

Физическая культура

Итоговая контрольная работа для 1 класса

Спецификация

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе.

Объект оценивания: повторение изученного в 1 классе.

Вид работы: тест на знание тестовая работа.

2 План стандартизированной контрольной работы

№	Раздел	Уровень сложности	Контролируемые элементы содержания
1	Знания по физической культуре	базовый	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек Определять базовые понятия и термины физической культуры
2	Спортивно-оздоровительная деятельность	базовый	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма. Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в

			процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств анализировать особенности выполнения двигательных действий, выявлять ошибки и своевременно устранять их
--	--	--	--

№	Проверяемые умения	Ответы
1	Основы здорового образа жизни	Б
2	Классификация физических упражнений по их функциональной направленности.	Б
3	Основы двигательной активности	Б
4	Базовые понятия и термины физической культуры	Перечисление
5	Основы двигательной активности	В
6	Базовые понятия и термины физической культуры	Б
7	Базовые понятия и термины физической культуры	Футбол
8	Классификация физических упражнений по их функциональной направленности	А
9	Знания об истории олимпийских играх	Перечисление
10	Базовые понятия и термины физической культуры	А

Оценка:

правильно выполнено 8 заданий – 5

правильно выполнено 7 заданий – 4

правильно выполнено 6 заданий – 3

правильно выполнено 3 задание – 2

задания не выполнены – 1

На диагностику отводится 40 минут.

3 Перевод отметки в балльную оценку осуществляется по следующей схеме:

Качество освоения программы	Название уровня	Уровень освоения
90-100%	оптимальный	освоил
75-89%	достаточный	освоил
50-74%	критический	освоил
до 49%	недопустимый	не освоил

Демонстрационный вариант контрольной работы для 1 класса

1. Что такое физическая культура?

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

2. Что помогает проснуться нашему организму утром:

- А. Будильник Б. Утренняя зарядка В. Завтрак

3. Физические качества человека - это:

- А. Вежливость, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Грамотность, лень, мудрость

4. Напишите спортивные игры, в которые играют с данными мяча

А

Б

В

Г



5. С помощью шведской или гимнастической стенки можно выполнять физические упражнения, по ней можно лазить, с нее можно прыгать. Отметьте изображение гимнастической стенки.

А

Б

В



6. Отметьте, что не относится к спортивной форме.

А

Б

В

Г



7. Определите, к какому виду спорта относится данный спортивный инвентарь.



8. Назовите упражнение, изображенное на рисунке:



А. стойка на лопатках; →

Б. мост из положения лежа на спине;

В. кувырок.

9. Приведи пример подвижных игр (3 игры)_____

10. Какие бывают Олимпийские игры?

А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние

В. Осенние и зимние