

Входная контрольная работа по физической культуре 2 класс

ФИ _____

Класс _____

Вопрос № 1. Когда необходимо мыть руки?

1. Перед приемом пищи
2. После прогулки
3. После посещения туалета
4. Все вышеперечисленное правильно

Вопрос № 2. Что включает в себя физическая культура?

1. Занятия физическими упражнениями
2. Знания о своем организме
3. Умение применять знания в жизни
4. Все вышеназванное

Вопрос № 3. Сколько раз в день нужно чистить зубы с пастой?

1. 1 раз
2. 2 раза-утром и вечером
3. достаточно прополоскать рот водой

Вопрос № 5. Что надо делать при ушибах?

1. Приложить теплый компресс
2. Приложить холодный компресс
3. Подуть на ушибленное место
4. Потереть ушибленное место

Вопрос № 6. Какого цвета Олимпийский флаг?

1. Синее
2. Голубое
3. Белое

Вопрос № 7. Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

1. Молоко, мясо
2. Чипсы, лимонад
3. Творог, кефир
4. Овощи, фрукты

Вопрос № 8. Очень важно иметь правильную осанку. Что НЕЛЬЗЯ делать, чтобы была правильная осанка?

1. Носить портфель на одном и том же плече
2. Сидеть прямо за столом
3. Укреплять мышцы спины и живота

Вопрос № 9. Как звучит олимпийский девиз?

1. "Быстрее, выше, сильнее"
2. "Делу время - потехе час"
3. "Главное не победа, а участие"

Вопрос № 11. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите НЕВЕРНЫЙ ответ:

1. Не читать лежа
2. Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью
3. Целый день сидеть перед телевизором или компьютером
4. Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет

Вопрос № 12. Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить слух. Найди НЕВЕРНЫЙ ответ

1. Слушай громкую музыку
2. Носи в холодную и ветреную погоду головной убор
3. Чисти уши только ватным жгутиком
4. Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу

Соедини стрелками , мяч –игра.

Баскетбол

Теннис

Волейбол



Найди олимпийский флаг . Подчеркни





Входная контрольная работа по физической культуре 3 и 4 класс

1. Каково значение скелета человека?

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

2. Какой орган защищает череп? _____

3. Какой орган защищает позвоночник? _____

4. Какие органы защищает грудная клетка? _____

5. Каково значение мышц?

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

8. Для мышц живота и талии используют упражнения

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

9. Для мышц ног используют упражнения

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

10. После окончания спортивной тренировки необходимо

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

11. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

12. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

13. Что относится к гимнастике?

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем.

14. Талисманом Олимпиады 80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) котёнок Коби;
- г) зверёк Иззи.

15. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;

- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

16. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат;
- д) палатку

17. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

18. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

19.. Причиной нарушения осанки является:

- а) Слабость мышц.
- б) Отсутствие движений во время школьных уроков.
- в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

20. Главная опора человека при движении:

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

**Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация) по
физической культуре за курс 2 класса**

Дата _____ Класс _____

Фамилия, имя _____

1 вариант

1. Что включает в себя физическая культура ? Обведи правильный ответ.

А. Занятия физическими упражнениями

Б. Знания о своём организме

В. Компьютерные игры

Г. Всё вышеназванное

**2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:... Обведи
правильный ответ**

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

**3. Что поможет тебе правильно распределять время: ...Обведи
правильный ответ**

А. Часы

Б. Режим дня

В. Секундомер

**4. Что помогает проснуться твоему организму:... Обведи правильный
ответ**

А. Завтрак

Б. Утренняя зарядка

В. Будильник

5. Соедини стрелками ,мяч –игра.

Баскетбол

Теннис

Волейбол



6. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух? Найди лишнее правило

- А. Не слушать громкую музыку
- Б. Чистить уши скрученной ваткой
- В. Ковырять в ушах острыми предметами

7. Найди олимпийский флаг . Подчеркни



8. Девиз олимпийских игр это... Обведи правильный ответ

- А. Главное не победа, а участие
- Б. Быстрее, выше, сильнее
- В. Сильнее, выносливее, быстрее

9. Какие высказывания относятся к гигиене ? Обведи правильный ответ

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

10. РАСКРАСЬ

Спортивные игры
(красным цветом)

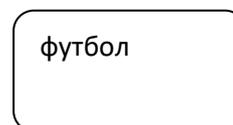


баскетбол



совушка

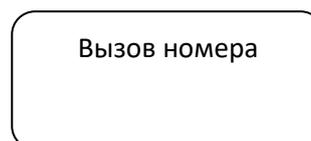
Подвижные игры
(жёлтым цветом)



футбол



Кошки-
мышки



Вызов номера

Итоговая контрольная работа (промежуточная аттестация) по физической культуре за курс 2 класса

Дата _____ Класс _____
Фамилия, имя _____

2 вариант

1. К видам легкой атлетики не относятся... *Обведи правильный ответ*

- А. Прыжки в длину
- Б. Метание.
- В. Кувырок

2. В какой игре используется клюшка и шайба? *Обведи правильный ответ*

- А. Хоккей
- Б. Футбол
- В. Теннис

3. Найди олимпийский флаг . Подчеркни



4. Виды построений на уроке физической культуры?

- А. Линейка
- Б. Квадрат
- В. Шеренга, круг, колонна

5. Что включает в себя физическая культура ? *Обведи правильный ответ.*

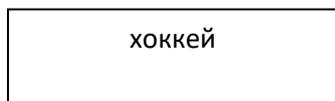
- А. Занятия физическими упражнениями
- Б. Знания о своём организме
- В. Компьютерные игры
- Г. Всё вышеназванное

6. Скакалка, гимнастическая палка, обруч, мяч - это:... *Обведи правильный ответ*

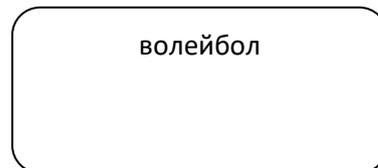
- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

7. РАСКРАСЬ

Спортивные игры
(красным цветом)



Подвижные игры
(жёлтым цветом)



8. Какие высказывания не относятся к гигиене ? Обведи правильный ответ

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

9. Чтобы пища лучше усваивалась нужно... Обведи правильный ответ

- А. Перекусывать сладостями
- Б. Принимать пищу всегда в одно время
- В. Кушать быстро

10. Соедини стрелками ,мяч –игра.

Баскетбол

Теннис

Волейбол



Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре для учащихся

2 классов

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 2-х классов предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Сроки проведения: апрель-май 2017 года

3. Форма промежуточной аттестации: выполнение теоретической части (вопросы) .

4. Характеристика работы

Критерии отметки тестовых работ

Выполненное задание оценивается 1 баллом, невыполненное 0 баллов

Количество баллов	Отметка
9-10	«5»
7-8	«4»
5-6	«3»
Менее 5	«2»

Итоговый тест за год для 3 класса по физической культуре.

Вариант 1.

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. Подвижные игры помогут тебе стать:

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

5. Командные спортивные игры это:

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

6. 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

7. Гибкость – это:

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

8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

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

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

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

Вариант 2.

1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

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

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. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

6. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

8. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

9. Равновесие - это:

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

10. Алина Кабаева - это:

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка

Ответы:

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	б	в	в	в	б	а	в	б	б	а
2	б	б	а	б	а	в	в	в	б	в

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Ф.И. учащегося _____

Инструкция для учащихся!

Ребята, в работе Вам встретятся разные задания. В некоторых заданиях нужно будет выбрать ответ из нескольких предложенных и поставить крестик рядом с ответом, который вы считаете верным.

В некоторых заданиях потребуется записать только полученный краткий ответ в виде числа или слов в специально отведенном для этого месте.

В работе будут задания, в которых надо записать краткий ответ или развернутый.

Внимательно читайте задания!

Одни задания покажутся вам легкими, другие – трудными. Если вы не знаете, как выполнить задание, пропустите его и переходите к следующему. Если останется время, можно ещё раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если вы ошиблись и хотите исправить свой ответ, то зачеркните его и отметьте или запишите тот ответ, который считаете верным.

Желаем успеха!

I. Задания с выбором одного правильного ответа

Выберите правильный ответ, отметь его +.

1. Какие снаряды используются в спортивной гимнастике?

- а) булава;
- б) конь;
- в) скакалка;
- г) обруч.

2. В какой спортивной игре ловить мяч руками разрешено:

- а) волейбол;

- б) баскетбол;
- в) водное поло;
- г) пионербол.

3. Как называется положение, выполненное учеником:



- а) упор лёжа;
- б) упор, лёжа на предплечьях;
- в) упор согнувшись;
- г) упор лёжа сзади.

4. Какой метод вы используете для контроля самочувствия при выполнении физических упражнений:

- а) самостраховка;
- б) осмотр своего тела;
- в) опрос;
- г) измерение ЧСС.

5. Первая помощь при сильном кровотечении:

- а) залить рану йодом;
- б) наложить на рану холодный компресс на 20-30 минут;
- в) наложить на рану давящую повязку;

г) дать болеутоляющую таблетку.

6. Сколько времени длится один период в хоккее с шайбой?

а) 15 мин.;

б) 20 мин.;

в) 30 мин.;

г) 40 мин..

7. К какой группе упражнений в гимнастике относится стойка на лопатках?

а) вольные упражнения;

б) упражнения художественной гимнастики;

в) акробатические упражнения;

г) упражнения на гимнастических снарядах.

8. Какой вид спорта в 1960 году пришел на смену соревнованиям военных патрулей?

а) хоккей;

б) лыжные гонки;

в) биатлон;

г) кёрлинг.

9. Какие команды даются для бега с низкого старта?

а) "На старт!" , "Марш!";

б) "На старт!" , "Внимание!"; "Марш!";

в) "Внимание!" , "Марш!";

г) "Становись!"; "Марш!".

10. Какие бывают метательные снаряды?

а) палка, копье, диск, ядро, молот;

б) футбольный мяч, баскетбольный мяч, теннисный мяч, волейбольный мяч;

в) маленький мяч, граната, копье, диск, ядро, молот;

г) диск, ядро, молот, камень.

11. Для проверки каких способностей вы будете использовать прыжок в длину с места:

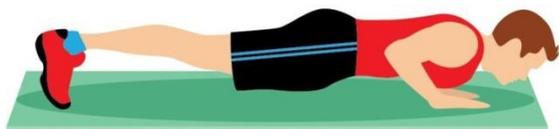
а) двигательно-координационных;

б) скоростно-силовых;

в) силовых;

г) скоростных.

12. Какое физическое качество будет развиваться, если выполнять это упражнение?



а) быстрота;

б) выносливость;

в) гибкость;

г) сила.

13. Этот способ подъёма используется при не крутых склонах:



а) "полуёлочкой";

б) "лесенкой";

в) "ёлочкой";

г) боком.

14. Олимпийский вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (добить до пола), либо чтобы игрок защищающейся команды допустил ошибку. Во время одной атаки допускается только три касания мяча подряд. Как называется спортивная игра?

а) волейбол;

б) футбол;

в) гандбол;

г) баскетбол.

15. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?

- а) движение;
- б) игра в компьютерные игры;
- в) режим дня;
- г) учёба.

II. Задание на соответствие

16. Соотнеси термин с определением (напротив определения поставь нужную букву).

1. Субъективные показатели - ...	А. Это показатели, которые выражаются в цифровых обозначениях (вес, рост, окружность грудной клетки, пульс и т.д.)
2. Внешние признаки - ...	Б. Это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, сон, аппетит, работоспособность и т.д.
3. Объективные показатели - ...	В. Это показатели, к которым относятся потливость, цвет кожи лица, дыхание и т.д.

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относиться окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относиться окрас кожи лица и туловища, потливость,

дыхание, движение внимание и т.д

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относятся окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относятся окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д

А. это показатели, которые выражается в цифровых обозначениях (рост, вес, окружность грудной клетки, пульс и т.д.).

Б. это показатели, которые позволяют оценить самочувствие, аппетит, сон, работоспособность и т.д.

В. к этой группе показателей относятся окрас кожи лица и туловища, потливость, дыхание, движение внимание и т.д

III. Задания, в которых необходимо вписать ответ

Ответьте на вопросы, впишите соответствующий ответ.

17. Физические упражнения делятся на 3 вида. Впиши недостающий вид:

подводящие упражнения, общеразвивающие упражнения, _____
упражнения.

18. Во время игры в волейбол, мяч вышел за пределы игровой площадки. Впиши спортивный термин, которым пользуется судья: _____.

IV . Задания на установление правильной последовательности

19. Как целостное действие прыжок в длину с разбега можно разделить на составные части (фазы), напиши эти части (фазы) в правильной последовательности:

Ключ:

№ вопроса	Ответ
1	б
2	г
3	в
4	г
5	в
6	б
7	в
8	в
9	б
10	в
11	б
12	г
13	а
14	а
15	б
16	1-б, 2-в, 3-а
17	соревновательные
18	Аут
19	Разбег, отталкивание, полёт, приземление