

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
основная общеобразовательная школа № 10**

Приложение № 2 к АООПО УО

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по текущей аттестации
по учебному предмету «Физическая культура»**

1 класс

г. Чебаркуль

Проверочная работа №1

Задание №1

Покажи стрелками, мяч – игра.
Баскетбол Теннис Волейбол



Задание №2

Спортивные игры (укажи стрелками)
Хоккей. Баскетбол. Плавание. Волейбол. Футбол.



Волейбол.

Футбол.

Баскетбол.

Задание №3

Виды спорта



Лыжный спорт. Гимнастика. Лёгкая атлетика

Задание №4

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 ?

Бегают. Лазает. Прыгает.



Катается на лыжах. Ходит. Плавает.



Задание №5

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



Проверочная работа №2

РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека».

1. Лыжные палки должны иметь:

- А. Болт;
- Б. Шнурки;
- В. Регулируемый ремень.

2. При какой температуре уроки лыжной подготовки не проводятся?

- А. 12 градусов;
- Б. 14 градусов;
- В. 20 градусов.

3. Какое повреждение кожи можно получить зимой на улице?

- А. Ранку;
- Б. Обморожение;
- В. Ушиб;
- Г. Ожог.

4. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

- А. Режим питания;
- Б. Режим дня;
- В. Двигательная активность.

5. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. мытье рук и тела;
- В. расчесывание волос;
- Г. все ответы верны.

6. Что помогает проснуться нашему организму утром:

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

7. Для чего нужны физкультминутки?

- А. Снять утомление;
- Б. Чтобы проснуться;
- В. Чтобы быть здоровым.

8. Что такое осанка?

- А. Обычное положение тела;
- Б. Утренняя гимнастика;
- В. Комплекс упражнений;

Г. Режим дня.

9. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?

- А. Портфель должен быть одет на одно плечо;
- Б. Портфель находится равномерно на двух плечах;
- В. Портфель находится в одной руке;
- Г. Все ответы верные.

10. Для того, чтобы проверить правильность осанки, нужно встать спиной к стенке и коснуться стены

- А. Затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- Б. Затылком, лопатками, ягодицами;
- В. Макушкой, лопатками, ягодицами.

11. Что понимается под закаливанием

- А. Купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- Б. Посещение бани, сауны;
- В. Повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- Г. Укрепление здоровья.

12. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Ловким, метким, быстрым, выносливым;
- Б. Сильным;
- В. Умным.

13. Выбери лишний предмет

- А. Обруч;
- Б. Мяч;
- В. Телефон.

14. Из всего перечисленного выбери пример подвижных игр.

- А. Гандбол;
- Б. Гуси-лебеди;
- В. Гольф;
- Г. Хоккей.

15. Бег на короткие дистанции – это:

- А. 200 и 400 метров;
- Б. 800 и 1000 метров;
- В. 30 и 60 метров;
- Г. 1500 и 2000 метров.

Ключ к тесту:

1.В, 2.В, 3.Б,4.Б,5.Г,6.Б,7.А,8.А,9.Б,10.А,11.В,12.А,13.В,14.Б,15.

Тест №3

РАЗДЕЛ «Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей».

1. Что такое физическая культура?

- А. Прогулка на свежем воздухе;
- Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом;
- В. Выполнение упражнений.

2. Кто из учащихся знает правила ношения спортивной формы?

- А. Ученик после урока физической культуры надел школьную одежду на спортивную форму;
- Б. Ученик после урока снял спортивную форму и аккуратно сложил ее в сумку;
- В. Ученик носит спортивную форму как повседневную одежду.

3. Человек должен заниматься физической культурой.

- А. С детства и всю жизнь для укрепления и сохранения здоровья;
- Б. Когда возникает необходимость в оздоровлении;
- В. Можно обойтись и без него.

4. Следует ли после длительной болезни приступать к разучиванию сложных гимнастических упражнений?

- А. Да, в малом темпе;
- Б. Нет;
- В. Да, под присмотром учителя.

5. «Шеренга» - это:

- А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;
- Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;
- В. Не знаю.

6. «Колонна» - это:

- А. Строй, когда все стоят по росту друг за другом;
- Б. Строй, когда все стоят по росту рядом друг с другом;
- В. Не знаю.

7. Как называется расстояние между ребятами?

- А. Шеренга;
- Б. Дистанция;
- В. Колонна;
- Г. Интервал.

8. Сколько колец в Олимпийском символе?

- А. 2;
- Б. 4;
- В. 5;
- Г. 3.

9. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Красивая осанка;
- Б. Здоровый дух;
- В. Умная голова

Ключ к тесту:

1.Б,2.Б,3.А,4.Г,5.Б,6.Б,7.В,8.Б,9.А,10.Б,11.В,12.Г,13.А,14.В,15.

Тест №4

Итоговая проверочная работа

Прочитай задание и обведи букву с правильным ответом в кружок.

Закончи пословицу: «В здоровом теле...»

- А – здоровый дух
- Б – легкий дух
- В – сильный дух
- Г – спортивный дух

Закончи поговорку: «Если хочешь быть здоров -»

- А – закаляйся
- Б – умывайся
- В – утепляйся
- Г - убыстряйся

Какую обувь нужно обувать на занятия физической культуре?

- А – туфли
- Б – босоножки
- В – кроссовки
- Г - сапоги

В каком из этих видов спорта игроки используют мяч?

- А – волейбол
- Б – бег
- В – плавание
- Г – езда на велосипеде

В каком из этих видов спорта есть ворота?

- А – волейбол
- Б – футбол
- В – регби
- Г - мотоспорт

Сколько человек играет в одной футбольной команде?

- А – 22
- Б – 11
- В – 12
- Г - 20

Сколько человек в одной волейбольной команде?

- А – 3
- Б – 4
- В – 5
- Г - 6

Какую одежду нужно одевать на занятия физической культурой?

- А – юбку

Б – сарафан

В – спортивную форму

Г – вечерний костюм

Что запрещается делать на уроке физической культуры?

А – бегать

Б – прыгать

В – драться

Г – лазать

Какой из этих видов спорта зимний?

А – лыжи

Б – пляжный волейбол

В – футбол

Г – регби

Правильные ответы: 1 – А, 2-а, 3-в, 4-а, 5-б, 6-б, 7-г, 8-в, 9-в, 10-а

МБОУ ООШ № 10
г. Чебаркуль