**Комитет по образованию администрации г. Мурманска**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**г. Мурманска «Гимназия №1»**

**ФОНД**

**ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**Физическая культура**

### КЛАСС 1 -4 класс

Мурманск, 2025 г.

**Программа оценивания контролируемой компетенции:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Контролируемые темы, модули, разделы | Наименование  оценочного средства\* | Примечания |
| 1. | Тестовая работа | Письменно |  |

\*В графу наименование оценочного средства в обязательном порядке входит способ осуществления оценки компетенции (части контролируемой компетенции) (устно, письменно, компьютерные технологий и др.).

**Комитет по образованию администрации г. Мурманска**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**г. Мурманска «Гимназия №1»**

**Комплект заданий для тестовой работы**

по предмету **Физическая культура**

(наименование предмета)

Класс **1 -4**

|  |
| --- |
| Тема: **Знания о физической культуре.** |

**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.

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, за правильное выполнение 10 заданий;

- оценка «хорошо» за правильное выполнение 8 заданий;

- оценка «удовлетворительно» за правильное выполнение 5 заданий;

- оценка «неудовлетворительно» за правильное выполнение менее 5 заданий.

**1 класс**

1. В каком городе устраивались первые Олимпийские игры?
2. Спарта
3. Олимпия
4. Москва
5. Рим
6. Древние состязания породили особый вид деятельности — это:
7. урок
8. игра
9. спорт
10. тренировка
11. Что помогают определить соревнования?
12. умственные способности
13. внешние данные
14. игроков
15. чемпионов
16. Как выглядит современный Олимпийский символ?
17. 4 кольца
18. 5 квадратов
19. 5 переплетенных колец
20. 2 прямоугольника
21. Из чего состоит скелет человека?
22. из костей
23. из мышц
24. из сухожилий
25. из крови
26. Что называется привычным положением тела, когда человек сидит, стоит или передвигается?
27. стойка
28. посадка
29. осанка
30. поза
31. Первое, что нужно сделать при кровотечении:
32. наложить повязку
33. остановить кровотечение
34. обработать рану
35. наложить шину
36. Какой из снарядов не подходит для метания?
37. копьё
38. молот
39. граната
40. скакалка
41. Что необходимо сделать утром сразу после того, как ты проснулся(лась) и заправил (ла) постель?
42. покушать
43. сделать утреннюю гимнастику
44. погулять
45. поиграть
46. Простой приём для снятия утомления:
47. физкультминутка
48. игра
49. соревнования
50. Олимпиада
51. Что понадобится для катания на лыжах?
52. коньки
53. лыжи
54. кроссовки
55. мяч
56. Какая игра не относится к спортивной?
57. ручеёк
58. баскетбол
59. волейбол
60. футбол
61. Какое высказывание относится к гигиене?
62. быть неряшливым
63. чистить зубы
64. гулять после уроков
65. не заправлять кровать
66. В каком виде спорта используется обруч?
67. легкая атлетика
68. баскетбол
69. тяжёлая атлетика
70. художественная гимнастика
71. В каком виде спорта используется шайба?
72. футбол
73. хоккей
74. прыжки в воду
75. легкая атлетика

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, за правильное выполнение 15 заданий;

- оценка «хорошо» за правильное выполнение 12 заданий;

- оценка «удовлетворительно» за правильное выполнение 7 заданий;

- оценка «неудовлетворительно» за правильное выполнение менее 7 заданий.

2 класс

1. Какой из снарядов не относится к гимнастическому?

1. мяч
2. брусья
3. бревно
4. канат

2. Группа людей, которые образовали коллектив для выполнения какого-либо задания - это ...

1. класс
2. банда
3. команда
4. компания
5. Когда бывают Олимпийские игры?
6. зимой и летом
7. весной и осенью
8. осенью и зимой
9. только летом
10. Что помогает утром проснуться организму?
11. завтрак
12. игра
13. будильник
14. утренняя зарядка

Какое упражнение так выполняется: согни ноги, поставь руки за голову на пол, прогнись?

1. кувырок
2. мост
3. шпагат
4. колесо
5. Что относится к физическим качествам человека?
6. скромность, аккуратность
7. сила, быстрота, выносливость, ловкость
8. доброта, злость
9. красота, грация
10. Что такое равновесие?
11. умение кататься на самокате
12. способность сохранять устойчивое положение тела
13. способность долго бегать
14. умение ровно сидеть
15. В каком виде спорта понадобится быстрота?
16. бег
17. гиревой спорт
18. художественная гимнастика
19. теннис
20. Способ построения, при котором люди стоят вдоль одной линии плечом к плечу -это ..
21. змейка
22. строй
23. колонна
24. шеренга
25. Какая команда не относится к строевой?
26. равняйсь
27. смирно
28. сидя
29. вольно
30. Один из самых древних видов спорта, который включает бег, прыжки, метания – это..
31. тяжелая атлетика
32. легкая атлетика
33. гимнастика
34. танцы
35. Расстояние от старта до финиша - это ...
36. дистанция
37. отрезок
38. длина
39. мерка
40. Правильное распределение времени на уроки и занятия - это ...
41. расписание
42. график
43. режим дня
44. режим сна
45. Основной способ передвижения человека:
46. ходьба
47. бег
48. плавание
49. полёт
50. В какой обуви можно кататься по льду?
51. на лыжах
52. на коньках
53. в туфлях
54. в сапогах

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, за правильное выполнение 15 заданий;

- оценка «хорошо» за правильное выполнение 12 заданий;

- оценка «удовлетворительно» за правильное выполнение 7 заданий;

- оценка «неудовлетворительно» за правильное выполнение менее 7 заданий.

3 класс

1. Формирование физической культуры человека - это:
2. физкультурные занятия
3. физическое развитие
4. физическое воспитание
5. педагогическое воспитание
6. Как называется соревнование в беге на короткие дистанции?
7. спринт
8. кросс
9. бег с препятствиями
10. челночный бег
11. Режим выходного дня - это:
12. распорядок действий на выходные, праздники или каникулы
13. режим праздничного дня
14. расписание дня
15. график дня
16. Вид соревнований среди команд, в котором спортсмены по очереди проходят свои этапы — это:
17. заплыв
18. эстафета
19. забег
20. игра
21. Что такое тренировка?
22. разминка
23. заминка
24. процесс спортивной подготовки для укрепления здоровья и улучшения физического развития
25. минутка отдыха
26. На что влияет плохая осанка?
27. на здоровье
28. на качество игры
29. па сон
30. на отдых
31. К какому виду спорта относится лазанье по канату?
32. легкая атлетика
33. гимнастика
34. тяжёлая атлетика
35. плавание
36. Что такое опорно-двигательный аппарат человека?
37. желудок, кишечник
38. легкие, трахея, бронхи
39. скелет и мышцы
40. кровь
41. С помощью чего можно тренировать пальцы?
42. пальчиковая гимнастика
43. физминутка
44. баскетбол
45. рисование
46. Где можно кататься на коньках?
47. на асфальте
48. па льду
49. по снегу
50. на воде
51. Что не относится к зимним видам спорта?
52. биатлон
53. фигурное катание
54. лыжная гонка
55. плавание
56. Что не относится к командным спортивным играм?
57. волейбол
58. футбол |
59. дартс
60. баскетбол
61. Девиз Олимпийских игр:
62. "Быстрее, выше, сильнее!"
63. "Мы - лучшие!"
64. "Только вперед!"
65. "С улыбкой по жизни!"
66. Какую медаль получает спортсмен за победу в Олимпийских играх?
67. деревянная
68. бриллиантовая
69. платиновая
70. золотая •

15. Какая песня звучит в честь победителя на всех крупных соревнованиях?

1. "Голубой вагон..."
2. гимн
3. колыбельная
4. "День Победы"

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, за правильное выполнение 15 заданий;

- оценка «хорошо» за правильное выполнение 12 заданий;

- оценка «удовлетворительно» за правильное выполнение 7 заданий;

- оценка «неудовлетворительно» за правильное выполнение менее 7 заданий.

4 класс

1. Часть обшей культуры человека, которая связана с его физическим развитием и здоровьем - это ...
2. культура поведения
3. физическая культура
4. художественная культура
5. культура труда
6. В каком виде спорта не бывает эстафеты?
7. плавание
8. велоспорт
9. художественная гимнастика
10. лыжные гонки

3. Человек, который занимается выбранным видом спорта и выступает на соревнованиях. - это ...

1. игрок
2. спортсмен
3. участник
4. тренер
5. К чему может привести скольжение по канату вниз?
6. к ушибу ■
7. к ожогу
8. к отравлению
9. к температуре
10. Способность сохранять устойчивое положение тела - это ...
11. ходьба
12. равновесие
13. посадка
14. осанка

6. Командная спортивная игра, в которой нужно отбивать мяч так, чтобы он перелетел через сетку на сторону соперника:

1. баскетбол
2. футбол I
3. волейбол
4. хоккей
5. Как работают руки при попеременном ходе на лыжах?
6. руки работают по очереди
7. руки работают вместе
8. работает правая рука
9. работает левая рука
10. О начале Олимпийских игр символизирует...
11. первое соревнование
12. удар в бубны
13. выстрел
14. зажжение огня
15. Какой витамин в большом количестве "живёт" в апельсинах, мандаринах, помидорах, смородине?
16. витамин А
17. витамин С
18. витамин Д
19. витамин В
20. Какой биологически значимый элемент помогает мышцам хорошо работать?
21. йод
22. железо
23. кальций
24. магний
25. Процесс, во время которого происходит обеспечение организма кислородом - это:
26. жевание
27. ходьба
28. дыхание
29. переваривание
30. В каком виде спорта участники состязаются на велосипедах?
31. велоспорт
32. лыжные гонки
33. авторалли
34. гимнастика

13. Способность человека выполнять простые двигательные действия в минимальный отрезок времени - это ...

1. ловкость
2. быстрота
3. выносливость
4. сила

14. Самый быстрый стиль плавания - это ...

1. кроль
2. брасс
3. баттерфляй
4. кроль на спине
5. Специальное упражнение для улучшения зрения - это
6. мостик
7. гимнастика для глаз
8. кувырок
9. пальчиковая гимнастика

- оценка «отлично» выставляется обучающемуся, за правильное выполнение 15 заданий;

- оценка «хорошо» за правильное выполнение 12 заданий;

- оценка «удовлетворительно» за правильное выполнение 7 заданий;

- оценка «неудовлетворительно» за правильное выполнение менее 7 заданий.