

Оценочные материалы  
для проведения  
промежуточной аттестации  
по физкультуре  
в 3 классе

---

## Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

---

Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Форма проведения: тест

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

### **Критерии оценивания:**

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

**1. Занятия, связанные с укреплением здоровья, развитием физических качеств и организацией активного отдыха – это:**

- а) физическая культура
- б) физическое упражнение
- в) отдых
- г) зарядка

**2. Определите, какой инвентарь используют для проведения различных подвижных и спортивных игр, эстафет.**

- а) скакалки
- б) гимнастические палки
- в) обручи
- г) все ответы верны

**3. Отметьте, где нарушены правила поведения на уроках физической культуры.**

- а) внимательно слушай объяснения и замечания учителя и точно их выполняй.
  - б) после выполнения упражнений необходима разминка.
  - в) при выполнении заданий не отвлекайся сам и не отвлекай других ребят.
-

г) в случае плохого самочувствия обязательно предупреди об этом учителя

**4. Отметьте, что относится к движению человека.**

а) бег

б) ползание

в) поднимание руки вверх

г) плавание

**5. Отметьте, что относится к способу передвижения человека:**

а) сгибание ноги

б) наклоны головы

в) ходьба на лыжах

г) все ответы верны

**6. Определите правильное выполнение дыхания во время бега.**

а) вдох выполнять через рот, выдох через нос

б) вдох выполнять через нос, выдох выполнять через нос

в) вдох выполнять через рот, выдох выполнять через рот

г) вдох выполнять через нос, выдох через рот

**7. Отметьте, какой вид спорта не является командным игровым видом спорта.**

а) бадминтон

б) баскетбол

с) волейбол

д) гандбол

**8. Физическая культура появилась в древние времена. В древние времена придумали**

**и мяч. Его шили из шкур животных. Таким мячом дети тренировались:**

а) в метании на дальность и точность

в) быстро бегать

с) далеко прыгать

д) лазать по деревьям

---

**9. Что такое быстрота?**

- а) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) способность с помощью мышц производить активные действия
- в) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**10. Ловкость – это:**

- а) умение жонглировать
- б) умение лазать по канату
- в) способность выполнять сложные движения

**11. Подвижные игры помогут тебе стать:**

- а) умным
- б) сильным
- в) ловким, метким, быстрым, выносливым

**12. Командные спортивные игры это:**

- а) теннис, хоккей, шашки
- б) футбол, волейбол, баскетбол
- в) бадминтон, шахматы, лапта

**13. Что такое выносливость?**

- а) способность переносить физическую нагрузку длительное время
- б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) способность с помощью мышц производить активные действия

**14. Гибкость – это:**

- а) умение делать упражнение « ласточка»
- б) умение садиться на « шпагат»
- в) способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**15. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

---

- а) Греция
- б) Египет
- в) Болгария

**16. Выбери физические качества человека:**

- а) доброта, терпение, жадность
- б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- в) скромность, аккуратность, верность

**17. Что такое сила?**

- а) способность с помощью мышц производить активные действия
- б) способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- в) способность переносить физическую нагрузку длительное время

**18. Чтобы осанка была правильной нужно:**

- а) часами сидеть за компьютером
- б) развивать все мышцы тела
- в) плавать

**19. Что относится к правилам здорового образа жизни?**

- а) покупка лекарств
- б) обильное питание
- в) занятие спортом

**20. Равновесие - это:**

- а) способность кататься на велосипеде
- б) способность сохранять устойчивое положение тела
- в) способность ходить по бревну

**Ответы**

1. а б. г 11. в 16. б
-

## Частное общеобразовательное учреждение «Венда»

---

2. г 7. а 12. б 17. а

3. б 8. а 13. а 18. б

4. в 9. в 14. в 19. в

5. в 10. в 15. а 20. б

### Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений и развитию двигательных качеств.

№ п/п	Нормативы, испытания		3 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,1	6,7	6,8
		Д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" -без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М	8,8	9,9	10,2
		Д	9,3	10,3	10,8
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	175	135	120
		Д	160	130	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	85	80	80
		Д	75	70	75
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.)	М	8	11	14
		Д	12	14	16
8	Подтягивания (кол-во раз) Подтягивания из виса на низкой перекладине	М	5	3	2
		Д	12	10	8
9	Метание т/м (м)	М	20	17	12
		Д	18	16	14
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	30	28	25
		Д	28	25	21
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	42	40	38
		Д	40	38	36
12	Наклон вперед из и. п стоя (гибкость)	М	+10	+6	+2
		Д	+12	+8	+4

---

+ -без учёта времени