

Контрольные нормативы и теоретические задания для прохождения административной контрольной работы

Описание способа выполнения контрольных нормативов:

1. Челночный бег 3x10 м.

В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

2. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения сидя.

На полу мелом проводится линия А. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны. Выполняется наклон туловища назад, мяч в руках над головой. Выпрямляя туловище выполнить бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от линии А до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

3. Наклон вперед из положения сидя на полу.

На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

4. Теоретические задания.

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?
 - а) горячей водой.
 - б) теплой водой.
 - в) водой, имеющей температуру тела.
 - г) прохладной водой.

2. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?
 - а) иметь вес до 300 г
 - б) соответствовать цвету костюма
 - в) иметь узкий длинный носок
 - г) соответствовать виду спорта

3. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?
 - а) каждый день
 - б) после каждой тренировки
 - в) один раз в месяц
 - г) один раз в 10 дней

4. В чем главное назначение спортивной одежды?
 - а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
 - б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
 - в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
 - г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

5. Какова цель утренней гимнастики?
 - а) вовремя успеть на первый урок в школе
 - б) совершенствовать силу воли
 - в) выступить на Олимпийских играх
 - г) ускорить полное пробуждение организма

6. Физкультминутка это...?
 - а) способ преодоления утомления;
 - б) возможность прервать урок;
 - в) время для общения с одноклассниками;
 - г) спортивный праздник.

7. Что делать при ушибе?
 - а) намазать ушибленное место мазью;
 - б) положить холодный компресс;
 - в) перевязать ушибленное место бинтом;
 - г) намазать ушибленное место йодом.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

10. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

11. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

12. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

Критерии оценивания контрольных нормативов по физической культуре 2-4 классы

№ п/п	Нормативы		2 классы		
			«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3x10 м.	М	9,1	10,0-9,5	10,4
		Д	9,7	10,7-10,1	11,2
2.	Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения сидя	М	244-324	189-243	108-188
		Д	217-282	172-216	106-171
3.	Наклон вперед из положения сидя на полу (см.)	М	7,5	3-5	1
		Д	12	6-9	2

№ п/п	Нормативы		3 классы		
			«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3x10 м.	М	8,8	9,9-9,3	10,2
		Д	9,3	10,3-9,7	10,8
2.	Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения сидя	М	250-329	196-249	117-195
		Д	235-312	182-234	104-181
3.	Наклон вперед из положения сидя на полу (см.)	М	7,5	3-5	1
		Д	13	6-9	2

№ п/п	Нормативы		4 классы		
			«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3x10 м.	М	8,6	9,5	9,9
		Д	9,1	10,0	10,4
2.	Бросок набивного мяча (1 кг.) из положения сидя	М	321-415	257-320	163-256
		Д	297-391	233-296	139-232
3.	Наклон вперед из положения сидя на полу (см.)	М	8,5	4-6	2
		Д	14	7-10	3

Критерии оценивания теоретической части задания:

Оценки	«3»	«4»	«5»
Количество правильных ответов из 12 вопросов	8	10	12

Ключ для проверки:

Номер вопроса	ответ
1.	в
2.	г
3.	б
4.	а
5.	г
6.	а
7.	б
8.	б
9.	в
10.	б
11.	в
12.	а

Таблица результатов контрольной работы

№	ФИО	Теория	Практическая часть			Итоговая отметка
			Челночный бег 3x10 м (сек.)	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	Наклон вперед из положения сидя (см)	
1	Ученик 1	4	5	4	5	5
2	Ученик 1	5	5	5	5	5
3	Ученик 1	5	5	4	5	5
4	Ученик 1	4	4	4	5	4
5	Ученик 1	3	3	4	5	4