

ПРИНЯТО:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
директор МОУ ЦО №10  
\_\_\_\_\_  
М.И.Волкова  
Приказ № 247 от 01.09.2024 г

Фонд оценочных средств  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации обучающихся  
по учебному предмету « Физическая культура»  
1 класс

г.Богородицк 2024г.

**ПАСПОРТ**  
**фонда оценочных средств**  
**по дисциплине физическая культура 1 класс**

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины*	Наименование оценочного средства
1	Основы знаний о физической культуре	тест
2	Подвижные игры	тест
3	Гимнастика с элементами акробатики	Контрольно-учебные нормативы, тест
4	Легкоатлетические упражнения	Контрольно-учебные нормативы, тест
5	Кроссовая подготовка	Контрольно-учебные нормативы, тест
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр	тест

**Общие положения**

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Комплект КОС разработан на основании:

- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича-М.: Просвещение

Результаты освоения.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр;

#### **Знания о физической культуре**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Способы физкультурной деятельности**

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

#### **Физическое совершенствование**

- выполнять упражнения по коррекции осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды;
- выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Оценка освоения умений и знаний**

**Высокий уровень** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Достаточный уровень** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Средний уровень** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Низкий уровень** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Отметки имеют вербальную форму оценивания и могут быть выставлены на каждом уроке за выполнение программного материала и домашнего задания.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие. Которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**1 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			Высокий уровень	Достаточный уровень	Средний уровень
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,5	7,3	7,8
		д	6,8	7,5	8,0
2	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	10,2	10,8	11,5
		д	10,5	11,3	11,7

3	Прыжок в длину с места (см)	м	125	115	100
		д	120	110	90
4	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
5	Отжимания (кол-во раз)	м	+	+	+
		д	+	+	+

6	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	+	+	+
		м	+	+	+

+ - без учёта

## Теория 1 класс. Что нужно знать

К концу учебного года обучающиеся 1 класса должны в общих чертах представлять по теории физической культуры:

1. Значение физической культуры для человека.
2. Возникновение физической культуры у древних людей.
3. Что такое режим дня и для чего он нужен.
4. Что такое личная гигиена и для чего она.
5. Правила поведения в зале и на улице во время урока физкультуры.
6. Значение и необходимость зимних занятий физкультурой.

### Комплект контрольно-оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочных средств	Виды контроля
	<b>1 класс</b>	
1	Учебник: В. И. Лях Физическая культура 1-4 класс. / М.: Просвещение, 2014. Учебник для общеобразовательных учреждений / - М.: Просвещение, 2023г.	Для текущего контроля
2	Рабочая программа «Физическая культура» 1-4 классы. Предметная линия учебников В.И. Ляха – М: Просвещения 2023г.	Для текущего и тематического контроля
3	Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы/ Авт.-сост. В.Н. Верлих, К.А. Воронцов - М.: ВАКО, 2023	Для текущего и тематического контроля

## Входная проверочная работа

### Задание №1

**Прочитай и расставь цифрами верные правила игры.**

#### Народная игра «Совушка»

○ Затем учитель подаёт команду «День!». Играющие снова начинают перемещаться по площадке. После 2-3 вылетов «совушки» подсчитывают число пойманных игроков и выбирают нового водящего. По команде учителя «Ночь!» игроки останавливаются и замирают. ○ «Совушка» вылетает из «гнезда» и смотрит, пошевелинётся ли кто. Того, кто пошевелинётся, «совушка» уводит в «гнездо». ( ) В одном из углов площадки («гнездо») находится «совушка» (водящий). Остальные играющие, изображая бабочек, жуков и других насекомых перемещаются по площадке.

## Задание №2

Покажи стрелками, мяч – игра.

Баскетбол

Теннис

Волейбол



## Задание №3

Спортивные игры (укажи стрелками)

Хоккей



Баскетбол



Плавание



Футбол

Волейбол





волейбол



футбол



баскетбол

#### Задание №4

Виды спорта



лыжный спорт



гимнастика



лёгкая атлетика

#### Задание №5

Как кто передвигается?



прыгает



летает



ползает



плавает

Что делают дети?



Прыгают



ползают



лазают



плавают

Что делают животные на этих рисунках?

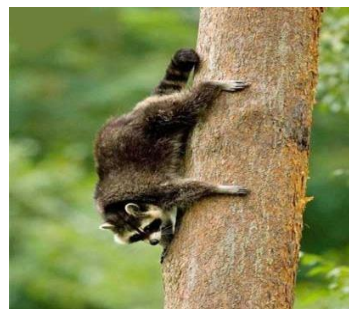




прыгает



лазает



прыгает

Что делают спортсмены ?

бегает

лазает

прыгает



катается на лыжах



ХОДИТ



плавает



### Задание №6

Что вам не потребуется для катания на лыжах? (вычеркни)





**Задание №7****РАСКРАСЬ**

**Спортивные игры**  
(красным цветом)

**Народные игры**  
(желтым цветом)

Баскетбол

Ручеёк

Совушка

Волейбол

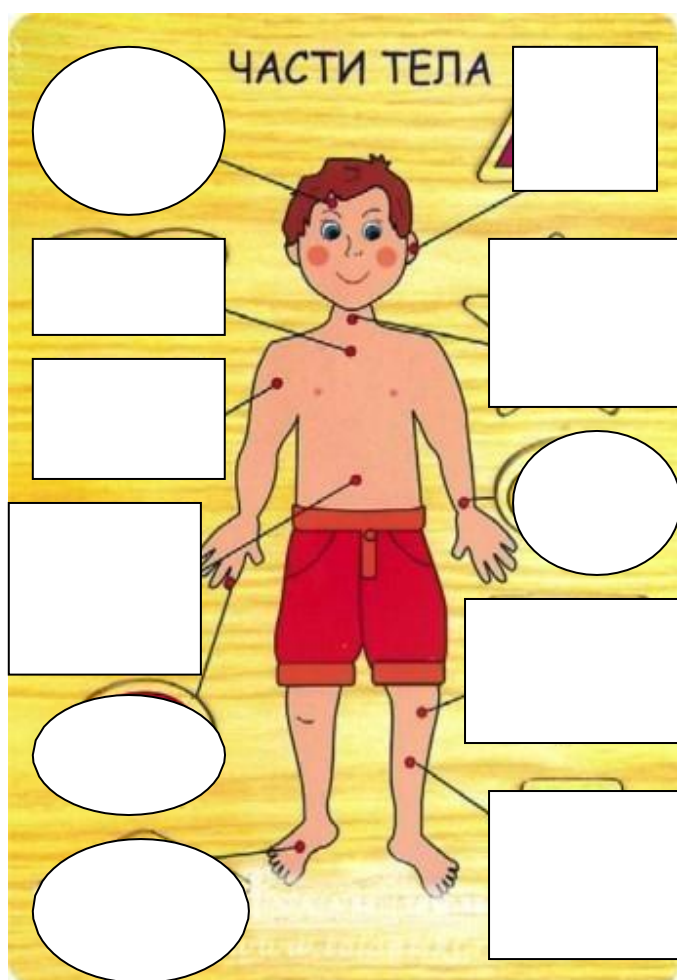
Вышибалы

Салки

Бадминтон

**Задание №8\***

**Напиши в фигурах части тела человека**



### Задание №9\*

Посмотри и напиши спортивные принадлежности



- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

### Задание № 10

Что делают дети, изображённые на рисунке



идут в поход

катаются на велосипеде

играют в футбол

### Задание №11

Какие высказывания относятся к гигиене ( раскрась)

Чистить зубы

Умываться

Быть  
неряшливым

Мыться  
перед  
сном

Не мыть руки  
перед едой

### Задание №12

Раставь цифрами правильный режим дня

Завтрак

Отбой

Подъём

Дорога в школу

Умывание

Вечерняя ванна

Обед

Ужин

Школа

Делаю уроки

Прогулка

Зарядка

Подготовка ко сну

### Контрольная работа

Ф.И. \_\_\_\_\_

*Инструкция по выполнению тестового задания.*

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу даны три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

**1. Девиз олимпийских игр**

- а) Быстрее, выше, сильнее;
- б) Дальше, глубже, длиннее;
- в) Ярче, краше, светлее.

**2. Олимпийские игры бывают:**

- а) летние и зимние;
- б) осенние;
- в) весенние.

**3. Назови основные части тела:**

- а) нос, глаза, уши;
- б) голова, руки, ноги, туловище;
- в) колени, локти, пальцы.

**4. Что является основной гигиенической процедурой?**

- а) приём пищи;
- б) причёсывание;
- в) мытьё и смена нательного белья.

**5. Зачем нужно заниматься физкультурой?**

- а) чтобы уметь гонять кошек;
- б) чтобы стать сильным и здоровым;
- в) чтобы уметь рисовать.

**6. Подвижные игры помогут тебе стать:**

- а) умным;
- б) добрым;
- в) ловким, метким, быстрым, выносливым.

**7. Зачем нужна техника безопасности при занятиях физической культурой?**

- а) чтобы сохранить жизнь и здоровье;
- б) иметь хорошее настроение;
- в) чтобы научиться прыгать.

**8. Что надо делать при ушибах?**

- а) подуть на ушибленное место;
- б) приложить холодный компресс;
- в) плакать.

**Итоговая тестовая работа по физической культуре**

Выполнил \_\_\_\_\_

учени \_\_\_\_\_ 1 класса \_\_\_\_\_  

---

**1. Что включает в себя физическая культура?**

- А. Занятия физическими упражнениями
- Б. Знания о своём организме
- В. Компьютерные игры
- Г. Всё вышеназванное

**2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это...**

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

**3. Что поможет тебе правильно распределять время?**

- А. Часы
- Б. Режим дня
- В. Секундомер

**4. Что помогает проснуться твоему организму?**

- А. Завтрак
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

**5. Соедини стрелками: мяч – игра.****Баскетбол****Теннис****Волейбол****6. Какие правила надо соблюдать, чтобы сберечь слух?**

- А. Не слушать громкую музыку
- Б. Чистить уши скрученной ваткой
- В. Ковырять в ушах острыми предметами

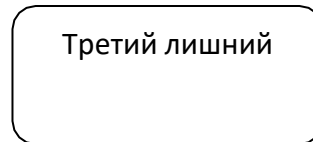
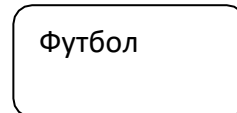
7. Оцени высказывания о гигиене. Отметь *неправильное* высказывание.

- А. Чистить зубы
- Б. Не мыть руки перед едой
- В. Мыться перед сном

## 8. РАСКРАСЬ

Спортивные игры  
( красным цветом)

Подвижные игры  
( жёлтым цветом)



### *Правильные ответы*

1 – а; 2 – в; 3 – б; 4 – б; 6 – а; 7 – б;