

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Джиримская средняя школа № 7**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

_____ Янгулова О.Г.

Приказ № _____ от _____

УТВЕРЖЖЕНО

Директор МБОУ

Джиримская СШ № 7

_____ Долгова Д.А.

Приказ № _____ от _____

**Оценочный материал
по физической культуре
2 класс
На 2023-2024 учебный год**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура 2 класс.
(практическая часть)**

| 2 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек.) | 5,4 | 7.0 | 7,1 | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| Бег 1000 м (мин,сек.) | + | + | + | + | + | + |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | 80 | 75 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| Бег 60 м. (сек.). | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 2 | 1 | | | |
| Метание т/м (м) | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23 | 21 | 19 | 28 | 26 | 24 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Многоскоки- 8 прыжков м. | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 |

Тестовое задание по физической культуре

Учащегося 2 класса

(теоретическая часть)

Тест

Здоровье и здоровый образ жизни.

1. Закончи предложение. Укрепление **здоровья** с помощью природных факторов – солнца, воды и воздуха – это ...

1. отдых
2. тренировка
3. закаливание
4. здоровый образ жизни

2. Что способствует повышению общей устойчивости организма к неблагоприятным погодным условиям?

1. выполнение физических упражнений в сочетании с закаливанием;
2. выполнение физкультминуток на уроках;
3. самостоятельное проведение физкультпауз;
4. чтение литературы по здоровому образу жизни.

3. Какие гигиенические факторы используются в качестве средств **физического воспитания**?

1. чистка зубов;
2. проветривание и влажная уборка в спортивном зале;
3. соблюдение режима питания;
4. мытьё рук.

4. **ГТО** – это **Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс**. Для чего он нужен?

1. для весёлого времяпрепровождения;
2. для закаливания организма;
3. для участия в соревнованиях;
4. для оценивания своих знаний, физического состояния и подготовки к будущей жизни.

5. Закончи предложение. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

1. здоровый стиль жизни
2. режим дня
3. режим питания
4. двигательная активность

6. Какое физкультурно-оздоровительное мероприятие проводится в режиме дня школьника?

1. физкультминутка
2. соревнования
3. спортивный досуг
4. все перечисленные

7. Закончи предложение. Баскетбол ...

1. относится к спортивным играм;
2. состоит из четырех периодов по 10 минут;
3. входит в программу Олимпийских зимних игр;
4. является индивидуальным видом спорта.

8. **Какие снаряды относятся к гимнастическим снарядам?**

1. канат, коньки, волан;
2. велосипед, гимнастическая стенка, волан;

- 3. перекладина, канат, гимнастическая стенка;
- 4. перекладина, канат, коньки.

**Контрольное тестирование:
вариант №1.**

1

- 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.

вариант №2.

- 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

**Контрольные упражнения
Раздел гимнастика 2 класс.
(практическая часть)**

| 2 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-----------------|-----------|-----------|----------------|-----------|-----------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 40 | 20 | 10 | 60 | 40 | 20 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 2 | 1 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | | | | 13 | 10 | 7 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23 | 21 | 19 | 28 | 26 | 24 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Многоскоки- 8 прыжков м. | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 |

**Контрольные нормативы по
легкой атлетики 2 класс.
(практическая часть)**

| <i>2 класс</i> | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек.) | 5,4 | 7.0 | 7,1 | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| Бег 1000 м (мин,сек.) | + | + | + | + | + | + |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| Прыжок в длину с места (см) | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | 80 | 75 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| Бег 60 м. (сек.). | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 4 | 2 | 1 | | | |
| Метание т/м (м) | 15 | 12 | 10 | 12 | 10 | 8 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23 | 21 | 19 | 28 | 26 | 24 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Многоскоки- 8 прыжков м. | 12 | 10 | 8 | 12 | 10 | 8 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 1 |

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Джиримская средняя школа № 7**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

_____ Янгулова О.Г.

УТВЕРЖЖЕНО

Директор МБОУ

Джиримская СШ № 7

_____ Долгова Д.А.

Приказ № _____ от _____

**Оценочный материал
по физической культуре
3 класс
На 2023-2024 учебный год**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура 3 класс.
(практическая часть)**

| <i>3 класс</i> | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|-----|------|---------|------|------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек.) | 5,1 | 6,7 | 6,8 | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| Бег 1000 м (мин,сек.) | + | + | + | + | + | + |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| Прыжок в длину с места (см) | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | 85 | 80 | 75 | 75 | 70 | 65 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Бег 60 м. (сек.). | 13 | 10 | 7 | 10 | 7 | 5 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | | | |
| Метание т/м (м) | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Многоскоки- 8 прыжков м. | 13 | 11 | 9 | 13 | 11 | 9 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |

Тестовое задание по физической культуре

Учащегося 3 класса

Выполнил _____

Тест № 1

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде? _____

2. Назови основные части тела человека _____

3. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему? _____

4. Что чувствует человек, когда он плохо спал? _____

5. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении? _____

6. Когда нужно мыть руки? _____

7. Зачем нужна зубная щетка? _____

8. Как часто нужно мыть уши? _____

9. Назови известные тебе спортивные снаряды. _____

10. Микробы - что это такое? _____

Тестовое задание по физической культуре

Учащегося 3 класса

Выполнил _____

Тест № 1

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде? _____

2. Назови основные части тела человека _____

3. Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему? _____

4. Что чувствует человек, когда он плохо спал? _____

5. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении? _____

6. Когда нужно мыть руки? _____

7. Зачем нужна зубная щетка? _____

8. Как часто нужно мыть уши? _____

9. Назови известные тебе спортивные снаряды. _____

10. Микробы - что это такое? _____

Тест №2

1. Из чего состоит скелет?
2. Во сколько нужно ложиться спать?
3. Назовите игры, при которых загрязняются руки?
4. Что нужно, чтобы как следует вымыть руки?
5. Напиши известные тебе виды спорта.
6. Как правильно одеваться при занятиях на спортплощадке?
7. Назови орган слуха. Как его сберечь?
8. Сколько раз в день нужно чистить зубы?
9. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?
(Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботинки, сапоги, полуботинки).
10. Какую пользу приносит ежедневное обтирание?

Контрольное тестирование.

1. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день? _____

2. Что такое орган зрения и что его защищает? _____

3. Какие игры с мячом вы знаете? _____

4. Можно ли стать закаленным за один день? _____

5. Где можно и где нельзя играть? _____

6. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах? _____

7. Как можно тренировать ноги и руки? _____

8. Можно ли есть быстро, разговаривая при этом? _____

9. Нужно ли мыть ноги перед сном? _____

10. Что такое здоровая пища? _____

Количество правильных ответов _____

Количество неправильных ответов _____

Оценка _____

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Джиримская средняя школа № 7**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель по УВР

_____ Янгулова О.Г.

УТВЕРЖЖЕНО

Директор МБОУ

Джиримская СШ № 7

_____ Долгова Д.А.

Приказ № ____ от _____

**Оценочный материал
по физической культуре
4 класс
На 2023-2024 учебный год**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура 4 класс.
(практическая часть)**

| 4 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-----------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек.) | 5,0 | 6,5 | 6,6 | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| Бег 1000 м (мин,сек.) | 5.50 | 6.10 | 6.50 | 6.10 | 6.30 | 650 |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 8.6 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 140 | 130 | 170 | 140 | 120 |
| Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | 90 | 85 | 80 | 80 | 75 | 70 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Бег 60 м. (сек.). | 16 | 14 | 12 | 14 | 11 | 8 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | | | |
| Метание т/м (м) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 | 25 | 23 | 33 | 30 | 28 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| Многоскоки- 8 прыжков м. | 15 | 14 | 13 | 14 | 13 | 12 |

**Тестовое задание по физической культуре
Учащегося 4 класса**

Выполнил _____

Тест № 1

1. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день? _____
2. Что такое орган зрения и что его защищает? _____
3. Какие игры с мячом вы знаете? _____
4. Можно ли стать закаленным за один день? _____
5. Где можно и где нельзя играть? _____
6. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах? _____
7. Как можно тренировать ноги и руки? _____
8. Можно ли есть быстро, разговаривая при этом? _____
9. Нужно ли мыть ноги перед сном? _____
10. Что такое здоровая пища? _____

**Тестовое задание по физической культуре
Учащегося 4 класса**

Выполнил _____

Тест № 1

1. Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день? _____
2. Что такое орган зрения и что его защищает? _____
3. Какие игры с мячом вы знаете? _____
4. Можно ли стать закаленным за один день? _____
5. Где можно и где нельзя играть? _____
6. Как правильно одеваться при занятиях на лыжах? _____
7. Как можно тренировать ноги и руки? _____

8. Можно ли есть быстро, разговаривая при этом? _____

9. Нужно ли мыть ноги перед сном? _____

10. Что такое здоровая пища? _____

Тест № 2.

1. Мышцы, для чего они нужны?
2. Какие правила поведения и безопасности на уроке ты знаешь?
3. Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом?
4. В каких местах играть нельзя?
5. В какое время года меньше всего пыли?
6. Какие виды построения вы знаете?
7. Полезно ли есть сладости, овощи и фрукты? Почему?
8. Зачем нужно стричь ногти?
9. Что должен делать школьник, если одежда и обувь намокли?
10. Что такое кариес?

Контрольное тестирование.

1. Сколько времени в день можно смотреть телевизор, школьнику?
2. Какие команды вы знаете?
3. Как ты думаешь, что такое осанка? Какие правила для поддержания осанки ты знаешь?
4. Почему нельзя носить тесную обувь?
5. Можно ли читать лежа?
6. Что помогает укреплять мышцы и кости?
7. Почему надо мыть руки?
8. Как себя чувствует школьник, если он не выспался?
9. Для чего нужна одежда в жаркую погоду?
10. От чего зависит настроение?

Ответы на тесты

Тест №1

1. Медали, грамоты, кубки.
2. Туловище, руки, ноги, голова, шея.
3. Нет, потому что искривляется позвоночник.
4. Усталость, сонливость, недомогание.
5. Футболка, шорты, носки, спортивная обувь.
6. Перед едой, после улицы, после физкультуры, туалета.
7. Чтобы чистить зубы.
8. Ежедневно.
9. Бревно, канат, гимнастическая стенка и т.д.
10. Это вредные маленькие организмы, которые вызывают болезнь.

**Контрольные упражнения
Раздел гимнастика 4 класс.
(практическая часть)**

| 4 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|-----------------|-----------|-----------|----------------|-----------|-----------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз.) | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Бег 60 м. (сек.). | 16 | 14 | 12 | 14 | 11 | 8 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | | | | 14 | 11 | 8 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 | 25 | 23 | 33 | 30 | 28 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин. | 60 | 40 | 20 | 80 | 60 | 40 |

**Контрольные нормативы по
легкой атлетике 4 класс.
(практическая часть)**

| 4 класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-----------------|-------------|-------------|----------------|-------------|-------------|
| Виды испытаний | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м (сек.) | 5,0 | 6,5 | 6,6 | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| Бег 1000 м (мин,сек.) | 5.50 | 6.10 | 6.50 | 6.10 | 6.30 | 6.50 |
| Челночный бег 3x10 м (сек.) | 8.6 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| Прыжок в длину с места (см) | 185 | 140 | 130 | 170 | 140 | 120 |
| Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | 90 | 85 | 80 | 80 | 75 | 70 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Бег 60 м. (сек.). | 16 | 14 | 12 | 14 | 11 | 8 |
| Подтягивания (кол-во раз) | 5 | 3 | 1 | | | |
| Метание т/м (м) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 28 | 25 | 23 | 33 | 30 | 28 |

| | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Приседания (кол-во раз/мин) | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| Многоскоки- 8 прыжков м. | 15 | 14 | 13 | 14 | 13 | 12 |

Контрольные упражнения
Раздел баскетбол 2-4 класс.
(практическая часть)

| Виды испытаний | класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-------|----------|------|------|---------|------|------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Ведение мяча 18 метров (сек). | 3 | 4,8 | 5,2 | 5,5 | 5,0 | 5,4 | 5,7 |
| | 4 | 4,4 | 4,8 | 5,2 | 4,8 | 5,0 | 5,4 |
| Передача мяча. Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. | 2 | 19,0 | 24,0 | 29,0 | 21,5 | 25,5 | 31,5 |
| | 3 | 16,5 | 19,5 | 23,5 | 18,0 | 21,0 | 25,0 |
| | 4 | 15,5 | 17,0 | 21,5 | 16,0 | 19,5 | 23,5 |