

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ 2 КЛАСС

Проверочная работа №1 Входная

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.

Проверочная работа №2

Тема «Физическая культура и закаливание»

1. Как называют людей, которые могут купаться и в лютый мороз и при этом не болеют?

- спортсмен морж пловец

2. Отметь галочкой правильный ответ:

- начинать закаливание нужно с зимнего купания.
 нельзя начинать закаливание с зимнего купания.

3. Закончи предложение (отметь галочкой правильный ответ): Начнем закаляться с малого: ежедневно обтирай тело полотенцем -

- сначала грудь, через несколько дней - руки, плечи.
 сначала руки, плечи, через несколько дней – грудь.

4. Отгадай загадки о спорте:

4.1. Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о (_____)

4.2. Любого ударишь – он злится и плачет.
А этого стукнешь – от радости скачет! (_____)

4.3. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.
Мы изящны и легки, мы - фигурные (_____)

4.4. Вот полозья, спинка, планки –
А всё вместе это – (_____)

4.5. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.

(_____)

4.6. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (_____)

5. **Очень хорошее средство закаливания:**

холодный душ контрастный душ теплый душ

6. **Каким прибором измеряют температуру воды?**

термометр градусник

Проверочная работа №3 Итоговая

Описание: тест с ответами по физической культуре для учащихся начальных классов.
Ответы указаны жирным шрифтом.

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. **Заниматься физкультурой нужно?**

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым**
- В. Чтобы быстро бегать

4. **Физические качества человека - это:**

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

5. **Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)**

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие
Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. **Закончи речёвку про закаливание.**

Солнце, воздух и *..вода* - наши *..лучшие друзья*.

7. **Для чего нужны физкультминутки?**

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

8. **Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

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

9. **Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**

- А. Режим питания

Б. Режим дня

В. Двигательная активность

10. Выбери лишний предмет

А. Обруч

Б. Мяч

В. Телефон

11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

12. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

13. Какие бывают Олимпийские игры?

А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние

В. Осенние и зимние

14. На каких частях тела можно измерить пульс?

запястье, шея, висок, сердце _____

15. На какие три части делится урок физической культуры

А. Вводная, основная, заключительная

Б. Начало, середина, конец

В. Разминка, основа, рефлексия