***Демоверсия***

**Физическая культура**

**Тест. 2 класс**

**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

 **Тест. 2 класс**

**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

**Тест. 2 класс**

**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

**Тест. 2 класс**

**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

**Тест. 3 класс**

**1. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это:**

А. Прыжки с шестом

Б. Десятиборье

В. Спортивная ходьба

**2. Самоконтроль – это**:

А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки

Б. Умение контролировать свои эмоции

В. Умение контролировать своё поведение

**3. Прибор для измерения силы – это:**

А. Секундомер

Б. Спирометр

В. Динамометр

**4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:**

А. Кросс 1 км.

Б. Бег 30 м.

В.Прыжок в длину

**5.Каким упражнением можно проверить гибкость:**

А. Наклон вперёд из положения сидя

Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа

В. Поднимание туловища из положения лёжа

**Тест. 3 класс**

**1.Соедини стрелочками:**

|  |  |
| --- | --- |
| Охотники | Ловко ездить верхом на лошади, метко стрелять из лука, биться на мечах и копьях |
| Рыболовы | Развитие силы и выносливости |
| Земледельцы | Быстро и бесшумно плавать, нырять, долго находиться под водой, ловко управлять лодкой и метать копьё в рыб |
| Кочевники | Метко метать копьё, стрелять из лука, бесшумно ползать по земле, быстро бегать и ловко лазать по деревьям |

**2.Выбери и подчеркни только  *виды*физических упражнений, которые ты знаешь:**

- подводящие упражнения;

- формирующие упражнения;

- общеразвивающие упражнения;

- соревновательные упражнения;

- сложные упражнения

**3. Какие упражнения называются соревновательными? Напиши:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Допиши:**

Несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Для чего нужен режим дня?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. Перечисли подвижные игры, которые ты знаешь:**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тест. 3 класс**

**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. Чтобы осанка была правильной нужно:**

А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела

В. Плавать

**6. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

А. Греция

Б. Египет

В. Болгария

**7.Гимнастика бывает:**

А. Художественной

Б. Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

**8. Равновесие - это:**

А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

**9.Алина Кабаева - это:**

А. Лыжница

Б. Теннисистка

В. Гимнастка

**10.Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:**

А. Плавание

Б. Фигурное катание

В. Лыжный спорт

**Тест. 3 класс**

**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. Метание развивает**:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

**3. При какой температуре воды можно купаться**:

А. Выше +18 градусов

Б. Выше +10 градусов

В. Выше +25 градусов

**4. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?**

А. Быстрее бегать

Б. Соблюдать правила по технике безопасности

В. Решать споры с помощью кулаков и крика

**5.Вещи, которые понадобятся в походе, называются:**

А. инвентарём

Б. спортивным снаряжением

В. туристическим снаряжением

**Тест. 4 класс**

**1. Самый трудный вид лёгкой атлетики - это**:

А. Прыжки с шестом

Б. Десятиборье

В. Спортивная ходьба

**2. Самоконтроль – это:**

А. Умение контролировать развитие своего организма и физические нагрузки

Б. Умение контролировать свои эмоции

В. Умение контролировать своё поведение

**3. Прибор для измерения силы – это:**

А. Секундомер

Б. Спирометр

В. Динамометр

**4. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту:**

А. Кросс 1 км.

Б. Бег 30 м.

В.Прыжок в длину

**5.Каким упражнением можно проверить гибкость:**

А. Наклон вперёд из положения сидя

Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа

В. Поднимание туловища из положения лёжа

**Тест. 4 класс**

**1.Лучшее закаливание – это:**

А. Воздействие воды, солнца и воздуха

Б. Плавание

В. Утренняя зарядка

**2.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, отзывчивость, верность

**3.Гимнастика бывает:**

А. Художественной

Б.Спортивной

В. Спортивной, художественной и ритмической

**4. Гибкость – это:**

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**5.Для чего нужны физкультминутки?**

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

**Тест. 4 класс**

**1. 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

**2.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

**3. Зачем нужно выполнять разминку?**

А. Чтобы стать сильным

Б. Чтобы не было травм

В. Чтобы не болеть

**4. Что надо делать при кровотечении из носа?**

А. Вызвать врача

Б. Промыть нос водой

В. Положить на переносицу лёд или холодный компресс

**5. По какому номеру телефона нужно звонить, чтобы вызвать врача «Скорой помощи»?**

А. 01

Б. 02

В. 03

**Тест. 4 класс**

**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. Метание развивает**:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища

Б. Быстроту, выносливость

В. Гибкость, ловкость

**3. При какой температуре воды можно купаться**:

А. Выше +18 градусов

Б. Выше +10 градусов

В. Выше +25 градусов

**4. Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?**

А. Быстрее бегать

Б. Соблюдать правила по технике безопасности

В. Решать споры с помощью кулаков и крика

**5.Вещи, которые понадобятся в походе, называются:**

А. инвентарём

Б. спортивным снаряжением

В. туристическим снаряжением

**Ключи к контрольно-измерительным материалам.**

**2 класс**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть. | 4 четверть |
| 1 Б | 1 В | ! Б | 1 А |
| 2 В | 2 А | 2 Б | 2 А |
| 3 Б | 3 В | 3 Б | 3 В |
| 4 А | 4 Б | 4 В | 4 Б |
| 5 Б | 5 В | 5 А | 5 А |

**3 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть. | 4 четверть |
| 1 Б | 1 А | ! В | 1 В |
| 2 А | 2 Б | 2 Б | 2 А |
| 3 В | 3 В | 3 А | 3 Б |
| 4 Б | 4 А | 4 Б | 4 Б |
| 5 А | 5 Б | 5 А | 5 В |

**4 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть. | 4 четверть |
| 1 Б | 1 А | ! В | 1 В |
| 2 А | 2 Б | 2 А | 2 А |
| 3 Б | 3 В | 3 Б | 3 А |
| 4 Б | 4 В | 4 В | 4 Б |
| 5 А | 5 А | 5 В | 5 В |

**Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся**

 **по физической культуре в начальной школе.**

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

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 цифровой оценки (отметки)**

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.

В 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**С целью проверки знаний используются различные методы**

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

 **Оценивание теста.**

«5» - получают обучающиеся, справившиеся с работой 100 %;

«4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 90 % от общего количества;

«3» - соответствует работа, содержащая 50 – 80 % правильных ответов.

« 2» - соответствует работа, содержащая менее 50 % правильных ответов