец в Олимпийском символе?**

- А. 2;
- Б. 4;
- В. 5;
- Г. 3.

**9. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»**

- А. Красивая осанка;
- Б. Здоровый дух;
- В. Умная голова

**Ключ к тесту:**

1.Б,2.Б,3.А,4.Г,5.Б,6.Б,7.В,8.Б,9.А,10.Б,11.В,12.Г,13.А,14.В,15.Б <https://infourok.ru/fond-ocenochnih-sredstv-klass-po-fizkulture-3541137.html>

## Тест №3

### Итоговая проверочная работа

Прочитай задание и обведи букву с правильным ответом в кружок.

Закончи пословицу: «В здоровом теле...»

- А – здоровый дух
- Б – легкий дух
- В – сильный дух
- Г – спортивный дух

Закончи поговорку: «Если хочешь быть здоров - ....»

- А – закаляйся
- Б – умывайся
- В – утепляйся
- Г - убыстряйся

Какую обувь нужно обувать на занятия физической культуре?

- А – туфли
- Б – босоножки
- В – кроссовки
- Г - сапоги

В каком из этих видов спорта игроки используют мяч?

- А – волейбол
- Б – бег
- В – плавание
- Г – езда на велосипеде

В каком из этих видов спорта есть ворота?

- А – волейбол
- Б – футбол
- В – регби
- Г - мотоспорт

Сколько человек играет в одной футбольной команде?

- А – 22
- Б – 11
- В – 12
- Г - 20

Сколько человек в одной волейбольной команде?

- А – 3
- Б – 4
- В – 5
- Г - 6

Какую одежду нужно одевать на занятия физической культурой?

- А – юбку
- Б – сарафан
- В – спортивную форму
- Г – вечерний костюм

Что запрещается делать на уроке физической культуры?

- А – бегать
- Б – прыгать
- В – драться
- Г - лазать

Какой из этих видов спорта зимний?

А – лыжи

Б – пляжный волейбол

В – футбол

Г – регби

[https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/test\\_po\\_fizicheskoj\\_kulture\\_dlya\\_uchashihsya\\_1\\_klassa\\_102848.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/test_po_fizicheskoj_kulture_dlya_uchashihsya_1_klassa_102848.html)

Правильные ответы: 1 – А, 2-а, 3-в, 4-а, 5-б, 6-б, 7-г, 8-в, 9-в, 10-а

**Паспорт  
фонда оценочных средств  
по дисциплине «Физическая культура 2 класс»**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства
1	<b>РАЗДЕЛ</b> «Физическая культура»	Тест №1
2	<b>РАЗДЕЛ</b> «Лёгкая атлетика», тема: « Физическая культура и закаливание»	Тест №2
3	<b>РАЗДЕЛ</b> «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей, олимпийские игры».	Тест №3

4	Итоговая проверочная работа	Тест №4
---	-----------------------------	---------

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	2	3
1	<b>РАЗДЕЛ</b> «Физическая культура» Тест №1	Оценить учебные знания, достижения и возможности учащихся
2	<b>РАЗДЕЛ</b> «Лёгкая атлетика», тема: « Физическая культура и закаливание» Тест №2	Проверить знания о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.
3	<b>РАЗДЕЛ</b> «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей, олимпийские игры». Тест №3	Проверка компетентности учащихся в вопросах возникновения олимпийских игр, физической культуры у древних людей
4	Итоговая проверочная работа Тест №4	Выявить выполнение требований к уровню подготовки обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего образования, индивидуальную оценку предметной и метапредметной обученности учащихся

## КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### Проверочная работа №1

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.

<https://infourok.ru/proverochniy-test-po-fizicheskoy-kulture-klass-910068.html>

**Ключ для проверки**

**1В,2г,3б,4а,5г,6а,7б,8б,9в,10б,11в,12а**

## **Проверочная работа №2**

**Тема «Физическая культура и закаливание»**

**1. Как называют людей, которые могут купаться и в лютый мороз и при этом не болеют?**

- спортсмен  морж  пловец

**2. Отметь галочкой правильный ответ:**

- начинать закаливание нужно с зимнего купания.  
 нельзя начинать закаливание с зимнего купания.

**3. Закончи предложение (отметь галочкой правильный ответ): Начнем закаляться с малого: ежедневно обтирай тело полотенцем -**

- сначала грудь, через несколько дней - руки, плечи.  
 сначала руки, плечи, через несколько дней – грудь.

**4. Отгадай загадки о спорте:**

4.1. Чтобы здоровье было в порядке,

Не забывайте вы о (\_\_\_\_\_)

4.2. Любого ударишь – он злится и плачет.

А этого стукнешь – от радости скачет! (\_\_\_\_\_)

4.3. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,

Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.

Мы изящны и легки, мы - фигурные (\_\_\_\_\_)

4.4. Вот полозья, спинка, планки –

А всё вместе это – (\_\_\_\_\_)

4.5. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.

Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.

(\_\_\_\_\_)

4.6. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.

Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.

А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (\_\_\_\_\_)

**5. Очень хорошее средство закаливания:**

- холодный душ  контрастный душ  теплый душ

**6. Каким прибором измеряют температуру воды?**

- термометр  градусник

<https://multiurok.ru/files/provierochnaia-rabota-fizichieskaia-kul-tura-i-zak.html>

<https://multiurok.ru/files/provierochnaia-rabota-fizichieskaia-kul-tura-i-zak.html>

### Проверочная работа №3

**1.. В соревнованиях по какому виду спорта мужчины не участвуют?**

- А) спортивная аэробика;                      В) черлидинг;  
Б) бальные танцы;                              Г) синхронное плавание.

**2. Как называется способ плавания, похожий на плавание лягушки?**

- А) брасс;    В) баттерфляй;  
Б) кроль;    Г) кроль на спине.

**3. Сколько времени длится один период в хоккее с шайбой?**

- А) 15 мин;                      Б) 20 мин;                      В) 30 мин;                      Г) 40 мин.

**4. Допускаются ли участию в соревнованиях лица, получившие допуск врача и не указанные в заявке?**

- А) да;                              В) да, при условии, что здоровы;  
Б) нет;                              Г) да, если врач разрешит.

**5. Как в баскетболе называется нарушение игроком правил по отношению к игроку с мячом?**

- А) аут;                              Б) фол;                              В) пенальти;                      Г) удаление.

**6. Талисман Олимпийских игр в Москве в 1980 г.**

- А) тигренок Ходори;  
Б) пес Коби;  
В) медвежонок Миша.

**7. Олимпийский символ это-**

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

**8. Физическая культура это-**

- А) физические упражнения;  
Б) вид спорта;  
В) анаболики.

**9. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?**

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

**10. Как называется обувь для бега?**

- А) кеды;                      Б) бутсы;                      В) чешки;                      Г) шиповки.

**11. Какая страна является родиной футбола?**

- А) Россия;                      Б) Италия;                      В) Англия;                      Г) Канада.

**12. Быстрее, выше, сильнее - это ....**

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

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/11/12/kontrolnaya-rabota-po-fizicheskoy-kulture-2-klass-0>

### Проверочная работа №4

**Описание:** тест с ответами по физической культуре для учащихся начальных классов.

Ответы указаны жирным шрифтом.

**1. Что такое физическая культура?**

- А. Прогулка на свежем воздухе  
Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом

В. Выполнение упражнений

**2. Что помогает проснуться нашему организму утром:**

А. Будильник

Б. Утренняя зарядка

В. Завтрак

**3. Заниматься физкультурой нужно?**

А. Чтобы не болеть

Б. Чтобы стать сильным и здоровым

В. Чтобы быстро бегать

**4. Физические качества человека - это:**

А. Вежливость, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Грамотность, лень, мудрость

**5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)**

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

**6. Закончи речёвку про закаливание.**

Солнце, воздух и *..вода* - наши *..лучшие друзья*.

**7. Для чего нужны физкультминутки?**

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

**8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

**9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**

А. Режим питания

Б. Режим дня

В. Двигательная активность

**10. Выбери лишний предмет**

А. Обруч

Б. Мяч

В. Телефон

**11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?**

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

**12. Виды построений на уроке физической культуры?**

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

**13. Какие бывают Олимпийские игры?**

А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние

В. Осенние и зимние

**14. На каких частях тела можно измерить пульс?**

запястье, шея, висок, сердце \_\_\_\_\_

**15. На какие три части делится урок физической культуры**

А. Вводная, основная, заключительная

Б. Начало, середина, конец

В. Разминка, основа, рефлексия

<https://kladraz.ru/blogs/irina-igorevna-popova/olimpiada-po-fizkulture-2-klas.html>

### **Список используемой литературы**

\* Приказ Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 г. # 254.  
И Приказ #766 Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 О внесении изменений в федеральный перечень.

1. Физическая культура, 1-4 класс. Автор: Лях В. И., М.: «Просвещение», 2016. Стандарт начального общего образования по физической культуре.

2. Лях В.И. Рабочая программа физического воспитания учащихся 1-4-х классов. – М.: Просвещение, 2014.

3. Рабочая программа НОО ОУ по физической культуре для 1-4 классов.

4. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха.

\*В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.- М.: Просвещение, 2014.

5. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

6 Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2010.

7 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя.- Издательство: Москва.

8. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре, 4 класс. – Москва: «Вако», 2014.

9. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому

10. Рабочая программа по физической культуре. 1 класс/ сост. А.Ю Патрикеев. - 2е изд. - М.: ВАКО, 2017. - 64с. — (рабочие программы).

## **Материально-техническое оборудование**

### **Технические средства обучения**

1. Акустическая система.
2. Ноутбук.
3. Мультимедиа проектор.
4. Интерактивная доска.

### **Учебно-практическое оборудование**

1. Бревно гимнастическое напольное.
2. Козел гимнастический.
3. Канат для лазанья.
4. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
5. Стенка гимнастическая.
6. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м).
7. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

8. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
9. Палка гимнастическая.
10. Скакалка детская.
11. Мат гимнастический.
12. Гимнастический подкидной мостик.
13. Кегли.
14. Обруч пластиковый детский.
15. Планка для прыжков в высоту.
16. Стойка для прыжков в высоту.
17. Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
18. Лента финишная.
19. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.
20. Мешочки для метания
21. Аптечка