

**Кодификатор элементов содержания
для составления контрольных измерительных материалов
к промежуточной итоговой аттестации по программе «Юный лыжник» в 5 классе.**
Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного
стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А.
Зданевич .

Код

контролируемого элемента

Элементы содержания

1.

Здоровый образ жизни

1.1, 1.4.1

Знать основные части тела.

1.2.1, 1.3.1

Режим дня.

1.4.1

Цель утренней гимнастики.

2.

Олимпийские знания.

2.1.2, 2.2.2

2.3.2, 2.4.2

Виды программы Олимпийских игр современности.

3.

Правила техники безопасности.

3.1.3, 3.3.3

Правила поведения в спортивном зале.

3.2.3,

Правила поведения на уроках.

3.2.4

Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении

3.4.3

Как правильно одеваться при занятиях физкультурой на улице.

4.

Общие знания по теории и методике физической культуры

4.1.4, 4.1.5, 4.3.4

Знание инвентаря, оборудования и мест занятий .

4.1.6, 4.2.6., 4.3.5

Для чего нужно заниматься физической культурой.

4.2.5, 4.4.4

Знать название спортивных игр, изучаемых на уроках.

4.2.6

Знать правильное название спортивной обуви.

4.3.6, 4.4.6

Основные физические качества.

4.4.5

Что развивают подвижные игры.

4.1.7, 4.2.7, 4.3.7, 4.4.7

Ребус

«Тестовые задания для 3 класса по дисциплине "Физическая культура"»

Вариант 1.

1. Назови основные части тела человека.

2. Напиши 3 зимних олимпийских видов спорта:

3. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

4. Зачеркни лишнее

Баскетбольный мяч, кубики, ракетка, ворота, секундомер.

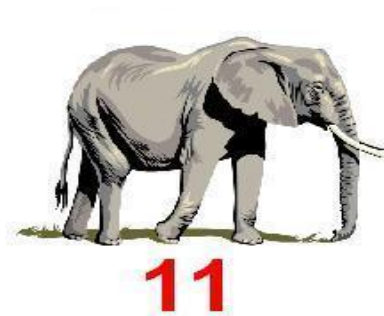
5. Отгадай загадку

Чтобы бегать очень быстро,
Планку брать всё время «чисто»,
Мячик дальше всех метать,
И, конечно, первым стать,
Каждый день с друзьями он
Приходил на _____

6. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- а) Чтобы не болеть
- б) Чтобы стать сильным и здоровым
- в) Чтобы быстро бегать

7. Разгадай ребус



Вариант 2.

1. 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 то же время.

2. Назови 3 олимпийские спортивные игры с мячом:

3. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- а) долго отдыхать после каждого упражнения
- б) пополнять растроченные калории едой и напитками, во время бега разговаривать и мешать одноклассникам
- в) выполнять все требования учителя, больше активно двигаться, сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

4. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?

- а) куртка, шапка, брюки, сапоги;
- б) футболка, шорты, носки, спортивная обувь;
- в) туфли, свитер, юбка, колготки.

5. Отгадай загадку

Щит с корзиной, мяч об пол ...

Мы играем в _____

6. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?

Кеды, кроссовки, чешки, туфли, бутсы, сапоги, полукеды.

7. Разгадай ребус



Вариант 3.

1. Что поможет тебе правильно распределять время:

- а) Часы
- б) Режим дня
- в) Секундомер

2. Назови 3 известных тебе олимпийских видов спорта:

3. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

4. Отгадай загадку

Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.

5. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- а) Чтобы не болеть
- б) Чтобы стать сильным и здоровым
- в) Чтобы быстро бегать

6. Выбери физические качества человека:

- а) Доброта, терпение, жадность
- б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- в) Скромность, аккуратность, верность

7. Разгадай ребус



Вариант 4.

1. 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.

2. Напиши 3 известных тебе летних олимпийских видов спорта:

3. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой на улице?

- а) шорты, футболка, носки, спортивная обувь;
- б) юбка, рубашка, босоножки;
- в) куртка, шапка, брюки, сапоги;

4. Отгадай загадку

По полю команды гоняют мяч,
Вратарь на воротах попался ловкач.
Никак не дает он забить мячом гол.
На поле играют мальчишки в...

5. Подвижные игры помогут тебе стать:

- а) Умным
- б) Сильным
- в) Ловким, метким, быстрым, выносливым

6. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость Штангист
Быстрота Гимнастка
Сила Велосипедист
Гибкость Пловец
Выносливость Жонглер

7. Разгадай ребус



Используемая литература:

Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. Просвещение, 2014

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

Ответы:

Вариант 1: 1 (Туловище, руки, ноги, голова, шея), 2 (например: фигурное катание, бобслей, биатлон и т.д.), 3б, 4 кубики, 5 стадион, 6б, 7 кросс.

Вариант 2: 1в, 2 (волейбол, баскетбол, футбол), 3в, 4б, 5 баскетбол, 6 (туфли, сапоги), 7 волейбол.

Вариант 3: 1б, 2 (легкая атлетика, футбол, баскетбол), 3б, 4 обруч, 5б, 6б, 7 гантели.

Вариант 4: 1г, 2 (легкая атлетика, плавание, футбол и т.д.), 3а, 4 футбол, 5в, 6 Ловкость Жонглёр

Быстрота Пловец

Сила Штангист

Гибкость Гимнастка

Выносливость Велосипедист

7 футбол

Практическая часть для учащихся 5 классов

Принятие дистанции 1 км на время:

мальчики:

5 баллов- 6.30

4 балла- 7.00

3 балла- 7.30

девочки:

5 баллов- 7.00

4 балла-7.30

3 балла- 8.00

Дистанция 2 км:

мальчики:

5 баллов-14.00

4 балла-14.30

3 балла- 15.00

девочки:

5 баллов-14.30

4 балла-15.00

3 балла-18.00