

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Усынин Максим Валерьевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 10.09.2025 10:49:24

Уникальный программный ключ:

6498c50a87f65dd7c3ce7118c75cb6abb33eb540

**Частное образовательное учреждение высшего образования
«Международный Институт Дизайна и Сервиса»
(ЧОУВО МИДиС)**

Общеобразовательная школа «7 ключей»

Ворошилова ул., д. 12, Челябинск, 454014. Тел. (351) 216-10-10, факс 216-10-30. E-mail: info@rbiu.ru, schol7keys@rbiu.ru

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 КЛАССЫ**

Челябинск-2025 год

I. Перечень контрольно-оценочных средств (КОСы) для текущего и промежуточного контроля

Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<ol style="list-style-type: none">1. «Дневник самонаблюдения».2. Словарная работа.3. Выполнение практического задания.4. Контрольное упражнение.5. Тестирование.6. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ПЕРВАЯ и ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 9 лет включительно)	Итоговая (годовая) диагностика «Оцени свои знания по физической культуре»

II. Характеристика контрольно-оценочных средств (КОС) и контрольно-измерительных материалов (КИМ)

Оценивание достижений обучающихся в освоении учебного материала осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, представленных в нашей рабочей программе в виде планируемых результатов, которых должны достигнуть учащиеся по завершении обучения в начальной школе. Так, согласно планируемым результатам, учащиеся начальной школы должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры на отдыхе и при проведении досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- демонстрировать простоты показателей физической подготовленности.

Проверку выполнения школьниками указанных требований рекомендуется проводить в форме контрольных уроков с использованием разнообразных методов контроля. При этом проверки могут носить разный характер:

тематическая проверка характеризуется тем, что проверяется подготовленность учащихся в рамках одной дидактической единицы (одного вопроса или одной практической задачи). Например, ответить на вопрос «Как возникли первые соревнования?», или выполнить одно практическое задание, например «Выполнить комплекс утренней гимнастики», или решить одну практическую задачу, например «Организовать и провести подвижную игру с классом»;

целевая проверка связана с определением подготовленности учащихся в рамках одного целостного требования. Например, по требованию иметь представление о правилах использования закаливающих процедур, учащийся должен рассказать о закаливании, его роли в укреплении здоровья, перечислить основные способы закаливания, раскрыть правила и последовательность выполнения действий при закаливании, скажем, способом обтирания;

комплексная проверка представляет собой оценивание подготовленности учащихся в рамках нескольких дидактических единиц из разных групп требований. Например, ответить на вопрос «Что такое качество силы?», далее продемонстрировать уровень развития быстроты и провести подвижную игру с классом. Как правило, тематическая проверка является текущей и осуществляется на уроках физической культуры в течение учебной четверти (учебного триместра) по мере освоения учащимися соответствующих учебных тем. В свою очередь, целевую проверку рекомендуется проводить в конце учебной четверти (учебного триместра) с целью возможного уточнения итоговой оценки за текущую учебную четверть и коррекции учебных планов на предстоящую учебную четверть (триместр). В то же время комплексную проверку рекомендуется проводить в конце учебного года с целью возможной коррекции годовой переводной оценки, а также внесения соответствующих учебных тем для повторения в план последующего учебного года. При этом во время проведения комплексной проверки учащимся целесообразно давать разные наборы проверочных заданий, т. е. каждый учащийся (или небольшая группа учащихся) выполняет свой набор заданий.

По итоговым результатам комплексной проверки определяется и уровень подготовленности каждого учащегося с последующим отнесением его в ту или иную качественную категорию подготовленности (низкий, средний и высокий уровень). Эти уровни рассчитываются учителем по средней величине суммарных оценок, полученных школьниками за выполнение учебных заданий, отражающих соответственно полноту и глубину показанных ими знаний, качество освоенных способов и умений, а также продемонстрированных приростов показателей развития основных физических качеств:

при тематической проверке (один вопрос или одна практическая задача) максимально возможная оценка — пять баллов (5) и минимально возможная — два балла (2). Оценивается полнота ответа;

при целевой проверке (целостное требование) оценка выставляется за каждое выполненное задание (максимальная — 5 баллов, минимальная — 2 балла). Полученные оценки суммируются и делятся на количество предъявленных заданий. После этого усреднённая оценка соотносится с соответствующим уровнем подготовленности.

Здесь надо отметить, что при рекомендуемом отнесении учащихся к соответствующему уровню подготовленности (низкий, средний и высокий) учитель объективно видит не только годовую динамику перехода каждого учащегося с одного уровня на другой, но и успешность каждого класса в целом. Для этого необходимо рассчитать в процентах количество учащихся, попавших по своим оценкам на тот или иной уровень. Например, во 2 «А» классе в третьей четверти показатели подготовленности учащихся распределились следующим образом: низкий уровень — 8%, средний уровень — 35% и высокий уровень — 57% учащихся. Во 2 «Б» классе показатели распределились соответственно так: 15, 42 и 46%. Из этого примера видно, что учащиеся 2 «Б» класса по своей подготовленности уступают сверстникам 2 «А» класса и учебное содержание на последующую учебную четверть должно быть скорректировано;

при комплексной проверке методика оценивания и распределения учащихся по уровням подготовленности осуществляется так же, как и при целевой проверке. Однако поскольку комплексная проверка используется по преимуществу для подведения итогов учебного года, то выставление оценок рекомендуется осуществлять при наличии относительно более объективных критериев. Так, при проверке освоения качества знаний требований учитель берёт соответствующее требование и самостоятельно, в зависимости от объёма, пройденного учащимися учебного материала, формулирует смысловые единицы в виде соответствующих вопросов. Затем разрабатывает шкалу

оценок по значимости правильных ответов. Аналогичным образом он отрабатывает смысловые единицы (учебные задания) и при проверке практических навыков и умений.

1. Дневник самонаблюдения (самоконтроля)

Самоконтроль - это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом.

Дневник самонаблюдения (самоконтроля) нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствию, сне, аппетите и т. д. Желательно записывать в дневник и свои спортивные результаты. Они тоже отражают состояние организма.

Дневник самонаблюдения (самоконтроля) помогает обучающимся лучше познать самого себя, приучает их следить за собственным здоровьем, позволяет своевременно заметить степень усталости от умственной работы или физической тренировки, состояние переутомления и заболевания, определить, сколько времени требуется для отдыха и восстановления умственных и физических сил. Дневник самонаблюдения может содержать иллюстрации на спортивную тему.

Если ты регулярно занимаешься физическими упражнениями (самостоятельно или в спортивной секции), то тебе очень важно научиться правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как твой организм справляется с физическими нагрузками - это и есть самоконтроль.

Информация для обучающихся.

Пульс. Для того чтобы посчитать пульс, надо знать, на каких участках тела он легче прощупывается, иметь секундомер или часы с секундной стрелкой. *Например, если за 10 секунд ты насчитал 10 ударов, то пульс за 1 минуту (10X6) равно 60.* Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется в пределах 65-80 уд/мин. После физической нагрузки пульс должен возвращаться в спокойное состояние через 10-15 минут.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Самонаблюдение проводят 4 раза в год, т.е. каждую учебную четверть, и результаты заносят в дневник самонаблюдения. В дневнике самонаблюдения регистрируются показатели физического развития и физической подготовленности. В разделе «Самостоятельные занятия физическими упражнениями» описываются комплексы упражнений утренней зарядки, для формирования правильной осанки и физкультминуток, а также содержание домашних занятий по развитию физических качеств. С помощью тестовых упражнений проводятся наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности.

В каждой клетке ставьте значки,

которые

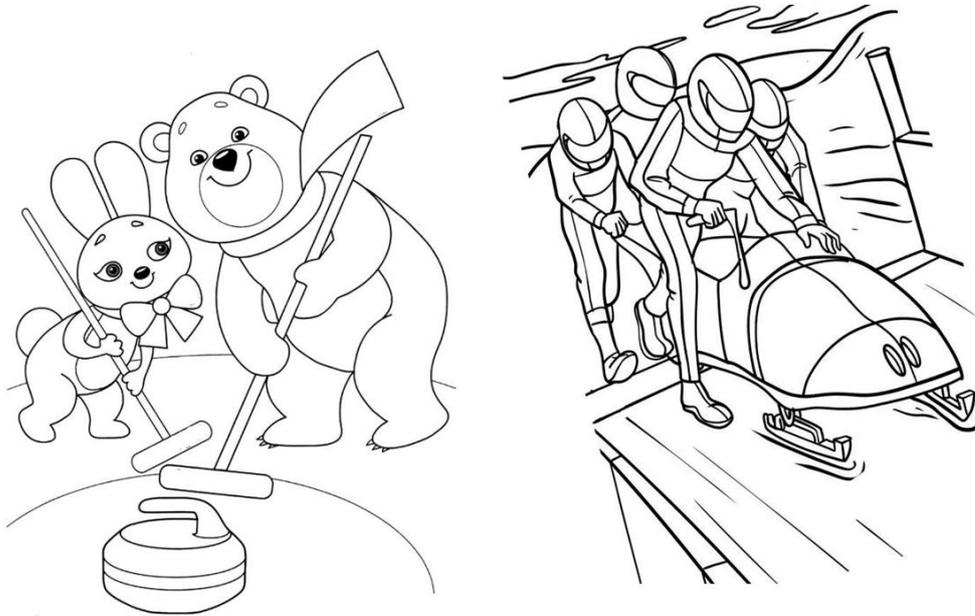
соответствуют вашим показателям.

Самочувствие		Желание заниматься	
	Хорошее		Есть
	Удовлетворительное		Безразлично
	Плохое		нет

Сон		Аппетит	
	Хороший		Есть
	Удовлетворительный		Безразлично
	Плохой		нет

В графе болевые ощущения ставим **плюс (+)** если что то беспокоит, если же нет болевых ощущений ставим **минус (-)**.

В графе режим если он нарушен (поздно лег и т.д) ставим **минус (-)**,если режим соблюдается ставим **плюс (+)**



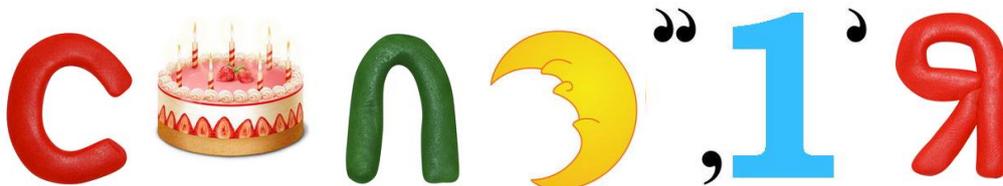
2. Словарная работа

Главная задача урока физкультуры – обеспечить максимальную двигательную активность детей в процессе занятия. Но вместе с тем мы не должны забывать и о теоретических сведениях. С каждого урока учащиеся должны почерпнуть знания, а не только умения и навыки. Каждый учитель в процессе урока дает объяснение по теме занятия. Это могут быть: исторические сведения о виде спорта, правила соревнований, техника выполнения упражнения, примеры возможных ошибок и как их избежать и т.д. Но нужно не только рассказывать все это детям, но и проверять усвоение ими этих знаний. Делать это можно разными вариантами.

Задания творческого характера

Ребусы

1. Разгадай ребус.

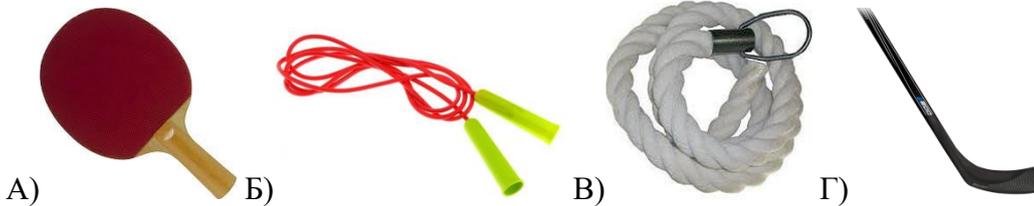


1 = П

- А) олимпиада Б) спортландия В) выносливость Г) победитель

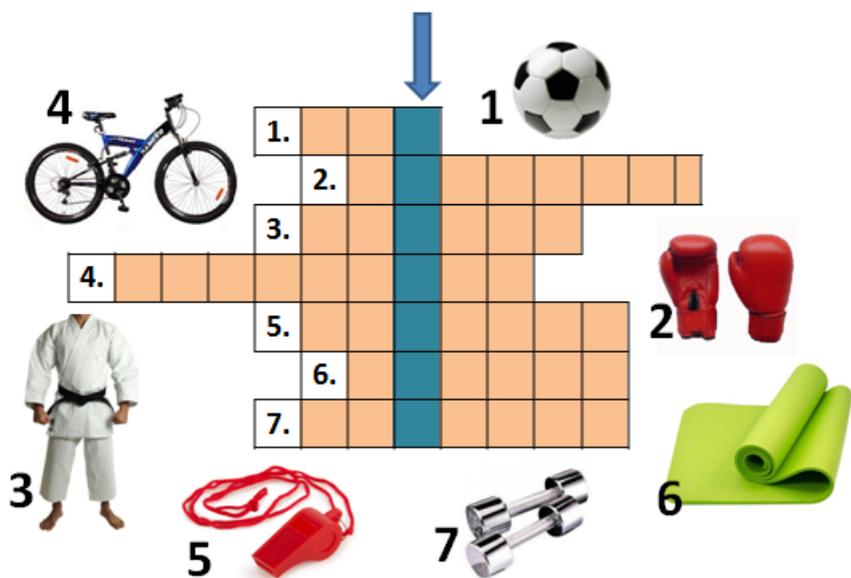
2. Разгадай загадку.

«Как солдата нет без пушки, хоккеиста нет без ...».



- А) Б) В) Г)

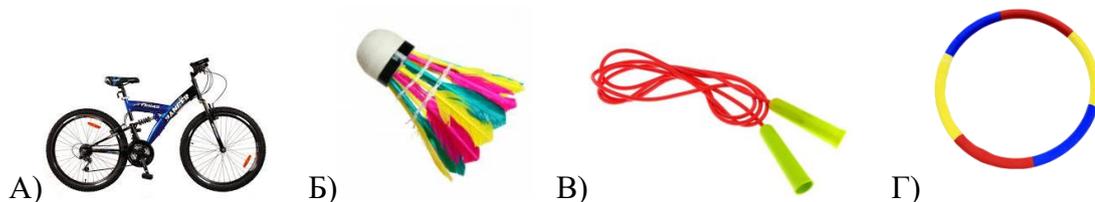
3. Разгадай кроссворд с помощью картинок.



- А) питание Б) чемпион В) витамин Г) городки

4. Разгадай загадку.

«Я кручу его рукой, и на шее, и ногой, и на талии кручу, и ронять я не хочу».



5. Задания с выбором ответа

Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы — это...

- А) осанка Б) статическая поза В) стойка Г) динамическая поза

7. Выбери ТОЛЬКО спортивный инвентарь.

8.



3. Выполнение практического задания

Тесты

- Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.
- Тест 2. Прыжки в длину с места.
- Тест 3. Челночный бег 4 x 9 м.
- Тест 4. Подтягивание.
- Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу.
- Тест 6. Шестиминутный бег.
- Тест 7. Отжимание (сгибание и разгибание рук).
- Тест 8. Подъем туловища из положения лежа на спине.

Тест 9 . Прыжки на скакалке за 1 минуту.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 килограмм.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся практических навыков

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки практического задания

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2-4-х классах оценка за технику выполнения упражнений в гимнастике с элементами акробатики не ставится.

Тесты

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 3. Челночный бег 4 х 9 м. Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 4. Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами

не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. Наклоны вперед из положения сидя на полу. Нанесите мелом на полу линию А — Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А — Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют 6—8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 7. Отжимание (сгибание и разгибание рук). Выполнять в исходном положении упор лежа должны принять стойку на прямых руках. Нельзя опускать голову вниз, удерживайте ее строго на линии позвоночника. Кисти рук расставьте по ширине плеч или чуть шире. Первая фаза упражнения происходит медленно - сгибайте руки и опускайтесь в нижнюю позицию. Во второй фазе резким и мощным усилием выжмите себя в верхнее положение на прямых руках. В исходном положении задержитесь на счет «раз-два» и стремитесь напрячь грудные мышцы. Только потом повторите движение и опускайтесь к полу. Обратите внимание, что не нужно распрямлять локти до упора, сохраняйте их чуть согнутыми. Постоянно держите пресс в напряжении и не позволяйте провисать животу.

Тест 8. Подъем туловища из положения лежа на спине. Выполнять в исходном положении лежа на спине, спина находится на полу, руки за головой, ступни стоят и зафиксированы. Не округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститесь в исходную позицию, не касаясь полностью лопатками пола. Необходимо сделать упражнение за 1 минуту.

Тест 9. Прыжки на скакалке за 1 минуту

Требования, которые обязательно необходимо соблюдать при прыжках на скакалке:

- прямая спина;
- при отрыве и приземлении необходимо пружинить ноги;
- нужно приземляться на пальцы, и никогда – на всю стопу;
- пятки не должны касаться пола;
- делать круговые движения кистями рук с прижатыми к корпусу тела руками.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 килограмм

Требования, которые обязательно необходимо соблюдать при метание набивного мяча: исходное положение сидя на полу ноги врозь набивной мяч за головой. Учащийся совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Контрольное упражнение

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег на 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег на 1000 м	Без учёта времени					

Оценивание выполнения контрольного упражнения

Как видно из таблицы, оценка:

1) **пять баллов** выставляется учащемуся за то, что он смог полностью выразить смысловое содержание (смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

2) **четыре балла** выставляется за то, что учащийся смог достаточно полно выразить основы смыслового содержания (базовые смысловые единицы) предложенного вопроса, задания или решаемой практической задачи;

3) **три балла** выставляется за то, что учащийся смог частично выразить некоторые основы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи;

4) **два балла** выставляется за то, что учащийся не смог достаточно чётко выразить ни одной единицы смыслового содержания, предложенного вопроса, задания или решаемой задачи.

Для проверки уровня физической подготовленности рекомендуется руководствоваться оценками, предложенными в учебной программе.

Полученное среднее значение по всем выполненным школьниками заданиям при комплексной проверке ранжируется по соответствующим качественным уровням: низкий уровень (усреднённая оценка от 2,5 до 3,5 балла); средний уровень (от 3,6 до 4,5 балла); высокий уровень (от 4,6 до 5,0 балла).

Хотя по трудоёмкости данная методика превышает стандартные подходы, но зато она позволяет более объективно осуществлять оценивание подготовленности учащихся, причём в рамках как тематической, так и целевой и комплексной проверки. Помимо этого, полученные результаты такой проверки позволяют более обоснованно и предметно корректировать учебные планы.

Дополнительно надо сказать, что при проведении комплексной проверки учителю рекомендуется предварительно проинформировать учащихся о тех требованиях, которые будут предъявляться и которые они должны выполнить во время проверки. В рамках домашней работы дать им задания для самостоятельного повторения материала и улучшения результата.

Тестирование

1 класс

Цель работы - определить уровень достижения планируемых результатов обучающимися по физической культуре.

Система оценивания.

Исходя из таблицы результатов оценивание производится по трём уровням:

- высокий (I уровень)
- средний (II уровень)
- низкий (III уровень)

В случае если ребенок освобожден от занятий по физической культуре по медицинским показаниям, то ученик выполняет работу в письменном виде, на основе прилагающегося ниже кодификатора (1 часть).

Кодификатор

элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся по физической культуре в 1 классе.

Структура работы

Работа состоит из двух частей:

1 часть заданий направлена на проверку теоретических знаний (в форме теста, с выбором правильного ответа) – контрольная работа

2 часть заданий направлена на проверку двигательных действий учащегося - контрольные упражнения, определяющие базовый уровень.

Содержание работы. Демонстрационный вариант работы по физкультуре разработан для оценки овладения учениками 1 класса планируемыми результатами обучения, разработанными в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального образования.

Система оценивания. В связи с без отметочной системой оценивания в 1 классе выставляется «усвоил» (при базовом уровне) или не усвоил с учетом набранных баллов в теоретических знаниях и практических умениях. Система оценивания теоретических заданий 1 – 12. За верное выполнение заданий контрольной работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За неверный ответ или его отсутствие выставляется ноль баллов.

Кодификатор

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания, проверяемые заданиями итоговой работы
1.	1.	Физическая культура как область знаний
	1.1.	Знать понятие «Физическая культура»
	1.2.	Знать, как возникли физические упражнения
	1.3.	Знать правила техники безопасности по легкой атлетике, подвижным играм
2.	2.	Основы двигательной (физкультурной) деятельности
	2.1	Знать терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм
	2.2	Знать общие и индивидуальные основы личной гигиены, режим дня, правила использования закаливающих процедур, профилактику нарушений осанки
3.	3.	Основные навыки физической культуры
	3.2	Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге
	3.3	Уметь выполнять бег на время на 30 метров
	3.4	Уметь выполнять основные движения в прыжках
	3.5	Уметь выполнять прыжок в длину с места и с разбега
	3.6	Уметь выполнять основные движения в метаниях различными способами
	3.7	Уметь выполнять метание мяча в цель и в даль, уметь выполнять ведение мяча, уметь ловить мяч
	3.11	Уметь чередовать ходьбу с бегом, уметь выполнять бег в равномерном темпе
	3.12	Уметь играть в подвижные игры
	3.15	Уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физи-

		ческой культурой
--	--	------------------

Спецификация

Обобщенный план работы

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Макс. балл за выполнение задания
1	Понятие физической культуры.	1.1	1
2	Техника безопасности на уроке	1.3	1
3	Понятие «Режим дня»	2.2. 2.3	1
4	Правила составления зарядки	2.1 3.1	1
5	Строевые упражнения	2.1	1
6	Понятие «осанка»	2.2	1
7	Основные способы передвижения	3.2	1
8	Прыжки	3.4 3.5	1
9	Подвижные игры	3.12	1
10	Личная гигиена	2.2	1
11	Упражнения с мячом	3.7	1
12	Возникновение физических упражнений	1.2	1
	ИТОГО		12

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (от 24 марта 2014 г. № 172). Согласно Положению о комплексе ГТО, он выполняет следующие социальные функции:

- 1) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации;
- 2) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации установленных нормативов
- 3) комплекса по трём уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно -спортивного комплекса ГТО;
- 4) ориентирует на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, на формирование необходимых знаний, умений, навыков, на приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной деятельностью обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, на проведение мониторинга и улучшение физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(официальный сайт: <https://www.gto.ru/norms>)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, которое оценивается в тесте
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
3.	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	Средние-оптимальные возможности
	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	Гибкость
	Прюк в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, которое оценивается в тесте
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Корректирующие способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, которое оценивается в тесте
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	
2.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	Гибкость
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)								
ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физическое качество, которое оценивается в тесте
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прюк в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Средние-оптимальные возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Корректирующие способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

Промежуточная аттестация Итоговая (годовая) диагностика «Оцени свои знания по физической культуре»

В целях контроля теоретических знаний по предмету «Физкультура» с обучающимися 1-4 классов проводится итоговая диагностика (в конце учебного года). При оценивании результатов каждый положительный ответ внутри задания дает один балл, а общая оценка строится из процентного соотношения положительных и отрицательных ответов. Максимальное количество баллов за правильные ответы – 10

баллов (100%). По итогам набранных баллов обучающимся выставляется оценка.

- Оценка «5» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями и дает от 75% до 100% верных ответов.
- Оценка «4» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями, допускает неточности в формулировках и дает от 55% до 75% верных ответов.
- Оценка «3» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, частично владеет теоретическими знаниями, допускает неточности или ошибки в формулировках и дает от 20% до 55% верных ответов.
- Оценка «2» ставится, если обучающийся не ориентируется в учебном материале, не владеет теоретическими знаниями, допускает ошибки в формулировках и дает менее 20% верных ответов.

III. Контрольно-измерительные материалы

Методические рекомендации по работе с «Дневником самонаблюдения»

Дневник самоконтроля – это зафиксированный личный результат каждого обучающегося по предмету «Физическая культура», включающий его спортивные достижения. Дневник состоит из двух частей. В первой части дневника обучающиеся в течение учебного года во время каникул фиксируют в таблице свои антропометрические данные, оценивая в динамике свое физическое развитие. Во второй части дневника для оценки уровня своей физической подготовленности обучающимся сравнивают результаты тестовых упражнений с контрольными показателями по трем уровням (низкий, средний, высокий).

Таблица показателей физического развития и физической подготовленности

Результаты измерения				
Показатели (единицы измерения)	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть
Рост (в сантиметрах)				
Масса тела (в килограммах и граммах)				
Осанка (в сантиметрах)				
Сила мышц рук (в количестве отжиманий)				
Быстрота (в сантиметрах)				
Гибкость туловища (в баллах)				
Равновесие (в секундах)				

Таблица показателей комплекса ГТО

Виды испытаний (тесты)	Мальчики		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Быстрота. Бег на 30 метров с высокого старта (секунды)	6,9	6,7	6,0
Сила. Отжимание туловища в упоре лёжа (количество раз)	7	10	17
Гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7
Виды испытаний (тесты)	Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Быстрота. Бег на 30 метров с высокого старта (секунды)	7,1	6,8	6,2
Сила. Отжимание туловища в упоре лёжа (количество раз)	4	6	11
Гибкость. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9

Словарная работа

1. Разгадай ребус.

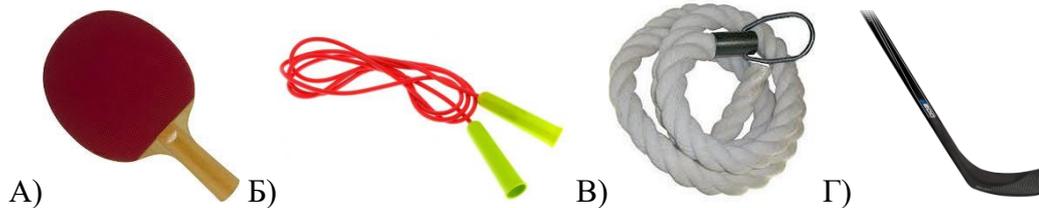


1 = П

А) олимпиада Б) спортландия В) выносливость Г) победитель

2. Разгадай загадку.

«Как солдата нет без пушки, хоккеиста нет без ...».



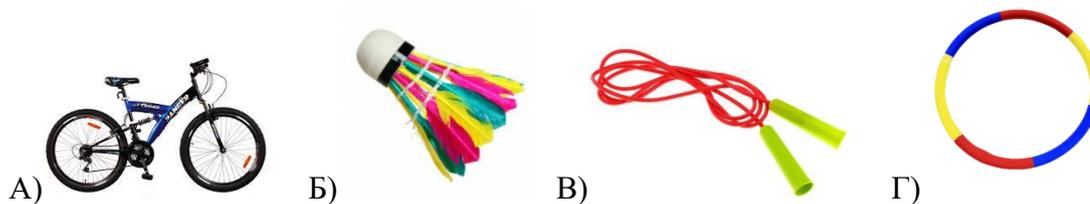
3. Разгадай кроссворд с помощью картинок.

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

А) питание Б) чемпион В) витамин Г) городки

4. Разгадай загадку.

«Я кручу его рукой, и на шее, и ногой, и на талии кручу, и ронять я не хочу».



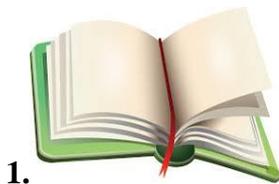
5. Задания с выбором ответа

Привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы — это...

А) осанка Б) статическая поза В) стойка Г) динамическая поза

9. Выбери ТОЛЬКО спортивный инвентарь.

10.



1.



2.



3.

Практические задания

Тесты

Тест 1. **Бег 30 м с высокого старта.** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. **Прыжки в длину с места.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

Тест 3. **Челночный бег 4 х 9 м.** Забеги могут быть по одному или по два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик на линию и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также кладут его за линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Результат фиксируют с точностью до 0,1 с.

Тест 4. **Подтягивание:** мальчики в висе на высокой перекладине, девочки — в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дергание ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Тест 5. **Наклоны вперед из положения сидя на полу.** Нанесите мелом на полу линию А — Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А — Б. Расстояние между пятками 20—30 см, ступни вертикальны. Партнер (или двое) прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Тест 6. **Шестиминутный бег.** Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге одновременно участвуют 6—8 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

Тест 7. **Отжимание (сгибание и разгибание рук).** Выполнять в исходном положении упор лежа должны принять стойку на прямых руках. Нельзя опускать голову вниз, удерживайте ее строго на линии позвоночника. Кисти рук расставьте по ширине плеч или чуть шире. Первая фаза упражнения происходит медленно - сгибайте руки и опускайтесь в нижнюю позицию. Во второй фазе резким и мощным усилием выжмите себя в верхнее положение на прямых руках. В исходном положении задержитесь на счет «раз-два» и стремитесь напрячь грудные мышцы. Только потом повторите движение и опускайтесь к полу. Обратите внимание, что не нужно распрямлять локти до упора, сохраняйте их чуть согнутыми. Постоянно держите пресс в напряжении и не позволяйте провисать животу.

Тест 8. **Подъем туловища из положения лежа на спине.** Выполнять в исходном положении лежа на спине, спина находится на полу, руки за головой, ступни стоят и зафиксированы. Не

округляя спину, поднимите тело до вертикального положения. Напрягите пресс на максимум. Опуститься в исходную позицию, не касаясь полностью лопатками пола. Необходимо сделать упражнение за 1 минуту.

Тест 9 . Прыжки на скакалке за 1 минуту

Требования, которые обязательно необходимо соблюдать при прыжках на скакалке:

- прямая спина;
- при отрыве и приземлении необходимо пружинить ноги;
- нужно приземляться на пальцы, и никогда – на всю стопу;
- пятки не должны касаться пола;
- делать круговые движения кистями рук с прижатыми к корпусу тела руками.

Тест 10. Метание набивного мяча весом 1 килограмм

Требования, которые обязательно необходимо соблюдать при метание набивного мяча: исходное положение сидя на полу ноги врозь набивной мяч за головой. Учащийся совершает 2—3 броска; фиксируется лучший результат.

Тестирование 1 класс

1. Физическая культура – это

А. Занятия физическими упражнениями, закаливанием, спортом, туризмом для укрепления здоровья.

Б. Занятие всеми видами спорта

В. Занятие спортом на улице

Г. Занятие на уроках физкультуры

2. Какое главное правило техники безопасности нужно соблюдать на уроке физкультуры:

А. Соблюдать дистанцию между занимающимися

Б. Без команды учителя не приступать к выполнению упражнений.

В. Заниматься только в удобной спортивной обуви и форме.

Г. Все вышеперечисленные варианты

3. Что такое режим дня:

А. План выполнения основных дел по часам.

Б. Свободный распорядок дня.

В. Завтрак, обед и ужин.

4. Из каких упражнений состоит зарядка:

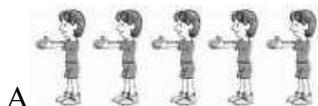
А. Подтягивания и ходьба

Б. Из упражнений для разных частей тела.

В. Наклоны, приседания, прыжки.

Г. Утренняя пробежка.

5. Какое построение из ниже указанных является шеренгой?



6. Осанка - это

- А. Привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается.
- Б. Ровная спина
- В. Положение тела лежа на полу
- Г. Мышцы спины

7. Основные способы передвижения:

- А. Ходьба, бег.
- Б. Прыжки
- В. Бег спиной
- Г. Ходьба на носках и на пятках.

8. Прыжки в длину характеризуют такое качество спортсмена как:

- А. Ловкость
- Б. Смелость
- В. Скорость
- Г. Прыгучесть

9. Подвижные игры - это:

- А. Интересный активный отдых
- Б. Шахматы
- В. Разновидности прыжков
- Г. Лазание по канату

10. Личная гигиена - это:

- А. Поддержание чистоты своего тела.
- Б. Купание на море
- В. Прогулка на свежем воздухе

11. Какое упражнения обычно выполняют в паре?

- А. Передача и ловля мяча
- Б. Метание мяча на точность
- В. Прыжки в длину

12. Как возникли физические упражнения:

- А. Физические упражнения возникли в глубокой древности
- Б. Первобытным людям надо было защищаться от хищников, противостоять силам природы, добывать пищу.
- В. Убегая от зверей, перепрыгивая через препятствия первобытные люди становились быстрыми, ловкими и выносливыми.
- Г. Все вышеперечисленные варианты

Ответы:

№ задания	Ответы
1	А
2	Г
3	А
4	Б
5	В
6.	А
7.	А
8.	Г
9.	А
10.	А

11	А
12	Г

Мальчики/девочки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
	10-12 баллов	7-9 баллов	0-6 баллов

2 класс

2класс. 1 четверть

Ф.И. _____

1.Зачем нужно заниматься физкультурой?

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

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

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

3. Что поможет тебе правильно распределять время:

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

4.Лучший отдых-это:

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

5.Что помогает проснуться твоему организму:

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

2 класс. 2 четверть

Ф.И. _____

1.Для чего нужны физкультминутки?

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

2.Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

4. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

5. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

2 класс. 3 четверть

Ф.И. _____

1. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

3. Людям какой профессии необходима сила?

- А. Продавец
- Б. Строитель
- В. Водитель

4. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

5. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Челночный бег

2 класс. 4 четверть

Ф.И. _____

1. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

2. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

3. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

4. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

5. Метание развивает:

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

**3 класс
3класс. 1 четверть**

1. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

2. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

3. Что такое сила?

А. Способность с помощью мышц производить активные действия

Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь – это:

А. Сильный человек

Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый

В. Высокий человек

5. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

А. Георгий Жуков

Б. Александр Суворов

В. Михаил Кутузов

3 класс. 2 четверть

1. Чтобы осанка была правильной нужно:

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

3. Гимнастика бывает:

А. Художественной

Б. Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

4. Равновесие - это:

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

5. Алина Кабаева - это:

А. Лыжница

Б. Теннисистка

В. Гимнастка

3 класс. 3 четверть

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4. При какой погоде можно кататься на лыжах:

- А. При температуре не ниже -20 градусов
- Б. При температуре от -14 до -25 градусов
- В. В безветренную погоду при температуре не ниже -15 градусов

5. Командные спортивные игры это:

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

3 класс. 4 четверть

1. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

2. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

3. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:

- А. Бег
- Б. Десятиборье
- В. Метание диска

4. Каким видом лёгкой атлетики занималась Елена Елесина?

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

5. При какой температуре воды можно купаться:

А. Выше +18 градусов

Б. Выше +10 градусов

В. Выше +25 градусов

1. Какого цвета олимпийский флаг?

- а – Красный с эмблемой олимпиады
- б – Белый, синий, красный
- в – Белый с олимпийской эмблемой

2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

- а – Буллит
- б – Пенальти
- в – Штраф

3. Нападающий удар в волейболе

- а – удар одной рукой через сетку
- б – удар ногой через сетку
- в – удар двумя руками через сетку

4. К тяжелой атлетике относятся :

- а – занятие с гантелями и гириями
- б – бег на короткие и длинные дистанции
- в – поднятие штанги с большим весом

5. К легкой атлетике относятся:

- а – занятие с гириями, с гантелями, штангой
- б – прыжки в высоту и длину
- в – бег, прыжки, метание различных снарядов

6. К спортивной гимнастике относится:

- а – занятие на перекладине
- б – занятие на брусьях
- в – занятие на брусьях, перекладине, опорный прыжок

7. Игра в баскетбол это:

- а -через сетку ногами
- б – игра на два кольца
- в – руками ногами через сетку

8. Эстафета в спортивных состязаниях передается:

- а – после касания игрока рукой или передаче палочки
- б – после выполнения упражнения, начинает другой
- в – после бега начинает другой

9. К спортивным играм относится:

- а – игра «перестрелка» , «выбивало»
- б – игра баскетбол, волейбол, футбол
- в – игра «боулинг» «третий лишний»

10. Спортивное единоборство это:

- а – борьба, бокс, фехтование
- б – стрельба, метание , прыжки
- в – броски меча, толкание ядра

11. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?

- а – внимательность, смелость, точность
- б – сила, выносливость, ловкость
- в – решительность, терпеливость, настойчивость

12. Что такое комплекс физических упражнений?

- а – это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим

б – это упражнение на 8 счетов

в – это упражнение на силу, ловкость, выносливость

13. Как физические нагрузки влияют на частоту сердечных сокращений ?

а – увеличивается до 70 ударов

б – увеличивается на 90 ударов

в – увеличивается от 90 до 140 ударов и выше

14. Какие упражнения относятся к акробатике?

а – игра с мячом и без мяча

б – кувырок вперед, назад, стойка на голове

в – опорный прыжок через козла

15. Беговые лыжи подбираются:

а – по уровню головы

б – по уровню плеча

в – по уровню вытянутой руки

16. Как определить скорость при беги и ходьбе на лыжах?

а – бег до финиша на перегонки

б – бег по измерению секундомера

в – бег на длинные дистанции до 5 минут

17. В какой стране появилась современная игра баскетбол?

а – Южная Америка

б – У народов России

в – Соединены Штаты Америки

18. Сколько игроков в одной команде игры волейбол?

а – 5 игроков в команде

б – 6 игроков в команде

в – 7 игроков в команде

19. В какой стране появился современный футбол?

а - Соединены Штаты Америки

б – Россия

в – Англия

20. Какой девиз Олимпийских игр?

а – О Спорт и Мир

б – Лучший из лучших

в – Быстрее, выше, сильнее

21. Написать основную задачу при игре в баскетбол.

22. Написать основную задачу при игре в волейбол.

1- B
2- Б
3- А
4-В
5-В
6-В
7-Б
8-А
9-Б
10-А
11-Б
12-А
13-В
14-Б
15-В
16-Б
17-В
18-Б
19-В
20-В

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (официальный сайт: <https://www.gto.ru/norms>) ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, умения и навыки	
		Мальчики		Девочки				
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, умения и навыки	
		Мальчики		Девочки				
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Кoordинационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, умения и навыки	
		Мальчики		Девочки				
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость

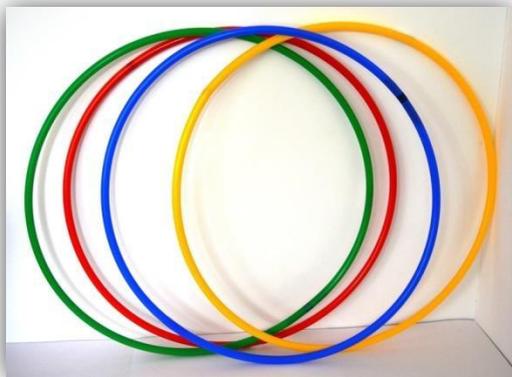
Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)								
№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					Физические качества, умения и навыки	
		Мальчики		Девочки				
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Кoordинационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Итоговая диагностика
по физкультуре для обучающихся 1 класса

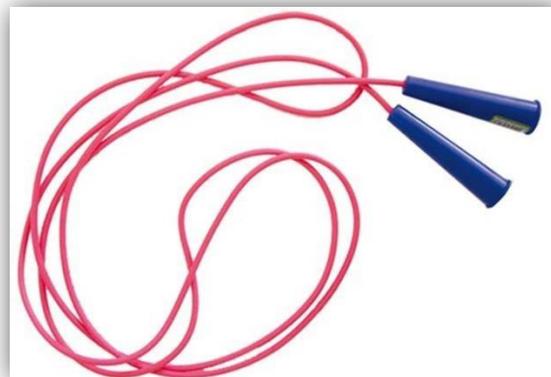
Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Посмотри внимательно на рисунки и назови спортивный инвентарь для занятий гимнастикой:



а)

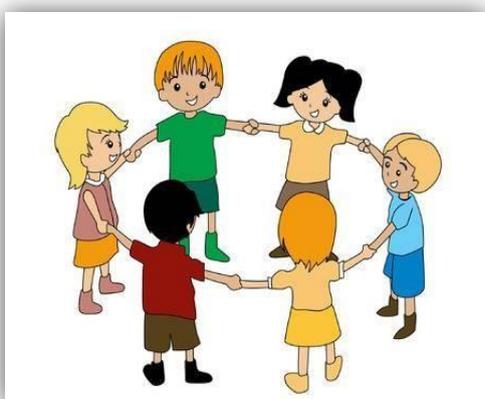


б)

в)



1.2. Посмотри внимательно на картинку и ответь, на каком рисунке ученики построены в шеренгу (одну линию), а на каком в круг?



а)



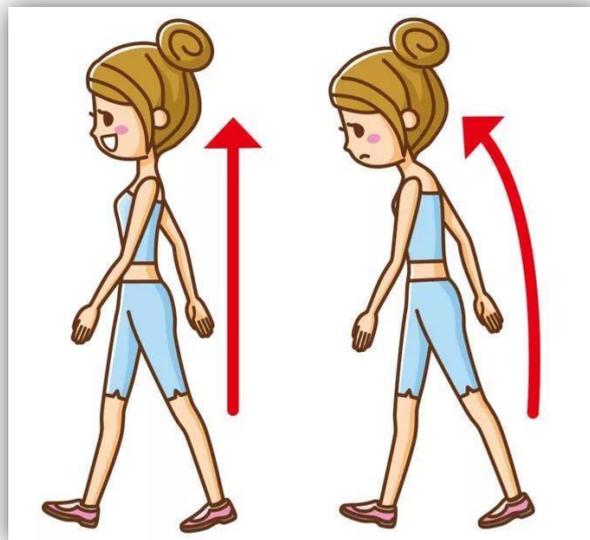
б)

2. Легкая атлетика.

2.1. Посмотри на рисунок и скажи, кто из детей идет, а кто бежит. Как ты это определил(а)?



2.2. Посмотри на рисунок и скажи, где девочка идет правильно, а где неправильно (сгорбилась)?



3. Лыжная подготовка.

3.1. Посмотри внимательно на рисунок и скажи, что на нем изображено и для чего это нужно?



Достаточный уровень

3.2. Посмотри внимательно на картинку и скажи, что тебе необходимо для занятий на лыжах?



4. Подвижные игры

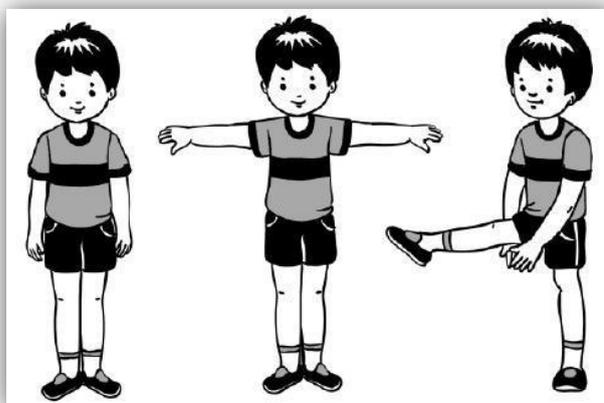
4.1. Я расскажу тебе правила игры, а ты скажи, как она называется: «Если я называю то, что летает – нужно встать и поднять руки вверх, если называю то, что не летает – нужно присесть и опустить руки на пол. Что это за игра?» (Можно показать).

4.2. Знаешь ли ты игру «Совушка»? Расскажи, как в нее играть (правила игры)?

4.3. Вспомни, как мы играли в игру «Космонавты». По углам зала были разложены обручи – это были ракеты. «Ракету» мог занять только один из играющих. Мы становились в центре зала, в круг, брались за руки и говорили: «Ждут нас быстрые ракеты...» А что дальше, продолжи стишок.

5. Гимнастика. Ориентировка в пространстве.

5.1. Посмотри внимательно на картинку и скажи: что делает мальчик, который располагается на картинке в центре, который располагается на картинке справа, который располагается на картинке слева?



Ответы
Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. На рисунке А изображены обручи, на рисунке Б – скакалка, на рисунке В – мячи. **(16)**

1.2. На рисунке А ученики построены в круг, на рисунке Б – в одну шеренгу (одну линию). **(16)**

2. Легкая атлетика.

2.1. Мальчик идет, потому что шаг маленький, корпус выпрямлен (спина прямая). Девочка бежит, потому что шаг большой, корпус немного наклонен вперед. **(16)**

2.2. Первая девочка (слева) идет правильно – спина прямая, вторая (справа) – неправильно (сгорбившись). **(16)**

3. Лыжная подготовка.

3.1. На рисунке изображены лыжи, лыжные палки и лыжные ботинки. Это нужно для занятий на лыжах. **(16)**

Достаточный уровень

3.2. Для занятий на лыжах необходимы: лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, зимняя куртка, штаны, шапка, перчатки. **(16)**

4. Подвижные игры

4.1. Эта игра называется «Летает – не летает». **(16)**

4.2. В игре есть ведущий, Совушка и Мышки. Ведущий показывает Совушке, где ее дом, а где домик мышек. Когда ведущий говорит: «День», - Мышки гуляют, а Совушка спит в своем домике. Когда ведущий говорит: «Ночь», - Совушка просыпается и старается поймать Мышек, а они должны убежать в свои домики. Кого Совушка поймает, тот становится Совушкой, а она мышкой. **(16)**

4.3. Ждут нас быстрые ракеты, для полетов на планеты,

На какую захотим, на такую полетим.

Но в игре один секрет: опоздавшим места нет! **(16)**

5. Гимнастика. Ориентировка в пространстве.

5.1. Мальчик, который располагается на картинке в центре – стоит «ноги вместе, руки в стороны». Мальчик, который располагается на картинке слева, стоит «ноги вместе, руки вниз». Мальчик, который располагается на картинке справа – выполняет хлопок под ногой. **(16)**

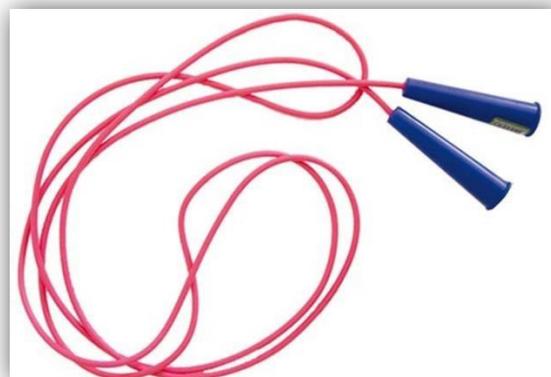
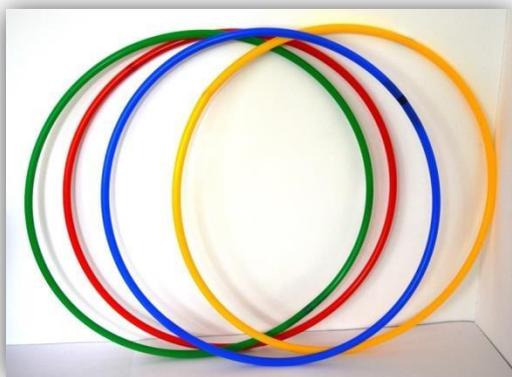
Итоговая диагностика по физкультуре для обучающихся

2 класса

Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Посмотри внимательно на рисунки и назови предметы, с которыми мы выполняем общеразвивающие упражнения (делаем разминку):



а)

б)

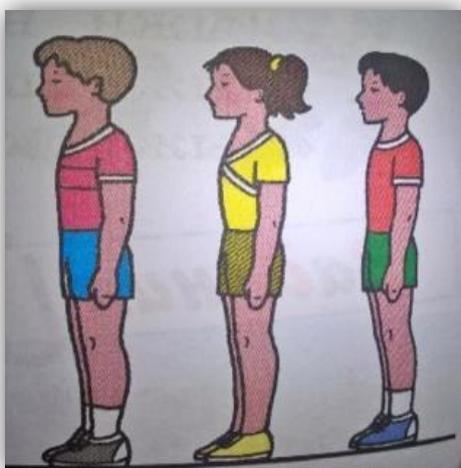
в)



г)



1.2. Посмотри внимательно на картинку и ответь, на каком рисунке ученики построены в шеренгу, а на каком в колонну? Как ты это определил(а)?



а)

б)

2. Легкая атлетика.

2.1. Посмотри на рисунки и скажи, что делает девочка (рис.А), что делает ученик (рис. Б), что делает ученик (рис. В). Как ты это определил(а)?

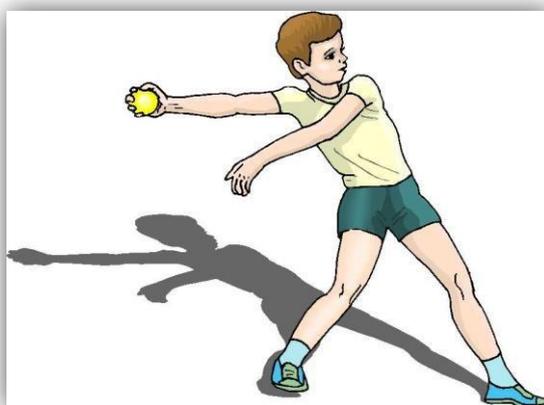


а)



б)

в)



2.2. Посмотри на рисунки и скажи, где захват мяча для метания правильный?



а



б



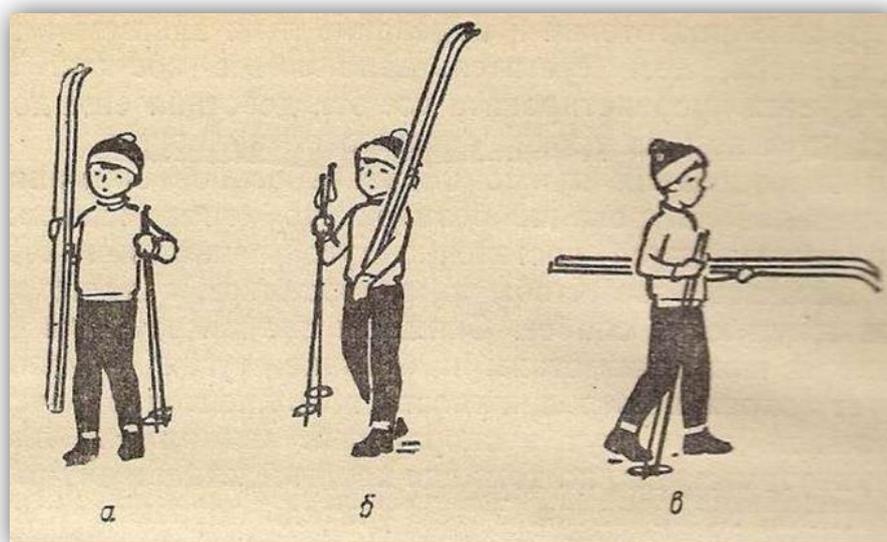
в

3. Лыжная подготовка.

3.1. Ответь на вопрос: в чем нужно приходиться на занятия на лыжах (какая одежда должна быть у лыжника)?

Достаточный уровень

3.2. Посмотри на картинки и ответь на вопрос: правильно ли школьники переносят лыжи? Объясни, почему ты так думаешь.



4. Подвижные игры

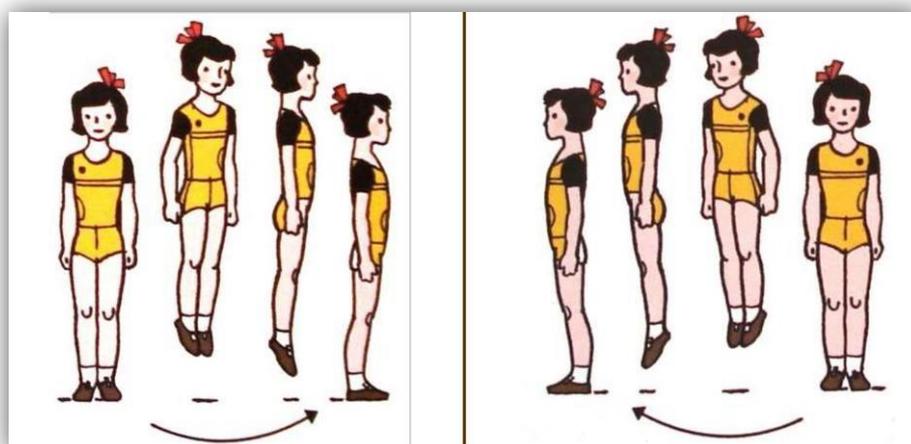
4.1. Какие подвижные игры ты знаешь?

4.2. Расскажи правила игры «Веревочный круг» (можно напомнить действия учеников во время игры).

4.3. Послушай, я расскажу тебе про одну игру, в которую мы играли всем классом. Мы выбирали Медведя, сажали его в берлогу (обруч), где он, как будто бы, спал. Потом все играющие выходили из-за линии напротив (домика) и, имитируя сбор ягод, проговаривали слова: «У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь не спит и на нас рычит...» Как только Медведь слышал последние слова, он выбегал из берлоги и пытался поймать кого-то из играющих. Кого он ловил – того забирал к себе в берлогу. Скажи, как называется эта игра?

5. Гимнастика. Ориентировка в пространстве.

5.1. Посмотри внимательно на картинку. Девочка выполняет повороты прыжком. Скажи на картинке слева (справа), в какую сторону выполняет поворот девочка?



Ответы
Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Мы выполняем общеразвивающие упражнения (делаем разминку) с обручем, скакалкой, мячами, флажками. **(16)**

1.2. На рисунке А ученики построены в колонну, потому что стоят затылок в затылок. На рисунке Б ученики построены в шеренгу, потому что стоят «плечом к плечу» (в одну линию). **(16)**

2. Легкая атлетика.

2.1. Девочка на рисунке А – бежит, ученик на рисунке Б – прыгает, ученик на рисунке В – метает мяч. Определить можно по основным положениям рук и ног при выполнении данных упражнений. **(16)**

2.2. На рисунке А захват мяча для метания правильный. **(16)**

3. Лыжная подготовка.

3.1. На занятия по лыжной подготовке нужно приходить в штанах и куртке, не стесняющих движения. На голову надеть легкую шерстяную шапочку, на руки – перчатки, на ноги – теплые носки. **(16)**

Достаточный уровень

3.2. На всех рисунках школьники правильно переносят лыжи. Лыжи можно переносить на руке, на плече и под рукой. Главное правило – закругленные концы лыж направлены вперед или вверх, пикеты на лыжных палках всегда направлены вниз. **(16)**

4. Подвижные игры

4.1. «Веревочный круг», «У медведя во бору», «Охотники и утки», «Летает – не летает» и др. **(16)**

4.2. Правила игры «Веревочный круг»: играющие берут длинную веревку и связывают ее концы. Все играющие встают в круг, берут веревку одной рукой (например, правой) и идут по кругу в правую сторону. Как только они слышат сигнал – должны повернуться в обратную сторону, взять веревку левой рукой и опять идти друг за другом. Важно, по ходу игры веревка не должна падать на землю. **(16)**

4.3. Игра называется «У медведя во бору». **(16)**

5. Гимнастика. Ориентировка в пространстве.

5.1. На картинке слева девочка выполняет поворот налево, на картинке справа – направо. **(16)**

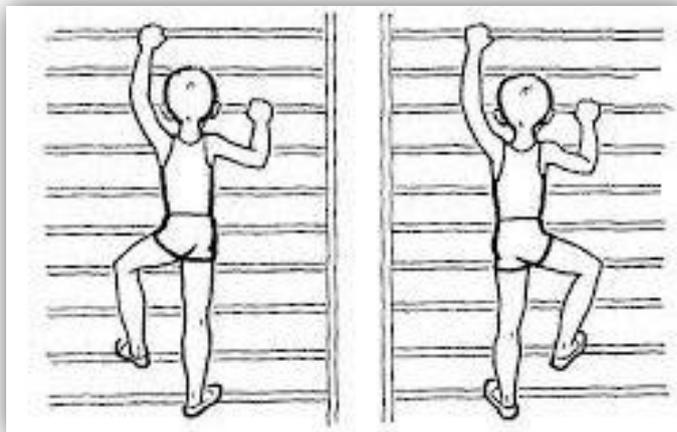
Итоговая диагностика по физкультуре для обучающихся

3 класса

Минимальный уровень

1. Гимнастика.

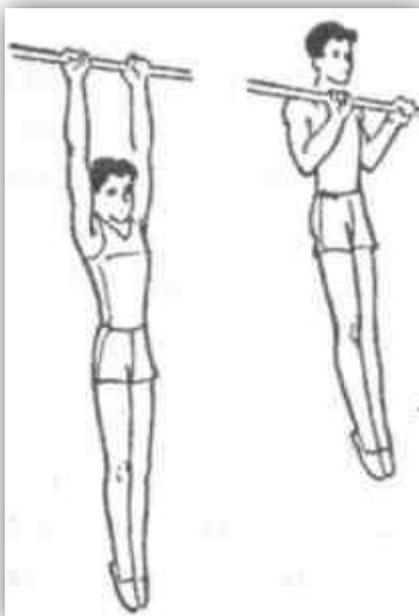
1.1. Посмотри внимательно на рисунки и скажи, какими способами ученики выполняют лазание по гимнастической стенке (справа и слева)?



а)

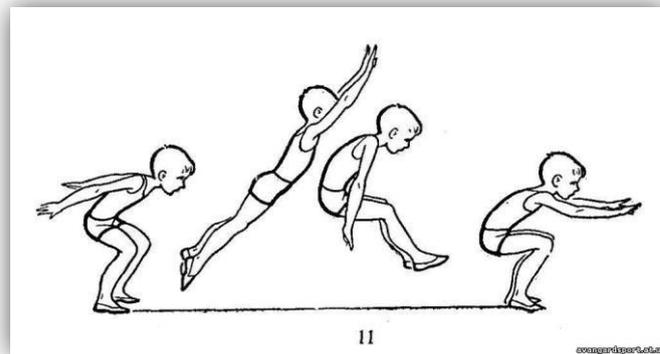
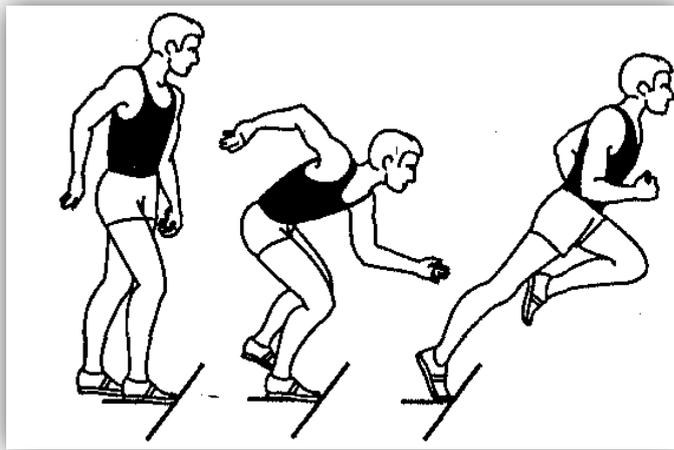
б)

1.2. Посмотри внимательно на картинку и ответь, какой вис выполняет ученик слева, а какой – справа?



2. Легкая атлетика.

2.1. Посмотри на рисунок и скажи, какие три команды выполняет спортсмен?



2.2. Назови фазы прыжка в длину с места.

3. Лыжная подготовка.

3.1. Посмотри внимательно на рисунок, каким способом лыжник выполняет подъем на склон (горку)?



Достаточный уровень

3.2. Посмотри на рисунок и ответь на вопрос, в какой стойке лыжник выполняет спуск со склона (горки).



4. Подвижные игры

4.1. Расскажи правила игры «Запрещенное движение».

4.2. Послушай, я расскажу тебе про одну игру, в которую мы играли всем классом. Играющие делились на команды по 3-5 человек, каждой команде назывался цвет их флажка. Затем они поворачивались спиной к площадке. Ведущий в разных местах площадки (зала) раскладывал флажки. По сигналу: «Все к своим флажкам!» - играющие открывали глаза, искали свой флажок, бежали и строились вокруг него. Побеждала команда, которая быстрее остальных становилась вокруг флажка. Скажи, как называется эта игра?

5. Элементы спортивных игр.

5.1. Посмотри внимательно на картинку. Что делает школьник?



5.2. Ответь на вопрос: какая рука при ведении мяча называется «ведущей»?

Ответы
Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Мальчик слева выполняет лазание одноименным способом, справа – разноименным. **(16)**

1.2. Ученик слева выполняет обычный вис, справа – вис на согнутых руках. **(16)**

2. Легкая атлетика.

2.1. Спортсмен выполняет команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». **(16)**

2.2. Фазы прыжка в длину с места: толчок, полет, приземление. **(16)**

3. Лыжная подготовка.

3.1. Лыжник выполняет подъем на склон (горку) ступающим шагом. **(16)**

Достаточный уровень

3.2. Лыжник выполняет спуск со склона (горки) в основной (средней) стойке. **(16)**

4. Подвижные игры

4.1. Правила игры «Запрещенное движение». Перед началом игры водящим демонстрируются 1-3 движения, которые запрещено повторять, т.е. это «запрещенные движения». Участники игры становятся так, чтобы образовался круг. В центр круга встает – водящий. Он показывает движения, которые должны повторить играющие, кроме тех, что запрещены. Игрок, выполнивший запрещенное движение, получает штрафное очко. Выигрывает тот, кто меньше всех наберет штрафных очков. **(16)**

4.2. Игра называется «К своим флажкам!». **(16)**

5. Элементы спортивных игр.

5.1. Выполняет ведение мяча. **(16)**

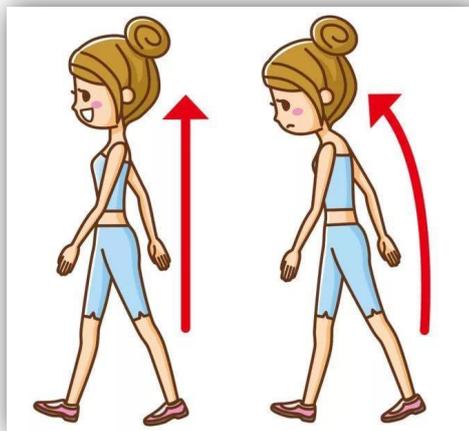
5.2. Ведущая рука при ведении мяча – это рука, которой наиболее удобно вести мяч. **(16)**

**Итоговая диагностика по физкультуре
для обучающихся 4 класса**

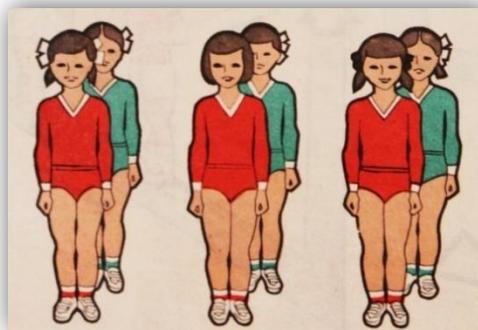
Минимальный уровень

1. Гимнастика.

1.1. Посмотри на картинку и ответь на вопрос: где девочка с правильной осанкой, а где с неправильной, как ты это определил(а)?



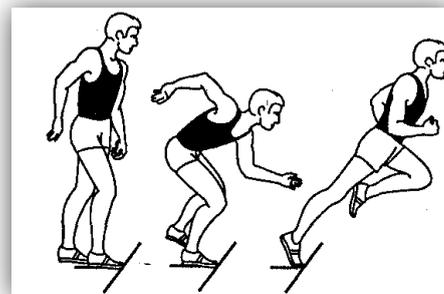
1.2. Посмотри внимательно на рисунки и ответь, как построены школьницы на рисунке слева, а как на рисунке справа?



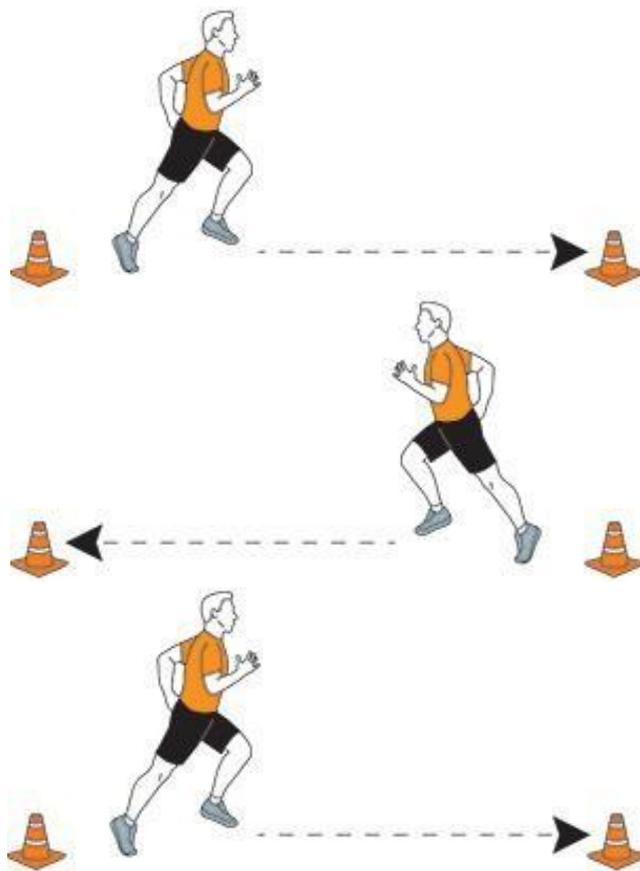
1.3. Посмотри на верхний рисунок слева. Представь, что ты – дежурный(ая) и сдай рапорт.

2. Легкая атлетика.

2.1. Какие виды старта ты знаешь? Посмотри на рисунок и скажи, с какого старта начинается бег спортсмен (на картинке слева и на картинке справа)?

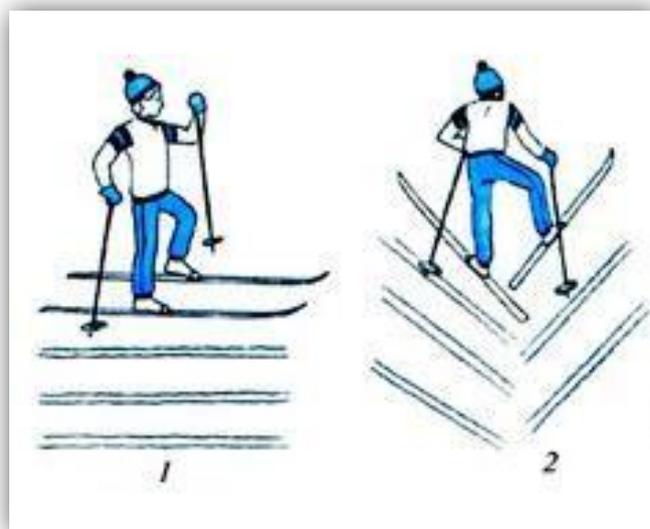


2.2. Посмотри на рисунок и ответь, как называется бег, при котором нужно три раза (туда-обратно-туда) пробежать расстояние в 10 м?



3. Лыжная подготовка.

3.1. Посмотри внимательно на рисунок, какими способами лыжник выполняет подъем на склон (горку)?



Достаточный уровень

3.2. Посмотри на рисунок и ответь на вопрос, каким ходом передвигается лыжник?



3.3. Посмотри на рисунок и ответь на вопрос, в какой стойке лыжник выполняет спуск со склона (горки)?



4. Подвижные игры

4.1. Расскажи правила игры «Фигуры».

4.2. Послушай, я расскажу тебе про одну игру, в которую мы играли всем классом. Играющие встают в круг и начинают двигаться по кругу. В центре круга стоит ведущий и поочередно показывает им флажки: красный – все стоят, желтый – выполняют ходьбу на месте, зеленый – бегут. Скажи, как называется эта игра?

5. Элементы спортивных игр.

5.1. На уроках мы учились выполнять броски мяча, работая в парах. Какие виды бросков мяча ты знаешь?

Ответы

Минимальный

уровень

1. Гимнастика.

1.1. Слева девочка с правильной осанкой, потому что спина прямая, а справа – с неправильной, потому что спина сгорблена. **(16)**

1.2. На левом рисунке школьницы построены в одну шеренгу, на правом в две шеренги или в колонну по три. **(16)**

1.3. 4 класс к уроку построен в составе 6 человек к уроку физкультуры построен. Отсутствующих нет. К уроку все готовы. Рапорт сдавал(а)... **(16)**

2. Легкая атлетика.

2.1. Низкий старт, высокий старт. Слева спортсмен начинает бег с низкого старта, справа – с высокого. **(16)**

2.2. Челночный бег.

3. Лыжная подготовка.

3.1. Лыжник выполняет подъем на склон (горку) слева «лесенкой», справа – «ёлочкой». **(16)**

Достаточный уровень

3.2. Лыжник передвигается попеременным двухшажным ходом. **(16)**

3.3. Лыжник выполняет спуск со склона (горки) в основной (средней) стойке. **(16)**

4. Подвижные игры

4.1. Расскажи правила игры «Фигуры». Водящий встает в центре площадки. Играющие бегают, прыгают, пляшут, По сигналу водящего: «Раз-два-три, фигура, замри!» - игроки останавливаются и принимают заранее оговоренное положение, например:

- «Часовой»: о. с, лопатки сблизить.
- «Самолет»: стойка ноги врозь, наклон вперед прогнувшись,, руки в стороны.
- «Звездочка»: стойка ноги врозь, руки за голову, локти в стороны.
- «Ракета»: стоя на носках, руки слегка отведены, ладони вперед.
- «Балерина»: стоя на правой, согнутую левую стопой на колено правой, руки в стороны.

Водящий ходит среди фигур и касается рукой тех, кто принял неправильное положение или пошевелился. Эти ребята принимают обычную стойку. Затем произносит: «Раз-два-три, все вокруг отомри!». Потом игра повторяется. **(16)**

4.2. Эта игра называется «Светофор». **(16)**

5. Элементы спортивных игр.

5.1. «Снизу-вверх», «из-за головы», «от груди». **(16)**