Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №3 им.Секина В.А.»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
На заседании МК учителей
физкультуры и ОБЗР
_____
Клюгина Л.В.
Протокол №5
от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____
Чукавина Т.А.
Протокол №1
от 29.08.2025 г.

Контрольно-оценочные материалы
по учебного предмету «Физическая культура»
(приложение к рабочей программе)

1-4 класс

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

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 вперёд 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" 3х10 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 вперёд сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Тест по физкультуре
для учащихся 1 класса
за 1 полугодие

1. Как называетс
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

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 2-го класса

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

Тест по физкультуре
для учащихся 2 класса за 1 полугодие

1. Лучший отдых-это:
А. Движение
Б. Просмотр телевизора
В. Рисование
2. Что помогает проснуться твоему организму:
А. Еда
Б. Утренняя зарядка
В. Будильник
3. Для чего нужны физкультминутки?
А. Снять утомление
Б. Чтобы проснуться
В. Чтобы быть здоровым
4.Чтобы осанка была правильной нужно:
А. Заниматься физкультурой

Б. Развивать все мышцы тела
В. Плавать

5. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?

А. Пожарный
Б. Врач
В. Повар

.6. Выбери физические качества человека:

А. Доброта, терпение, жадность
Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
В. Скромность, аккуратность, верность

7. Метание развивает:

А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
Б. Быстроту, выносливость
В. Гибкость, ловкость

2 класс

Итоговая контрольная работа

1.Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?

а) горячей водой.
б) теплой водой.
в) водой, имеющей температуру тела.
г) прохладной водой.

2.Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

а) иметь вес до 300 г
б) соответствовать цвету костюма
в) иметь узкий длинный носок
г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

а) каждый день
б) после каждой тренировки
в) один раз в месяц
г) один раз в 10 дней

4***. В чем главное назначение спортивной одежды?***

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе
б) совершенствовать силу воли
в) выступить на Олимпийских играх
г) ускорить полное пробуждение организма

6.Физкультминутка это…?

а) способ преодоления утомления;
б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;
г) спортивный праздник.

7.Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;
б) положить холодный компресс;
в) перевязать ушибленное место бинтом;
г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается…

а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
б) силуэт человека.;
в) привычка к определённым позам;
г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя;
б) подготовка домашних заданий;
в) распределении основных дел в течение всего дня;
г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России.;
б) в Англии ;
в) в Греции;
г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
б) прогулка на свежем воздухе;
в) культура движений;
г) выполнение упражнений.

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 3-го класса

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Тест по физкультуре
для учащихся 3 класса за 1 полугодие

1. **Первые соревнования начали организовывать:**

а) спортсмены; б) современные олимпийцы;
в) древние люди; г) пираты.

2. На уроках физкультуры нужно иметь:
а) джинсы; б) спортивную форму;
в) сапоги; г) халат.

3.Олимпийский девиз – это:
а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Бег на короткие дистанции – это:
а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;
б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения? (ответьте самостоятельно)

6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется….

а) координация
б) выносливость
в) гибкость
г) сила

7. Что относится к гимнастике?

а) ворота; б) перекладина;
в) шиповки; г) ласты.

8. Акробатика – это:

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

9. На занятиях по гимнастике следует:

а) заниматься в школьной форме;
б) заниматься без учителя;
в) заниматься в спортивной форме с учителем;
г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;
в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)

Итоговая контрольная работа

3 класс

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

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 4-го класса

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ		ДЕВОЧКИ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9. 10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

Тест по физкультуре
для учащихся 4 класса за 1 полугодие

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

Итоговая контрольная работа

4 класс

1.На занятиях по баскетболу нужно играть:

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

2. Акробатика – это:

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

3. Что относится к гимнастике?

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

4. Талисманом Олимпиады 80 в Москве был:

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

5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

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

г) в Киеве.

6. На уроках физкультуры нужно иметь:

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат;

д) палатку

7. Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

8.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.

9.. Причиной нарушения осанки является:

а) Слабость мышц.

б) Отсутствие движений во время школьных уроков.

в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

10. Главная опора человека при движении:

а) мышцы

б) внутренние органы

в) скелет