**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
2 КЛАСС**

**ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование фонда оценочного средства** | **Период проведения**  **контрольной работы** |
| 1 | Контрольная работа №1 за 1 четверть | I четверть |
| 2 | Контрольная работа №2 за 2 четверть | II четверть |
| 3 | Контрольная работа №3 за 3 четверть | III четверть |
| 4 | Итоговое письменное тестирование. Итоговое практическое тестирование | ГКР |

**Контрольная работа №1 за 1 четверть**

**Вариант 1**

1. Что означает понятие «физическое развитие»?

1) умение быстро бегать

2) изменение роста, веса и других показателей тела человека

3) занятия спортом в школе

2. Для чего нужна правильная осанка?

1) для красивой походки

2) для здоровья позвоночника и внутренних органов

3) чтобы быстрее бегать

3. Какие упражнения помогают формировать правильную осанку?

1) упражнения для укрепления мышц спины и живота

2) только бег на длинные дистанции

3) только прыжки через скакалку

4. Где впервые были проведены Олимпийские игры?

1) в России

2) в Древней Греции

3) в Китае

5. Что такое общеразвивающие упражнения?

1) упражнения только для рук

2) упражнения для развития всех групп мышц

3) упражнения только для ног

6. Какое правило безопасности нужно соблюдать в бассейне?

1) можно бегать по бортику бассейна

2) нельзя заходить в воду без разрешения учителя

3) можно толкать других детей в воду

7. Что нужно делать перед началом плавания?

1) сразу прыгать в воду

2) разминку и адаптацию к воде

3) бегать вокруг бассейна

8. Какое движение в русском народном танце выполняется приставным шагом?

1) хороводный шаг

2) только прыжки

3) только бег

9. Что такое массовый спорт?

1) спорт только для профессиональных спортсменов

2) спорт для всех желающих укрепить здоровье

3) спорт только для взрослых

10. Как правильно дышать при плавании?

1) вдох через нос, выдох в воду

2) всегда задерживать дыхание

3) дышать только ртом над водой

**Вариант 2**

1. Что такое физическая культура?

1) только спортивные соревнования

2) занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья

3) только утренняя зарядка

2. Что нужно делать для сохранения правильной осанки?

1) сидеть с прямой спиной и выполнять упражнения

2) всегда сидеть сгорбившись

3) не заниматься физкультурой

3. Как можно проверить свою осанку?

1) встать спиной к стене и прижаться затылком, лопатками, ягодицами и пятками

2) только посмотреть в зеркало

3) попросить друга толкнуть в спину

4. Что символизируют олимпийские кольца?

1) пять видов спорта

2) пять континентов

3) пять стран

5. Что развивают музыкально-сценические игры?

1) только силу

2) координацию, ритм и выразительность движений

3) только быстроту

6. Почему нельзя нырять в бассейне без разрешения учителя?

1) это весело

2) можно получить травму или испугать других

3) вода станет грязной

7. Какой элемент плавания помогает держаться на воде?

1) скольжение

2) только движения руками

3) только движения ногами

8. Что такое хороводный шаг?

1) быстрый бег

2) плавное движение по кругу с приставным шагом

3) прыжки на месте

9. Для чего нужно измерять свой рост и вес?

1) чтобы узнать, как растет и развивается организм

2) это не нужно

3) только для медицинской карты

10. Что такое гребковые движения в плавании?

1) движения руками и ногами для продвижения в воде

2) только движения головой

3) прыжки в воде

**Ответы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| 1 | 2 | 2 |
| 2 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 1 |
| 4 | 2 | 2 |
| 5 | 2 | 2 |
| 6 | 2 | 2 |
| 7 | 2 | 1 |
| 8 | 1 | 2 |
| 9 | 2 | 1 |
| 10 | 1 | 1 |

**Контрольная работа №2 за 2 четверть**

**Вариант 1**

1. Какие показатели физического развития можно измерять?

1) рост, вес, силу

2) только настроение

3) только цвет волос

2. Как проверить правильность осанки у стены?

1) просто постоять рядом со стеной

2) прижаться к стене затылком, лопатками, ягодицами и пятками

3) прислониться только спиной

3. Что такое сила как физическое качество?

1) способность быстро бегать

2) способность мышц преодолевать сопротивление

3) способность долго выполнять упражнения

4. Какое физическое качество развивает бег на короткие дистанции?

1) гибкость

2) быстроту

3) выносливость

5. Что относится к здоровому образу жизни?

1) режим дня, правильное питание, физические упражнения

2) только сон

3) только игры на компьютере

6. Для чего нужна разминка перед физическими упражнениями?

1) чтобы устать

2) чтобы подготовить организм к нагрузке и избежать травм

3) чтобы похвастаться перед друзьями

7. Что такое строевые команды?

1) команды для построения и перестроения

2) названия упражнений

3) правила игр

8. Какое упражнение развивает гибкость?

1) бег

2) наклоны и растяжка

3) прыжки

9. Что такое эстафета?

1) индивидуальное соревнование

2) командное соревнование с передачей эстафетной палочки или выполнением заданий

3) простая игра без правил

10. Какая команда означает «стать прямо, пятки вместе, носки врозь»?

1) «Вольно!»

2) «Смирно!»

3) «Разойдись!»

**Вариант 2**

1. Зачем нужно наблюдать за своим физическим развитием?

1) чтобы знать, как растет и развивается организм

2) это не важно

3) только для оценок

2. Какие упражнения помогают укрепить мышцы спины?

1) только прыжки

2) наклоны, подъемы туловища, упражнения на четвереньках

3) только бег

3. Что такое быстрота как физическое качество?

1) способность выполнять движения за минимальное время

2) способность поднимать тяжести

3) способность долго бежать

4. Какое физическое качество развивает длительный бег?

1) силу

2) выносливость

3) координацию

5. Сколько часов в сутки должен спать ребенок твоего возраста?

1) 5-6 часов

2) 9-10 часов

3) 3-4 часа

6. Что такое общеразвивающие упражнения?

1) упражнения для развития различных групп мышц

2) только бег

3) только игры

7. Как правильно выполнять команду «Направо!»?

1) повернуться налево

2) повернуться на правой пяте, левом носке на 90 градусов вправо

3) просто посмотреть направо

8. Что такое координация движений?

1) способность выполнять точные и согласованные движения

2) только быстрота

3) только сила

9. Какие правила нужно соблюдать в ролевых играх?

1) не слушать учителя

2) уважать партнеров, соблюдать правила игры, быть внимательным

3) мешать другим

10. Что развивают спортивные эстафеты?

1) быстроту, ловкость, умение работать в команде

2) только силу

3) только гибкость

**Ответы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 2 |
| 5 | 1 | 2 |
| 6 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 |
| 8 | 2 | 1 |
| 9 | 2 | 2 |
| 10 | 2 | 1 |

**Контрольная работа №3 за 3 четверть**

**Вариант 1**

1. Что такое кувырок вперед?

1) прыжок через скакалку

2) акробатическое упражнение - переворот через голову вперед

3) наклон вперед

2. Какое положение тела называется группировкой?

1) стоя с поднятыми руками

2) сидя или лежа с подтянутыми к груди коленями, обхватив их руками

3) лежа на спине с вытянутыми руками

3. Что такое гимнастический «мост»?

1) упражнение с прогибом спины

2) вид скакалки

3) гимнастический снаряд

4. Для чего нужна скакалка на уроках физкультуры?

1) только для игр

2) для развития прыгучести, выносливости и координации

3) только для украшения зала

5. Как правильно приземляться после прыжка?

1) на прямые ноги

2) на носки с переходом на всю стопу, слегка сгибая ноги в коленях

3) на пятки

6. Что такое комбинация упражнений?

1) одно упражнение

2) последовательное выполнение нескольких упражнений

3) отдых между упражнениями

7. Какое правило безопасности важно при выполнении акробатических упражнений?

1) выполнять на мягком покрытии под контролем учителя

2) можно выполнять где угодно

3) не нужно разминаться

8. Что развивают упражнения с мячом?

1) ловкость и координацию движений

2) только силу

3) только гибкость

9. Почему важно соблюдать правила в эстафетах?

1) чтобы не было травм и игра была честной

2) правила не важны

3) только чтобы выиграть

10. Что такое партерная разминка?

1) разминка в положении сидя или лежа на полу

2) разминка в беге

3) разминка с мячом

**Вариант 2**

1. Что такое кувырок назад?

1) переворот через голову назад

2) прыжок назад

3) шаг назад

2. Какую позу нужно принять для группировки?

1) подтянуть колени к груди и обхватить их руками

2) встать на носки

3) лечь на живот

3. Как правильно встать в «мост» из положения лежа?

1) резко выпрямить руки и ноги

2) упереться руками и ногами, плавно прогнуть спину

3) перевернуться на живот

4. Какое упражнение со скакалкой развивает выносливость?

1) прыжки через скакалку в течение длительного времени

2) держание скакалки в руках

3) вращение скакалки без прыжков

5. Почему нельзя приземляться на прямые ноги после прыжка?

1) это некрасиво

2) можно получить травму суставов

3) так прыгать легче

6. Из чего состоит гимнастическая комбинация?

1) из нескольких последовательно выполняемых упражнений

2) только из одного упражнения

3) из отдыха

7. Что нужно сделать перед выполнением акробатических упражнений?

1) хорошо размяться

2) ничего не делать

3) сразу начать упражнения

8. Какие упражнения можно выполнять с гимнастическим мячом?

1) броски, ловлю, отбивы, перекатывание

2) только держать в руках

3) только смотреть на него

9. Что означает слово «взаимодействие» в играх?

1) играть только одному

2) совместная работа, помощь партнерам по команде

3) мешать другим

10. Для чего нужны упражнения разминки у опоры?

1) для развития координации, гибкости и укрепления мышц

2) только чтобы держаться за опору

3) они не нужны

**Ответы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| 1 | 2 | 1 |
| 2 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 |
| 4 | 2 | 1 |
| 5 | 2 | 2 |
| 6 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 1 |
| 8 | 1 | 1 |
| 9 | 1 | 2 |
| 10 | 1 | 1 |

**Годовая контрольная работа**

**Итоговое письменное тестирование**

**Вариант 1**

1. Что такое физическая культура?

1) только спортивные игры

2) занятия физическими упражнениями для укрепления здоровья и развития

3) только уроки в школе

2. Какие основные физические качества человека ты знаешь?

1) рост и вес

2) сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация

3) только сила

3. Для чего нужна правильная осанка?

1) для здоровья позвоночника и внутренних органов

2) только для красоты

3) она не нужна

4. Что входит в здоровый образ жизни?

1) режим дня, правильное питание, физические упражнения, закаливание

2) только сон

3) только игры

5. Какое акробатическое упражнение выполняется с переворотом через голову?

1) мост

2) кувырок

3) шпагат

6. Для чего нужна разминка перед занятиями?

1) чтобы подготовить организм к нагрузке и избежать травм

2) чтобы устать

3) она не нужна

7. Какая команда означает построение в одну линию?

1) «В колонну!»

2) «В шеренгу!»

3) «Разойдись!»

8. Что такое группировка?

1) положение тела с подтянутыми к груди коленями

2) стойка на руках

3) бег на месте

9. Какие правила безопасности нужно соблюдать в бассейне?

1) не заходить в воду без разрешения, не толкаться, слушать учителя

2) можно бегать по бортику

3) можно прыгать в воду с разбега

10. Где впервые проводились Олимпийские игры?

1) в России

2) в Древней Греции

3) в Америке

**Вариант 2**

1. Что такое физическое развитие?

1) изменение роста, веса и других показателей тела

2) только занятия спортом

3) только игры

2. Какое физическое качество позволяет быстро выполнять движения?

1) сила

2) быстрота

3) выносливость

3. Как можно проверить правильность своей осанки?

1) встать спиной к стене и прижаться затылком, лопатками, ягодицами и пятками

2) просто посмотреть в зеркало

3) спросить у друга

4. Сколько часов в сутки должен спать младший школьник?

1) 5-6 часов

2) 9-10 часов

3) 3-4 часа

5. Что такое гимнастический «мост»?

1) упражнение с прогибом спины опорой на руки и ноги

2) вид скакалки

3) название игры

6. Что развивает длительный бег?

1) силу

2) выносливость

3) только быстроту

7. Какая команда означает «стать прямо, пятки вместе, носки врозь»?

1) «Вольно!»

2) «Смирно!»

3) «Разойдись!»

8. Как правильно приземляться после прыжка?

1) на прямые ноги

2) на носки с переходом на всю стопу, сгибая ноги

3) на пятки

9. Какое правило дыхания в плавании?

1) вдох через нос над водой, выдох в воду

2) всегда задерживать дыхание

3) дышать только ртом

10. Что символизируют пять олимпийских колец?

1) пять видов спорта

2) пять континентов

3) пять стран

**Ответы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Вариант 1** | **Вариант 2** |
| 1 | 2 | 1 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 1 | 1 |
| 4 | 1 | 2 |
| 5 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 |
| 7 | 2 | 2 |
| 8 | 1 | 2 |
| 9 | 1 | 1 |
| 10 | 2 | 2 |

**Итоговое практическое тестирование**

Практическое тестирование проводится с целью оценки уровня физической подготовленности обучающихся 2 класса и включает выполнение контрольных упражнений (тестов) для оценки основных физических качеств.

**Перечень контрольных упражнений:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольное упражнение** | **Физическое качество** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Челночный бег 3×10 м (сек) | Быстрота, координация | 10,0-9,5-9,0 | 10,5-10,0-9,5 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | Быстрота | 6,5-6,0-5,5 | 7,0-6,5-6,0 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | Скоростно-силовые качества | 110-130-150 | 100-120-140 |
| 4 | Подтягивание на перекладине (раз) | Сила | 2-3-4 | — |
| 5 | Отжимания от пола (раз) | Сила | — | 5-8-10 |
| 6 | Наклон вперед из положения сидя (см) | Гибкость | +3-+6-+9 | +5-+8-+11 |
| 7 | Метание малого мяча в цель с 6 м (из 5 попыток) | Координация, ловкость | 2-3-4 | 2-3-4 |

**Примечание: в таблице указаны три уровня результатов: базовый – повышенный – высокий.**

**Критерии оценивания практического тестирования:**

Отметка «5» – выполнено не менее 5 контрольных упражнений на высоком уровне;

Отметка «4» – выполнено не менее 4 контрольных упражнений на повышенном уровне;

Отметка «3» – выполнено не менее 4 контрольных упражнений на базовом уровне;

Отметка «2» – не выполнены требования для получения отметки «3».

**При оценивании учитываются:**

индивидуальные физические особенности обучающихся;

динамика показателей в течение учебного года;

правильность техники выполнения упражнений;

старание и прилежание обучающихся.

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

Максимальный балл за контрольные работы – 10 баллов. Каждое задание-1 балл.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отметка по пятибалльной шкале | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Первичные баллы | 0–3 | 4–6 | 7–8 | 9–10 |

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПИСЬМЕННОЙ КОНТРОЛЬНОЙ РАБОТЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Количество правильных ответов** | **Процент выполнения** | **Уровень достижения** | **Отметка** |
| 10 правильных ответов | 100% | Высокий | 5 |
| 8-9 правильных ответов | 80-90% | Повышенный | 4 |
| 6-7 правильных ответов | 60-70% | Базовый | 3 |
| 0-5 правильных ответов | Менее 60% | Низкий | 2 |