

Диагностические материалы на уроках физической культуры и здоровья

I класс

1. Отметь предметы, которые можно использовать на уроках физической культуры и здоровья. Закрась соответствующие квадраты зеленым цветом.



2. Медвежонок собрался участвовать в летних Олимпийских играх. Поставь знак “+” возле рисунков с видами спорта, в которых он примет участие.



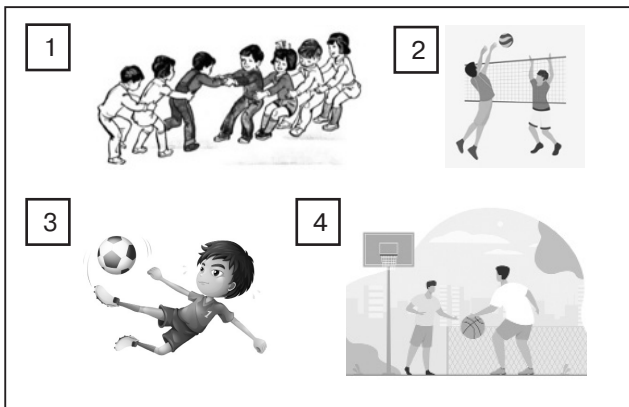
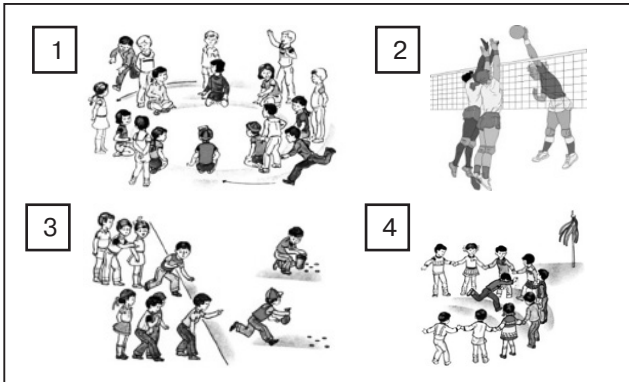
3. Учитель предложил Мише и Саше изобразить предметы, находящиеся в спортивном зале, с помощью геометрических фигур. Поставь знак “✓” рядом с именем мальчика, который выполнил задание правильно.

Миша:

Саша:

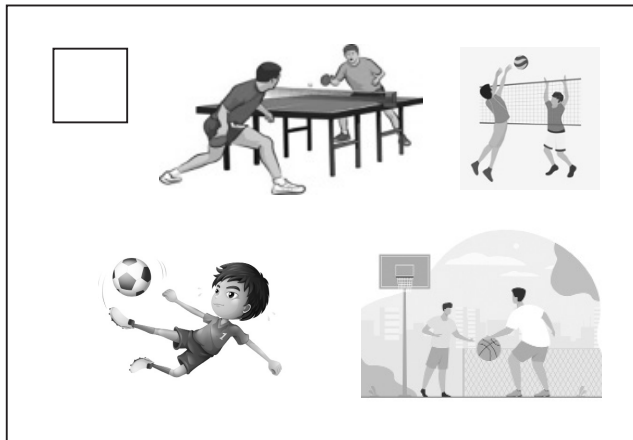
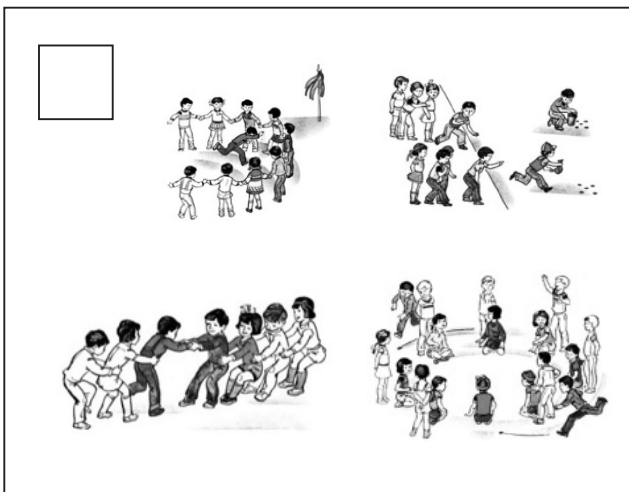


4. Найди в каждой группе лишний рисунок и зачеркни его.



5. Подбери название для каждой группы рисунков, закрась квадрат соответствующим цветом.

	Народные игры
	Спортивные игры
	Детские игры
	Подвижные игры



6. Соедини парами названия Олимпийских игр и картинки со временами года, когда проводятся эти игры.

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ



ВЕСЕННИЕ



ЛЕТНИЕ



ОСЕННИЕ



ЗИМНИЕ

II класс

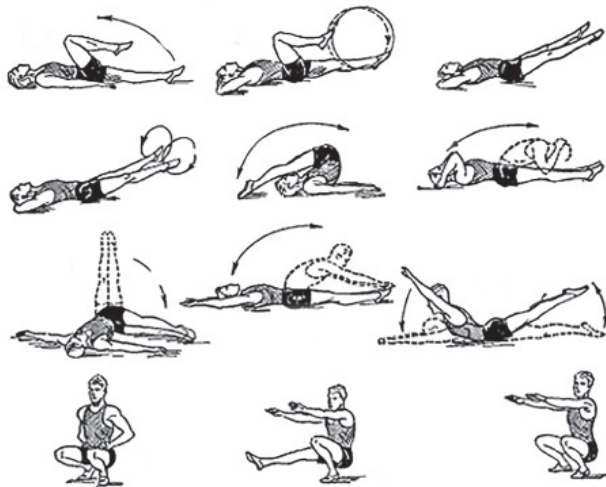
1. Допиши названия групп физических упражнений

А) Упражнения для развития _____



нове ў месце пачатковай адукацыі

Б) Упражненія для развіцця _____



2. Напішы па адным прымеру упражненняў для развіцця фізічных здольнасцей.

Прымеры упражненняў	Фізічныя здольнасці
	Выносливасць
	Быстрота (скорасць)
	Гібкасць
	Сіла
	Ловкасць (каардынацыя)

3. Учитель папрасіў запісаць паслядоўнасць выканання ўпражнення “прыжок у даліну з разбега”. Разгледзі рэсунк. Азначы знакам “✓” у адказе, які выканаваны правільна.



Діма: отталківанне, разбег, полет, прыземленне.

Вова: разбег, отталківанне, полет, прыземленне.

4. Востанові пропущенную інфармацыю, іспользуя рэсунк “Зімяны забавы”.

Зімяны забавы



Это — катанне на коньках

Это — катанне на _____ и _____

Это — ігра в _____

Это — лепка _____

5. Зачэркні ў кожнай строке лішняе слова. Падбери абагульняючае слова да кожнай групы слоў.

А) прысяданні, нахілы, хокей, махі нагамі _____;

Б) футболь, плаванне, волейбол, баскетбол _____.

6. Прочитай рассказ “Лесная сказка”. Подчеркни в тексте інфармацыю, якая дапаможа адказаць на пытанні.

Лесная сказка

В адным сказачным лесе жылі зайчонок Пушок, бурундучок Орешек і медвежонок Триша. Кожны дзень яны сустракаліся на полі, ігралі, бегалі, прыгалі і ўстаівалі сораванні. Толькі Триша, прыходзя на полі, сразу залезал у кусты і ел маліну. Звері звалі яго іграць, но медвежонок всегда отказывался. Ему лень было бегать по дощечкам, прыгаць с пенька на пенек. Для Триши нічога не было лучше, как наесться маліны і полежаць на солнышке. Поэтому Триша был неуклюжий, вялый і сонный.

Однажды в лесу случился сильный пожар. Все звери спасались от огня. Только Триша сразу стал задыхаться от бега, он подолгу застревал в оврагах, с трудом перелезал через поваленные деревья. Пушок и Орешек не могли оставить друга в беде. Они схватили медвежонка за толстые лапы и побежали изо всех сил. Когда звери пробегали по мостику через речку, он сломался под мишкиным весом. Чудом друзьям удалось добраться до берега.

Триша понял, как плохо не заниматься физкультурой и спортом, и пообещал друзьям каждый день делать утреннюю гимнастику, бегать и прыгать на поляне.

А. Почему Триша был неуклюжий, вялый и сонный?

Б. Кто помог медвежонку спастись от пожара?

В. Почему звери не оставили Тришу в беде?

Г. Какие выводы сделал медвежонок Триша после пожара?

7. Рассмотрите рисунки. Отметьте верные утверждения знаком “+”.



II Европейские игры проводились в Минске в 2019 году.

Зимние Олимпийские игры 2014 года проходили в Москве.

Москва стала столицей Олимпийских игр XXII Олимпиады.

8. Андрей, Максим и Паша участвовали в трех видах соревнований. Результаты представлены в виде таблицы и схемы. На основе результатов распредели места между мальчиками и заполни пустые графы таблицы. Посчитай сумму мест каждого участника и определи победителя соревнований.

■ Прыжок в длину
■ Метание мяча
■ Подтягивание

	Андрей	Максим	Паша
Прыжок в длину	148	182	129
Метание мяча	31	42	36
Подтягивание	8	12	4

Упражнение	Место		
	Андрей	Максим	Паша
Прыжок в длину			
Метание мяча			
Подтягивание			
Сумма мест:			

Победитель соревнований: _____

III класс

1. Когда Винни-Пух лез на дерево за медом, то бормотал пыхтелку. На каждую строчку пыхтелки Винни подтягивался на передних лапах, четыре раза перебирал задними лапами и два раза грустно вздыхал. Прочитай пыхтелку и ответь на вопросы.

Если б мишки были пчелами,
То они бы нипочем
Никогда и не подумали
Так высоко строить дом. Ой!
Мишка очень любит мед,
Почему — кто поймет?
В самом деле — почему
Мед так нравится ему? А!!!

А. Милн

А. Сколько раз Винни-Пух подтянулся на передних лапах? _____

Б. Сколько раз Винни-Пух перебирал задними лапами? _____

В. Сколько раз Винни-Пух грустно вздохнул? _____

2. Прочитай информацию в таблице. Запиши названия видов спорта, о которых идет речь.

Название вида спорта	_____	_____
Оборудование и инвентарь для данного вида спорта	Снежная трасса, беговые лыжи, лыжные палки	Спортивная площадка 28 м в длину и 15 м в ширину, корзина на высоте чуть более трех метров от пола, мяч
Одежда и обувь для данного вида спорта	Лыжный комбинезон, шапка, перчатки, лыжные ботинки	Спортивная футболка и шорты, кроссовки
Как определяется победитель	По времени прохождения дистанции	По количеству заброшенных мячей

нове ў змесце пачатковай адукацыі

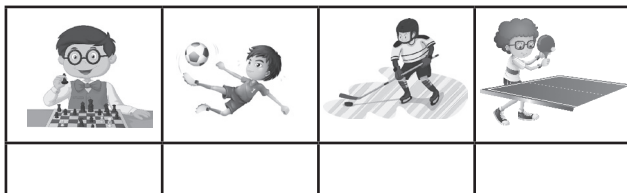
Дополнительная информация	Первые соревнования состоялись в Норвегии. Входит в программу Зимних Олимпийских игр	Изобретатель игры Джеймс Нейсмит. Входит в программу Летних Олимпийских игр
---------------------------	--	---

3. Какими видами спорта занимается каждый из ребят? Заполни таблицу, запиши имена мальчиков под картинками.

Задача

Сергей, Антон, Дима и Тимофей занимаются разными видами спорта. Кто чем занимается, если Сергей не играет ни в футбол, ни в хоккей, Антон не играет в теннис, Дима не играет в хоккей, а Тимофей играет в шахматы?

Вид спорта	Имена мальчиков			
	Сергей	Антон	Дима	Тимофей
Футбол				
Хоккей				
Теннис				
Шахматы				

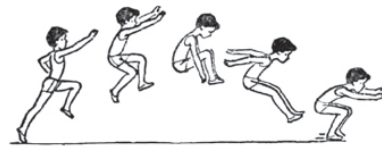


4. Восстанови пропущенную в таблице информацию.

Стойка ноги врозь	Упор лежа		Основная стойка	

5. Используя рисунки и опорные слова, составь алгоритм (последовательность) выполнения упражнений.

Опорные слова: полет, разбег, отталкивание, приземление.



А. Прыжок в длину с места (три этапа): _____

Б. Прыжок в длину с разбега (четыре этапа): _____

6. Рассмотрю таблицу. Расшифруй слово, используя ключ к разгадке. Запиши ответ.

	1	2	3	4	5	6	7
	Ь	Д	И	Р	М	У	З
	Ф	Т	А	Х	К	О	Л

Ключ к разгадке:



Ответ: _____

7. Дима и Катя провели опрос среди одноклассников и узнали их любимые упражнения: челночный бег, метание мяча, бег 30 м. Данные девочки внесли в таблицу. Отобрази результаты опроса на схеме "Любимые упражнения" в виде цветных полосок.

№ п/п	Имя	Упражнения		
		Челночный бег	Метание мяча	Бег 30м
1	Паша			+
2	Костя		+	
3	Наташа	+		
4	Петя			+
5	Лена			+
6	Марина			+
7	Вова		+	
8	Игорь		+	
9	Оксана	+		
10	Игнат			+
ИТОГО:		2	3	5

Схема “Любимые упражнения”

8. Рассмотрите таблицу в задании 7. Продолжите предложение:

Девочкам и мальчикам больше всего нравится упражнение _____.

9. Прочитай высказывание знаменитого советского футболиста, вратаря Льва Яшина и ответь на вопрос.

“Спорт открыл миру многих выдающихся людей. Разные они, эти люди, явления - “человек-гора”, “человек-молния”, “человек-дельфин”, “человек-птица”. В прозвищах этих выражено удивление перед сотворенным природой чудом и преклонение перед теми, кто не похож на нас, смертных”.

Какие близкие по значению слова можно подобрать к этим словам?

“Человек-гора” _____

“ Ч е л о в е к - м о л н и я ” _____

“ Ч е л о в е к - д е л ь ф и н ” _____

“ Ч е л о в е к - п т и ц а ” _____

IV класс

1. Изучи технику бега каждого спортсмена. Бегуны одного роста, но спортсменов на рисунке № 1 кажется маленьким и неуклюжим, а на рисунке № 2 - высоким, сильным. Укажи ошибки, которые совершает бегун на рисунке № 1 и запиши, как следует правильно бегать. Ответь на вопросы.

Ошибки: _____

Техника бега: _____

А. Почему спортсмен на рисунке № 1 кажется маленьким и неуклюжим, а на рисунке № 2- высоким, сильным?

Б. Кто и почему бежит быстрее?

2. Соотнеси названия физических упражнений с видами спорта, к которым они относятся. Заполни таблицу, используя слова для справки.

Слова для справки: бросок мяча, кроль на груди, бег 30 м, стойка на лопатках, попеременный двухшажный ход, кроль на спине, прогулка в парке, кувырок вперед, прыжок в длину с разбега, купание в озере, передача мяча, метание мяча, игра в “Салки-догонялки”.

Вид спорта	Упражнения
------------	------------

Легкая атлетика	
Гимнастика, акробатика	
Лыжный спорт	
Спортивные игры	

3. Запиши название своей любимой подвижной игры. Придумай для нее условные обозначения и схему. Можешь использовать образец, предложенный Катей.

Образец Кати:

Подвижная игра “Выбивала”

Условные обозначения: _____ Схема игры: _____

Моя любимая подвижная игра “ _____ ”

Условные обозначения: _____ Схема игры: _____

4. Изучи правила и схему подвижной игры. На основании этой информации заполни таблицу.

Правила игры:

Играющие делятся на две команды. В каждой команде выбирается “снайпер”, остальные становятся обычными игроками. “Снайпер” первой команды перебрасывает мяч игрокам своей команды, пытаясь при этом попасть в любого игрока команды противника. Игрок первой команды ловит мяч и перебрасывает его своему “снайперу”, пытаясь выбить игрока второй команды. Если игрок команды противника поймал мяч на лету, право выбить игрока переходит данной команде. Мяч, пойманный от земли, не засчитывается, и игрок выбывает с поля.

Схема подвижной игры:

Название игры _____

Инвентарь _____

Физические способности _____

5. Глеб провел опрос среди мальчиков и девочек своего класса о видах спорта, в которых они хотели бы участвовать. Результаты опроса он внес в таблицу “Соревнования”. Отметь знаком “О” диаграмму, которая соответствует данным таблицы.

Таблица “Соревнования”

	Виды спорта			
	Лыжные гонки	Футбол	Г	И м н а с т и к а
Легкая атлетика				
Мальчики	8	16	2	10
Девочки	10	3	15	6

6. В соревнованиях какого вида спорта хочет участвовать больше всего мальчиков?

Ответ: _____

7. Прочитай рассказ “На катке” и ответь на вопросы.

На катке

День был солнечный. Лед блестел. Народу на

катке было мало. Маленькая девочка, смешно растопырив руки, каталась на коньках от скамейки к скамейке. Два школьника подвязывали коньки и смотрели на Витю.

Витя выделял разные фокусы: то ехал на одной ноге, то кружился волчком.

- Молодец! - крикнул ему один из мальчиков.

Витя стрелой пронесся по кругу, лихо завернул и наскочил на девочку. Девочка упала. Витя испугался.

- Я нечаянно... - сказал он, отряхивая с ее шубки снег. - Ушиблась?

Девочка улыбнулась:

- Коленку...

Сзади раздался смех.

"Надо мной смеются!" - подумал Витя и с досадой отвернулся от девочки.

- Эка невидаль - коленка! Вот плакса! - крикнул он, проезжая мимо школьников.

- Иди к нам! - позвали они.

Витя подошел к ним. Взявшись за руки, все трое весело заскользили по льду. А девочка сидела на скамейке, терла ушибленную коленку и плакала.

В. А. Осеева

ева

А. Почему школьники смеялись над Витей?

Б. Как ты думаешь, почему Витя сначала отряхнул снег с шубки девочки, а потом назвал ее плаксой?

В. Почему девочка сначала улыбнулась, а потом заплакала?

Г. Как бы ты повел себя на месте Вити?

8. Маша и Матвей сделали макет спортивных объектов школы. Впиши названия спортивных площадок на рисунке с макетом. С помощью условных обозначений начерти схему расположения спортивных площадок.

Схема размещения спортивных площадок:

9. Рассмотрите афишу, запишите ответы на вопросы так, чтобы получился связный рассказ.

Какое мероприятие анонсировалось в афише?

Когда и где проходило данное мероприятие?

Какие артисты принимали участие в церемонии открытия?

Какая технология была использована на данном мероприятии впервые в истории?

ЛИТЕРАТУРА

Геллер, Е. М. На старт вызывает Спортландия / Е. М. Геллер 1 Мн. : Полымя, 1988. - 176 с.

Егоров, Б. Б. Физическая культура 1-4 классы : учеб. для организаций, осуществляющих образовательную деятельность в 2 ч. Ч. 2 (3-4 классы) / Б. Б. Егоров, Ю. В. Пересадына - М : Баласс, 2015. - 80 с.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - 14-е изд. - М. : Просвещение, 2013. - 192 с.

Шишкина, А. В. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений. В 2 ч. / А. В. Шишкина, О. П. Алимпиева, Л. В. Брехов. - М. : Академкнига, 2013. - 288 с.

В одном сказочном лесу жили зайчонок Пушок, бурундучок Орешек и медвежонок Триша [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <<https://docplayer.ru/59394843-Skazki-i-rasskazy-o-polze-fizkultury-i-sporta-dlya-detey-i-ih-roditeley-gimnastika-i-razminka.html>> - Дата доступа : 19.08.2019.

Милн, А. Если бы мышки были пчелами [Электронный ресурс]. - Режим доступа <<https://www.rulit.me/books/vinni-puh-read-27573-2.html>> - Дата доступа : 21.08.2019.

Яшин, Л. Спорт открыл миру многих выдающихся людей [Электронный ресурс]. - Режим доступа <<http://www.100bestbooks.info/txt/?act=29>>. - Дата доступа : 21.08.2019.

Осеева, В. День был солнечный [Электронный ресурс]. - Режим доступа <<http://www.planetaskazok.ru/oseevavalskzsth/nakatkeoseevavala/>>. - Дата доступа : 21.08.2019.

О. А. ЮРАЩИК,

учитель предмета "Физическая культура и здоровье" высшей категории
СШ №148 г. Минска.