

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 28»**

Рассмотрено  
Руководитель кафедры:

Лыхина С.А.  
/\_\_\_\_\_/

Протокол № 2 от «09» 11  
2023 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР:

Акайника Н.Н. /\_\_\_\_\_/  
«10» 11 2023 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ Лицей № 28

Масальская Н.А.  
/\_\_\_\_\_/

Приказ № 01-35-6/1 от «10» 11  
2023 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ  
МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ  
ПРОМЕЖУТОЧНОЙ  
АТТЕСТАЦИИ**

**Физическая культура, 1 класс**

---

учебный предмет, курс, дисциплина (модуль), класс

**Баглай Олег Станиславович**

---

Ф.И.О. учителя

**2023 - 2024 учебный год**

**КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»  
(1,2,3,4 классы)**

**Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации по  
физической культуре  
во 2,3,4 классах.**

1. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, в обязательном порядке сдают в теоретическую часть.
2. На практическую часть дети допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.
3. Учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, сдают в обязательном порядке практическую и теоретическую части в полном объеме.
4. Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической. За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из контрольных упражнений (тестов):

- Бег 30 метров (сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) – мальчики
- Подтягивание из виса на низкой перекладине в висе лежа (девочки)
- Челночный бег (3\*10м)
- Наклон вперед из положения сидя;
- Бег 6(мин.)

**Высокий уровень** – оценка «5»

**Средний уровень** – оценка «4»

**Низкий уровень** – оценка «3»

Теоретическая часть по предмету «физическая культура»

Предлагается ответить на вопросы по предмету. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один - верный, надо указать букву верного ответа.

**Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 1-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200
7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

**Тест по физкультуре**

для учащихся 1 класса  
за 1 полугодие

**1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?**

1. здоровье
2. физическое развитие
3. закаливание
4. здоровый образ жизни

**2. Что такое осанка?**

1. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
2. вертикальное положение человека;
3. привычная поза человека в покое и в движении;
4. силуэт человека.

**3. Какие приёмы относятся к закаливанию?**

1. обтирание
2. занятия на спортивном тренажёре
3. катание на коньках
4. обливание

**4. Какие естественные силы природы помогают в закаливании?**

1. горы
2. воздух, вода и солнце
3. ветер, дождь и снег
4. тренажёры

**5. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?**

1. движение
2. игра в компьютерные игры
3. режим дня
4. учёба

**6. У кого из ребят правильная осанка?**

**7. Какие слагаемые входят в здоровый образ жизни?**

1. рациональное питание;
2. личная и общественная гигиена;
3. закаливание организма и оптимальный двигательный режим;
4. игра в компьютерные игры.

**8. Что относится к спортивному инвентарю?**

1. шведская стенка, канат, волан;
2. велосипед, волан, коньки;
3. перекладина, канат, шведская стенка;
4. перекладина, волан, коньки.

**1 класс**

**Итоговая контрольная работа**

**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