

Физическая культура. 1 КЛАСС

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся
очно-заочной и заочной формы обучения.**

**Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов
Спортивный зал**

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №1 17.10.2023 г.

1. Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке):

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

2. На занятиях по баскетболу нужно играть:

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

3. 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.

4. Акробатика – это:

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

5. Что относится к гимнастике?

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

6. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

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

7. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

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

Контрольные упражнения	оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (количество раз-за мин)	45	35	20	45	40	30
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

**Вопросы для проведения промежуточной аттестации для учащихся
очно-заочной и заочной формы обучения.**

**Форма проведения аттестации: тестирование и выполнение нормативов
Спортивный зал**

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест №2 19.12.2023 г.

1. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

2. Выберите родину футбола:

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Россия;
- д) Бразилия.

3. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат;
- д) палатку

4. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

5. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года;
- д) один раз в пять лет

6. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а) у горы Олимп;
- б) в Афинах;
- в) в Спарте;
- г) в Олимпии.

7. Год зарождения Олимпийских игр

- а) 776 году до н. э.;
- б) 776 году н. э.;
- в) 1776 году до н. э.;
- г) 2012 г н.э.

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.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (количество раз-за мин)	45	35	20	45	40	30
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Физическая культура 1 класс

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест № 3 12.03.2024 г.

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? _____

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (количество раз-за мин)	45	35	20	45	40	30
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Физическая культура 1 класс

Вопросы для проведения итоговой аттестации для учащихся очно-заочной и заочной формы обучения.

Форма проведения аттестации: тест и контрольные испытания.

Инструкция:

Распечатайте теоретические задания, выполните их и привезите на бумажном носителе в день собеседования (зачетный день) для проверки.

Учитель Кояков Александр Николаевич.

e-mail: koyakov1@yandex.ru

Тест № 4 03.05.2024 г.

1. Каково значение мышц?

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

2. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

3. 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

4. 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

5. 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

6. 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

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	оценки					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики			Девочки		
Прыжки на скакалке (количество раз-за мин)	45	35	20	45	40	30
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125