

Контрольная работа по физической культуре за 1 полугодие- 3 класс

УМК «Школа России» - Физическая культура – Лях В.И.

Назначение контрольной работы

Работа предназначена для проведения процедуры контроля индивидуальных достижений обучающихся в образовательном учреждении по предметной области «Физическая культура» за 1 полугодие. Основной целью работы является проверка и оценка способности обучающихся начальной школы применять полученные в процессе изучения предмета знания для решения разнообразных задач учебного и практического характера.

Дата проведения

Контрольная работа проводится в декабре.

Условия проведения итоговой работы

Работа проводится в течение 45 минут. Обучающиеся оформляют работу на листах А-4 с печатным текстом. Для работы необходима простой карандаш или ручка.

Структура и содержание итоговой работы

Работа предназначена для проведения процедуры контроля индивидуальных достижений обучающихся в образовательном учреждении по предметной области «Физическая культура». Теоретическая часть состоит из 18 вопросов. К каждому вопросу предоставлены варианты ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

Работа направлена на проверку результатов освоения программы по основным разделам: Основы знаний о физической культуре, лёгкая атлетика, подвижные игры на основе спортивных игр, лыжная подготовка, гимнастика.

Работа направлена на проверку результатов освоения программы по основным разделам:

Основы знаний о физической культуре, Подвижные игры.

Шкала оценивания

За верное выполнение каждого задания - 1 балл. Максимальное количество баллов за теоретическую часть - 18.

«3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (9 баллов);

«4» ставится если выполнено от 51- 75% (10-14 баллов);

«5» ставится если выполнено от 76 -100 % (15 -18 баллов).

1 вариант

Основы знаний о физической культуре

1. Что такое физическая культура?

- а) Спорт.
- б) Занятия для здоровья.
- в) Тренировка

2. Что относится к жизненно важным передвижениям человека ?

- а) Лазание.
- б) Пение.
- в) Рисование

Легкая атлетика.

3. Как называют легкую атлетику во всем мире?

- а) «Царевой спорта»
- б) «Королевой спорта»
- в) «Принцессой спорта»

4. Что относится к спортивной обуви?

- а) Туфли.
- б) Кеды.
- в) Сандали

5. Какой темп бега называют равномерным?

- а) Бежать ровно в одну колонну.

- б) Бежать в одном темпе.
- в) Бежать ровно по одной линии

6. Какие упражнения относятся к укреплению мышц рук?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания
- в) Приседания

7. С помощью какого упражнения можно развивать силу?

- а) Махи ногами.
- б) Приседания.
- в) Круговые движения руками

8. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) По пяткам.
- б) По ближней точке к зоне отталкивания.
- в) По рукам.

Подвижные игры на основе спортивных

9. В какой игре мяч перекидывают через сетку?

- а) Футбол.
- б) Волейбол.
- в) Гандбол

10. В какой игре мяч забрасывается в кольцо?

- а) Волейбол.
- б) Баскетбол.
- в) Футбол

Лыжная подготовка

11. Как правильно подобрать лыжи.

- а) Лыжи должны быть по плечо.
- б) Лыжи должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Лыжи должны быть до пояса

12. Как нужно правильно носить лыжи в строю?

- а) б)



13. Можно ли заниматься на улице при температуре воздуха -10 градусов?

- а) Да, только без ветра.
- б) Да.
- в) Нет

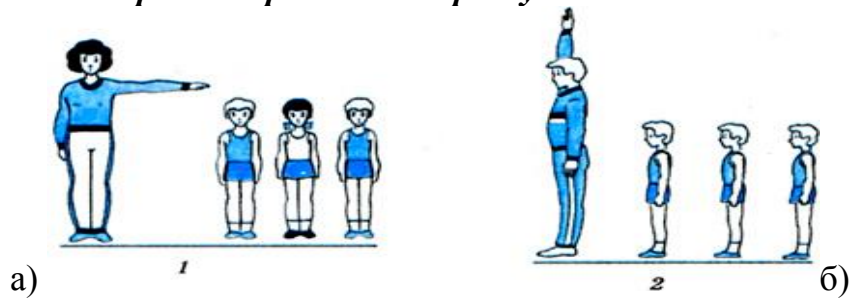
14. Можно ли дышать на улице ртом?

- а) Да.
- б) Нет.

в) Конечно

Гимнастика

15. Выбери построение в шеренгу?



16 Выбери вариант где выполняется команда смирно?

а) б)



17. Выбери упор лежа сзади ?



а) б)



18. Выбери положение «мостик».

а) б)



2 вариант

Основы знаний о физической культуре

1. Зачем нужно двигаться?

- а) Быть здоровым.
- б) Быть аккуратным.
- в) Быть чистым

2. Что относят к важным передвижениям человека?

- а) Прыжки.

- б) Танцы.
 - в) Пение
- Легкая атлетика.**

3. К каким олимпийским играм относится лёгкая атлетика?

- а) Осенним
- б) Зимним.
- в) Летним.

4. Что не относится к спортивной обуви?

- а) Туфли
- б) Кеды.
- в) Кроссовки.

5. Какой темп бега называют «рваным»?

- а) Бежать с разной скоростью.
- б) Бежать в рваных штанах.
- в) Бежать в рваных кедах

6. С помощью какого упражнения можно развивать быстроту?

- а) Подтягивания.
- б) Ускорения.
- в) Длительный бег

7. Считается ли результат прыжка в длину, если прыгающий заступил за планку?

- а) Да.
- б) Нет.
- в) Конечно

8. Какие упражнения относятся к укреплению мышц ног?

- а) Прыжки
- б) Подтягивания

Подвижные игры на основе спортивных

9. В какой игре мяч забивают в ворота?

- а) Футбол.
- б) Баскетбол.
- в) Волейбол

3.10. В какой игре мяч забрасывают руками в ворота?

- а) Футбол
- б) Баскетбол.
- в) Гандбол

Лыжная подготовка

11. Как правильно подобрать лыжные палки.

- а) Они должны быть по плечо.
- б) Они должны быть на вытянутую руку вверх.
- в) Они должны быть по пояс

12. Какая дистанция должна быть на лыжне между лыжниками ?

- а) 3м - 4м.
- б) 1м.
- в) 1км

13. Как нельзя носить лыжи в строю?

- а) б)

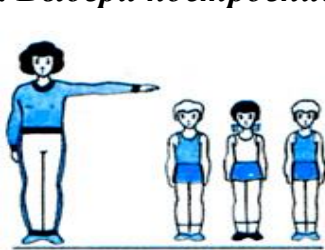


14. При какой температуре воздуха можно заниматься на лыжах?

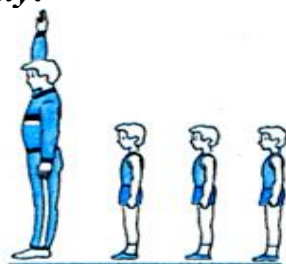
- а) До -10.
- б) До -15.
- в) До - 25

Гимнастика

15. Выбери построение в колонну?



1



2

- а)

- б)

16. Выбери вариант где выполняется команда равняйся?

- а) б)



17. Выбери упор лежа.

- а) б)



18. Выбери положение "стойка на лопатках".

а) б)



6. Ключ к тестовой работе теоретической части.

1 вариант

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- б
- а
- б
- б
- б
- а
- б
- а
- б
- б
- б
- а
- б
- б
- а
- а
- а
- а

2вариант

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
а
а
в
а
а
б
б
а
а
в
а
б
б
а
б
б
б

7. Время выполнения практической части и условия ее проведения.

Практическая часть состоит из 6-ти контрольных упражнений.

Уровень физической подготовленности по разделу "Гимнастика" оценивается по пятибальной системе за каждое выполненное упражнение. Затем высчитывается среднее арифметическое и выводится итоговая отметка за практическую часть.

Контрольные упражнения по физкультуре

3 класс, первое полугодие

п/п

Контрольные упражнения

Отметка

1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
2. Акробатическая комбинация: Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.
3. Вис на согнутых руках.
4. Опорный прыжок.
5. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками.

Итоговая отметка