

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30 .08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МОУ ЦО №10
М.И.Волкова
Приказ № 247 от 01.09.2024 г

Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся
по учебному предмету «Физическая культура»
3 класс

г.Богородицк ,2024

Паспорт
фонда оценочных средств
 по учебному предмету **физическая культура**
 Класс **3**

№ п/ п	Контролируемые разделы (темы) предмета*		Наименование оценочного средства
1	Раздел 1. Знания о физической культуре		
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	12.09	Входная контрольная работа. Тест №1
3	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
4	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	24.10	нормативы
		16.12	Тест №2
		20.01	нормативы
		24.03	нормативы
5	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	24.04	Итоговая контрольная работа. Тест №3

Наименование темы (раздела) или тем (разделов) берется из рабочей программы предмета.

Контрольно-измерительные материалы

Входная контрольная работа. Тест №1

1. На уроках физической культуры ученик должен:

А. заниматься в школьной форме

Б. быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

В. сидеть на скамейке

2. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это

А. режим питания

Б. режим дня

В. здоровый образ жизни

3. Какой отдых не способствует сохранению здоровья?

А. Прогулки

Б. Компьютерные игры

В. Спортивные игры

4. Выбери физические качества человека:

А. Доброта, терпение, жадность

Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

5. 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

6. Пульс – это:

А. частота дыхания за 1 минуту;

Б. частота сердечных сокращений за 1 минуту;

В. число приседаний за 30 сек.

7. Гибкость – это:

А. Умение делать упражнение « ласточка»

Б. Умение садиться на « шпагат»

В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

А. ходьбу;

Б. наклоны;

В. бег на длинную дистанцию.

9. 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

10. Осанкой называется ...

А. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;

Б. пружинные характеристики позвоночника и стоп;

В. привычная поза человека в вертикальном положении.

Тест №2

1. Здоровый образ жизни направлен на:

А. сохранение и улучшение здоровья;

Б. развитие физических качеств;

В. поддержание высокой работоспособности.

2. Выберите правильные ответы. В двигательный режим школьника входят:

- А. зарядка;
- Б. уроки физической культуры;
- В. прием пищи;
- Г. чтение книг;
- Д. работа за компьютером;
- Е) просмотр спортивных телепередач;
- Ж. прогулка

3. Выберите правильные ответы. Что относится к процедурам закаливания:

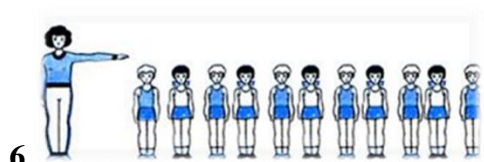
- А. питье холодной воды;
- Б. прогулка под дождем;
- В. обливание водой;
- Г. прохладный душ;
- Д. солнечные ванны;
- Е. держание ног в тазу с горячей водой;
- Ж. выполнение физических упражнений.

4. Выберите правильные ответы. К личной гигиене относится:

- А. чистка зубов;
- Б. чистка ковров;
- В. смена постельного белья;
- Г. мытье рук и тела;
- Д. расчесывание волос.

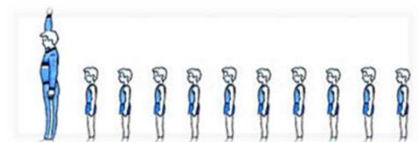
5. Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»

- А. Красивая осанка
- Б. Умная голова
- В. Здоровый дух



6. Какую команду выполнили ребята?

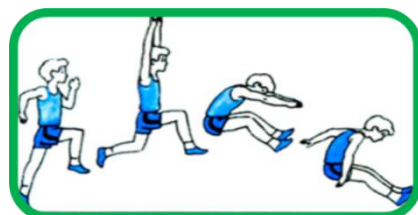
- А. Равняйсь!
- Б. Вольно!
- В. Смирно!
- Г. Становись!



7. Как называется расстояние между ребятами?

- А. Шеренга
- Б. Дистанция
- В. Колонна
- Г. Интервал

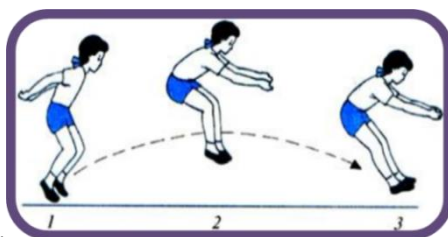
8. На какой картинке изображена техника прыжка в длину с места ?



А.



Б.



В.

9. Назовите зимние виды спорта _____

10. Назовите летние виды спорта _____

Ответы.

1. а

2. а б ж

3. в г д

4. а в г

5. в

6. а

7. б

8. в

Итоговая контрольная работа. Тест №3

1. Какой из стилей плавания считается самым быстрым?

Выберите один ответ:

- брасс
- кроль
- баттерфляй

Правильный ответ: кроль

2. При какой температуре воды можно заниматься плаванием?

Выберите один ответ:

- Выше +20 градусов
- Выше +10 градусов
- Выше +18 градусов
- Правильного ответа нет

Правильный ответ: Выше +20 градусов

3. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:

Выберите один ответ:

- развития выносливости, скорости;
- всестороннего развития физической подготовленности;
- формирования правильной осанки.

Правильный ответ: всестороннего развития физической подготовленности;

4. Разминку проводят всегда в....

Выберите один ответ:

- в середине урока
- в любой части урока
- в конце урока
- начале урока

Правильный ответ: в начале урока

5. Пульс нельзя посчитать:

Выберите один ответ:

- Приложив ладонь к груди в области сердца
- Положив кончики пальцев к виску

- Положив кончики пальцев к запястью руки
- Положив руку на живот
- Положив кончики пальцев к шее

Правильный ответ: Положив руку на живот

6. Родина футбола...

Выберите один ответ:

- Германия
- Англия
- Франция
- Америка

Правильный ответ: Англия

7. Гибкость – это

Выберите один ответ:

- умение садиться на « шпагат»
- способность человека противостоять утомлению в какой-либо деятельности
- способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
- умение делать упражнение « ласточка»

Правильный ответ: способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Что включает в себя физическая культура?

Выберите один ответ:

- Занятия физическими упражнениями.
- Знания о своем организме.
- Умение применять знания в жизни
- Все вышеназванное.

Правильный ответ: Все вышеназванное.

9. Что входит в состав опорной системы организма?

Выберите один ответ:

- мышцы
- скелет
- кровь
- нервы

Правильный ответ: скелет

10. Найди ошибку в цепочке ответов. Правила поведения на занятиях:

Выберите один ответ:

- перед выполнением сложных гимнастических упражнений необходима разминка.
- нельзя выполнять сложные упражнения без страховки взрослого.
- при соскоке со снарядов приземляться можно на правую или левую ногу.

Правильный ответ: при соскоке со снарядов приземляться можно на правую или левую ногу

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ участнику дается 1 балл:

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Сроки проведения: согласно графику.

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ

за каждый правильный ответ участнику дается 1 балл:

100-70 % набранных баллов – «отлично»;

69-40 % набранных баллов – «хорошо»;

39-20 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

19% и ниже - «неудовлетворительно».

Нормы оценок по физической культуре (3 класс)

Бег 30 м

Мальчики			Девочки		
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
9,1	10,4	10,8	9,6	10,4	11,0

Бег 1500 м без учёта времени.

Метание мяча в цель с 6 метров из 6 попыток

Мальчики			Девочки		
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
4	3	1	4	3	1

Подтягивание

Мальчики			Девочки		
Высокая перекладина			Низкая перекладина		
«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
4	2	1	13	8	6

Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов

Учебные нормативы

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.8	9.3	9.9
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.1	6.2	6.8
8	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17
9	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1
10	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1

13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	БЕЗ УЧЁТА ВРЕМЕНИ		
ДЕВОЧКИ				
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	345	265	215
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	9.3	9.8	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.3	6.5	7.0
8	Метание малого мяча 150г (м)	19	15	10
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	12	6	5
10	ХОДЬБА НА ЛЫЖАХ 1 КМ	7.30	8.00	8.30
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.1	8.8	5
12	Метание в цель с 6 м	4	3	1
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		

Таблица нормативов по физкультуре в 3-м классе

Мальчики			Упражнение 3 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3

5.7	6.6	6.8	Бег на 30 метров (сек)	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	Челночный бег 3х10 м (сек)	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	Челночный бег 4х9 м (сек)	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
Без учета времени			Бег на 1500 метров (мин.сек)	Без учета времени		
1100	1000	900	Шестиминутный бег (м)	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	Многоскоки 8 прыжков (м)	11	8	6
155	130	120	Прыжок в длину с места (см)	145	125	110
80	70	60	Прыжок в высоту (см)	70	60	45
70	60	40	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	75	65	50
42	38	34	Приседания (кол-во раз/мин)	38	34	30
27	22	15	Метание мяча 150 г (м)	17	14	9

18	15	12	Метание теннисного мяча (м)	15	12	10
360	270	220	Метание набивного мяча 1 кг (см)	345	265	215
19	17	13	Поднимание туловища 30 сек (раз)	17	14	11
33	30	20	Поднимание туловища 60 сек (раз)	25	20	16
+8	+5	+3	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+9	+7	+4
5	3	1	Подтягивание из виса (раз)			
16	11	9	Подтягивание из виса лёжа (раз)	13	8	6
20	12	3	Вис на согнутых руках (сек)	14	8	2
12	10	6	Отжимания от пола (раз)	9	6	4

