**Методические рекомендации по проведению тестовых упражнений**

**и их содержание.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Методические рекомендации |
| **1** | **Координационные способности** | |
| Челночный бег 3х10 (сек.)  (мальчики и девочки 1–4 классов) | На линиях, ограничивающих 10-ти метровый участок,  устанавливаются стойки, старт и финиш отмечаются линией. В забеге принимают участие не менее двух человек. По сигналу обучающиеся стартуют одновременно, пробегают отрезок, обегая стойку-ориентир (максимально близко к ней), не касаясь  ее, пробегают следующий отрезок и т.д. Финиш на последнем отрезке выполняется на максимальной скорости. Результат фиксируется электронным секундомером с точностью до 0,01 сек. с момента начала движения тестируемого |
| Челночный бег 3х10 м (сек.)  (мальчики и девочки 5–9 классов)  Челночный бег 5х10 м (сек.)  (юноши и девушки 10–11 классов) | Упражнение позволяет оценить ловкость и быстроту, связанные с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде  «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша;  затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается.  Время фиксируют с точностью до 0,1 сек. Челночный бег 5x10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками. |
| **2** | **Скоростные способности** | |
| Бег 30 метров (сек.)  (мальчики и девочки) | Линиями старта и финиша отмечается 30-ти метровый отрезок. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» обучающиеся занимают положение высокого старта  у линии старта. По команде «Марш!» бегут по своей дорожке, пересекая линию финиша на максимальной скорости. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 сек |
| **3** | **Скоростно-силовые способности** | |
| Прыжок в длину с места (см)  (мальчики и девочки) | Упражнение выполняется на специальной резиновой дорожке с разметкой для прыжка в длину (или на площадке, где размечена линия отталкивания и перпендикулярно к ней закреплена сантиметровая лента (рулетка). Обучающийся встает около линии, не наступая на нее носками, стопы чуть врозь;  затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях  и, одновременно выполняя отталкивание обеими ногами и делая резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки на максимальное расстояние (без дополнительного подскока). Дальность прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до сзади стоящей пятки любой ноги в сантиметрах. Выполняются три попытки; лучший результат  заносится в протокол |
| **4** | **Гибкость** | |
| Наклон вперед из положения сидя (см)  (мальчики и девочки) | Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная  линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая  горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 25–30 см, вниз – до 10–15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «–». Перед выполнением обучающийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см.  Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «–»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см. |
| **5** | **Силовые способности** | |
| Поднимания туловища за 1 мин. (кол-во раз) (девочки) | Поднимание туловища выполняется на гимнастическом мате из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы зафиксированы партнером к полу, руки за головой, локти вперед. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в исходное положение до касания лопатками мата. В этом упражнении  учитывается количество правильных повторений (попытка не засчитывается, если нет касания мата лопатками и касания локтями коленей). |
| Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  (мальчики) | Упражнение выполняется из положения «вис» на высокой перекладине. Вис хватом сверху. Подтягивание выполняется сгибанием рук в локтевых суставах до перехода подбородком уровня перекладины и опусканием на прямые руки без пауз  отдыха, рывковых движений, раскачиваний и сгибания ног в коленных суставах. Темп произвольный. Подтягивания засчитываются только при соблюдении вышеперечисленных условий. Установка – на максимально возможное количество  подтягиваний. |
| **6** | **Выносливость** | |
| Бег 300 м, 500 м, 1000 м  (мин., сек.) (мальчики и девочки) | Бег проводится по беговой дорожке или ровной местности на дистанциях 300 м, 500 м, 1000 м. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

Уровень образования: начальное общее образование.

Уровень программы: базовый уровень

Класс: 2

Сведения о составителе: Белинский Д.А., учитель физической культуры

**Стартовая контрольная работа**

**Цель:**

Содействовать правильному физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию основных физических качеств и двигательных способностей на уроках физической культуры.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Личностные УУД** | **Познавательные УУД** | **Коммуникативные УУД** | **Регулятивные УУД** |
| Выявлять особенности показателей физического развития и сравнивать их с возрастными стандартами | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его | Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха | Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность |

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

**- часть 1** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений.

**- часть** 2- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный).

**Практическая часть**

В качестве тестов используются упражнения, содержание которых характеризует показатели двигательных способностей обучающихся: скоростных, координационных, скоростно-силовых, силовых, а также выносливости и гибкости

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Двигательная способность** | | **Уровень/ баллы** | | |
| Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| 1 | *Координационные способности* челночный бег 3х10 м (сек.) | д | 10,70 | 10,10 | 9,90 |
| м | 9,90 | 9,40 | 9,00 |
| 2 | *Скоростно-силовые* способности прыжок в длину с места (см) | д | 107 | 130 | 155 |
| м | 130 | 140 | 165 |
| 3 | *Скоростные способности*  бег 30 м (сек.) | д | 7,10 | 6,30 | 5,60 |
| м | 5,80 | 5,40 | 5,10 |
| 4 | *Гибкость*  наклон вперед из положения сидя (см) | д | +3 | +6 | +8 |
| м | +2 | +4 | +6 |

**Теоретическая часть**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе, для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предмет** | **Базовый уровень** | **Повышенный уровень** |
| **Физическая культура** | **1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15** | **3, 7, 8, 9, 12, 14** |

**За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).**

**За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).**

**Инструкция**

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удается выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнение 30 минут

**ВАРИАНТ 1**

1. **Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

б) по физической подготовленности.

в) по состоянию позвоночника.

**2. Что называется осанкой человека?**

а) положение тела при движении.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) привычное положение тела в пространстве.

**3. Одной из главной причин нарушения осанки является?**

а) травма.

б) слабая мускулатура тела.

в) неправильное питание.

**4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

а) на мягком матрасе.

б) на матрасе и высокой подушке.

в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

**5. Личная гигиена включает в себя?**

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6**. Почему так важно соблюдать режим дня?**

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

**7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**8. Для чего нужен дневник самоконтроля?**

а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

**9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

**10. Какое физическое качество называется силой**?

а) способность хорошо и много прыгать.

б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.

в) способность метко метать мячи.

**11. Бег на короткие дистанции – это?**

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

**12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?**

а) «ножницы». б) «перешагивание». в) «согнув ноги».

**13. Что называется гибкостью?**

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

**ВАРИАНТ 2**

**1.Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

а) по физической подготовленности.

б) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

в) по состоянию позвоночника.

**2. Что называется осанкой человека?**

а) привычное положение тела в пространстве.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) положение тела при движении.

**3. Одной из главной причин нарушения осанки является?**

а) слабая мускулатура тела.

б) травма.

в) неправильное питание.

**4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

а) на мягком матрасе.

б) на жестком матрасе и небольшой подушке

в) на матрасе и высокой подушке.

**5. Личная гигиена включает в себя?**

а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

б) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6**. Почему так важно соблюдать режим дня?**

а) организует рационального режима питания.

б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

**7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

а) развитие физических качеств человека.

б) сохранение и укрепление здоровья.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**8. Для чего нужен дневник самоконтроля?**

а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

**9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

а) 1 час б) 15-20 минут. в) 40-45 минут.

**10. Какое физическое качество называется силой**?

а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений

б) способность хорошо и много прыгать.

в) способность метко метать мячи.

**11. Бег на короткие дистанции – это?**

а) 30 и 60 метров;

б) 200 и 400 метров;

в) 800 и 1000 метров;

**12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?**

а) «согнув ноги».

б) «перешагивание».

в) «ножницы».

**13. Что называется гибкостью?**

а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

**Бланк контрольной работы**

Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Бланк теоретической части контрольной работы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Ответ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Результаты практической части по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название теста | Результат | Оценка |
| Челночный бег3х10м |  |  |
| Бег 30м. |  |  |
| Прыжок в длину с места |  |  |
| Наклон вперёд из положения сидя |  |  |

**Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре**

**(теория и практика) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Ответы контрольной работы теоретической части**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № задания | Ответы  Вариант 1 | Ответы  Вариант 2 |
|  | А | Б |
|  | В | А |
|  | Б | А |
|  | В | Б |
|  | Б | А |
|  | А | Б |
|  | А | Б |
|  | Б | А |
|  | А | Б |
|  | Б | А |
|  | Б | А |
|  | В | А |
|  | А | Б |
|  | А | Б |
|  | А | Б |

**Соотношение тестового балла и аттестационной отметки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тестовый балл** | **Аттестационная отметка** |
| 19-21 | 5 |
| 16-18 | 4 |
| 13-15 | 3 |
| 0-12 | 2 |

**За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).**

**За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).**

**Всего: 21 балл.**

**Отметка за практическую и теоретическую части**

**Максимальное количество баллов -41 (21 за тест и 20 за практику)**

**- 35 (15 за тест, 20 за практику)**

**Процент выполнения \_\_100%\_\_\_\_\_.**

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

В течении учебного года учащимся будет предложена подготовка и сдача норм ГТО