**Структура контрольной работы.**

**Работа по физической культуре для 2 класса.**

**1.Вид и цель работы** (для промежуточной аттестации)-контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура»

**2.Переченьпроверяемых образовательных результатов** (из рабочей программы).

- Уметь ориентироваться в понятиях «режим дня»

- Включать в режим дня занятия физическими упражнениями; указывать время их проведения (в начале, середине, конце дня)

- Отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки

- Определять последовательность в выполнении отобранных упражнений в соответствии с изученными правилами;

- Выполнять организующие строевые команды и приемы.

- Выполнять организующие команды, стоя на месте

- Характеризовать упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия)

- Отбирать упражнения на развитие физических качеств

- Характеризовать упражнения из спортивных игр

- Характеризовать упражнения по плаванию

- Определять технику упражнений по плаванию

- Характеризовать упражнения по легкой атлетике

- Определять технику легкоатлетических упражнений

- Характеризовать упражнения акробатических упражнений

- Определять технику акробатических упражнений

- Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры

- Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры: в подвижных и спортивных играх

- Определять символику Олимпийских игр

- Раскрывать на примерах положительное влияние физической культурой на успешнее выполнение спортивной деятельности

- Приводить примеры положительноговлияния физической культуры на подготовку к соревновательной деятельности

- Выполнять упражнения - тесты и демонстрировать личные достижения

**3.Перечень проверяемых элементов содержания(из рабочей программы).**

1.Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2.Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

3.Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

4.Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

5.Акробатические упражнения*.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

6.Упражнения на низкой гимнастической перекладине*:* висы, перемахи.

7.Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла

8.Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

9.Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

10Прыжковые упражнения*:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

11Броски*:*  большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

12.Метание*:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

13.Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

14.Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

15. Подвижные и спортивные игры.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбо*л:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Народные подвижные игры разных народов.

**4.Структура работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | Краткое описание задания | Проверяемый результат (можно цифрой из п.2) | Проверяемый элемент содержания (можно цифрой из п.3) | Уровень: базовый (Б), повышенный (П) |
| 1 | тест | 3 | 3 | Б |
| 2 | тест | 5 | 3 | Б |
| 3 | тест | 7 | 1 | Б |
| 4 | тест | 15 | 5 | Б |
| 5 | тест | 16 | 1 | Б |
| 6 | тест | 16 | 1 | Б |
| 7 | тест | 1 | 2 | Б |
| 8 | тест | 1 | 1 | Б |
| 9-10 | Практическое | Выполнять элементы лёгкой атлетики, соответствии с содержанием учебной программой 2 класса.  -Выполнять упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (быстроты, координации движений) | Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге; прыжках и метаниях; разминка для выполнения лёгкоатлетических  Овладение техникой бега по пересечённой местности 1000 м упражнений; | Б  П |

***Примечание:*** задания базового уровня составляют не менее 70% работы.

**5. Время, отводимое на выполнение работы. 2 урока (90 мин)**

**6. Дополнительные материалы и оборудование.**Рулетка, секундомер

**7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № задания | Количество баллов | Комментарий |
| Теоретический  1-8 | 8б | За каждый правильный ответ -1б  Неправильный – 0 б |
| Практический - 9  Прыжки в длину с места | 5б | Мальчики Девочки  5 150 140  4 145 135  3 125 115 |
| Практический -10  Бег 30м | 5б | Мальчики Девочки  5 5,5 5,7  4 6,0 6,2  3 6,5 6,7 |

**Перевод в 5-балльную систему.**

5 – 18-16 – «отлично»;

4- 15-13 - «хорошо»;

3- 12-9 набранных баллов – «удовлетворительно»;

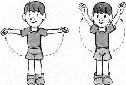
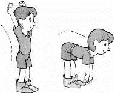
2- менее 9 баллов базового уровня

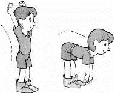
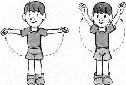
***Примечание:*** отметка «3» ставится при выполнении более 50% заданий базового уровня.

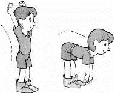
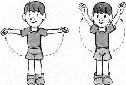
**8. Приложение:** таблица Exelдля обработки результатов.

**9. Варианты работы.**

**1. отметь знаком правильную последовательность выполнения утренней зарядки**

**http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_1172167c.gif1. http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m4dd54deb.gifhttp://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_mc46927c.gifhttp://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m5946e4d1.gif**

**http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_1172167c.gif2. http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m5946e4d1.gifhttp://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m4dd54deb.gifhttp://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_mc46927c.gif**

**http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_1172167c.gif3. http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_mc46927c.gifhttp://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m5946e4d1.gifhttp://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m4dd54deb.gif**

** 4. Все комплексы**

**2..впиши название строевых команд**

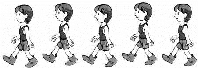
Варианты ответов:

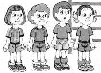
Шеренга

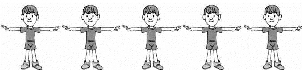
Колонна

Интервал

Дистанция

. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

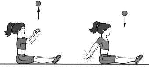
4. http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_66a42031.gif\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

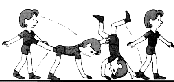
**3.Подпиши каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает.**

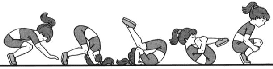
1) http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m5f137ecc.gif \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2)http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m67103ae4.gif \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3) http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_4e6ef62.gif\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

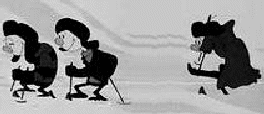
4)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Отметь знаком правильное выполнение кувырка вперед** 1http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_79fad83e.gifhttp://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_79fad83e.gifhttp://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_79fad83e.gif. 

2.. 

3.. http://doc4web.ru/uploads/files/43/42513/hello_html_m11791f85.gif

**5.Отметь знаком почему спортсмен отстал**

1) устал\_\_\_\_\_

2) неправильно одет\_\_\_\_\_

3) глубокий снег \_\_\_\_\_

4) заболел \_\_\_\_\_

**6. Напиши правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки**

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

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

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

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

**7..В данном режиме дня впиши в пустые строчки занятия физическими упражнениями**

Варианты ответов: Утренняя гимнастика, прогулка, подвижные игры, занятия спортом, физкультминутка.

.1.Подъем

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Завтрак

4. Учеба в школе

5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Обед

7. Выполнение домашнего задания

8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

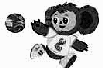
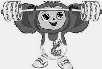
9. Помощь родителям

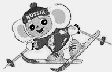
10.Ужин

11. Приготовление ко сну

12. Сон

**8. Чебурашка собрался участвовать в зимней олимпиаде. В каких видах спорта он будет выступать? Отметь номера видов спорта в квадратике.**

1. 2. 3. 4. 5. 

6. 7. 8. 

**Практическая часть**

**9**. Упражнение на определения скоростно-силовых качеств- прыжок в длину с места (дети, не допущенные по медицинским противопоказаниям к выполнению данного упражнения отвечают на вопрос «Виды прыжков в длину»

**10.**Упражнение на определения уровня быстроты – бег 30 метров (дети, не допущенные по медицинским противопоказаниям к выполнению данного упражнения отвечают на вопрос «Техника бега на короткие дистанции (старт; бег по дистанции;)