**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 раздела: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 раздела:***

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 относиться к жизненно важным передвижениям человека ?***

а) Лазание.

б) Пение.

в) Рисование

**Легкая атлетика**.

***3Как называют легкую атлетику во всем мире?***

а) «Царевной 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 колону.

б) Бежать в одном темпе.

в) Бежать ровно по одной линии

***6. Какие упражнения относятся к укрепление 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?***

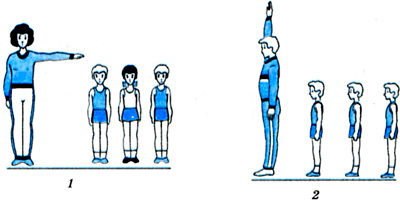
а) Да.

б) Нет.

в) Конечно

**Гимнастика**

***15.Выбери построение в шеренгу?***

а) б)

***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?***

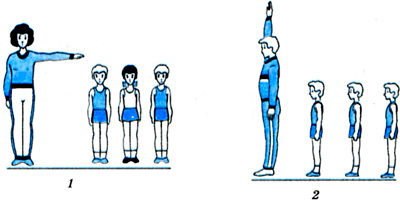
а) До -10.

б) До -15.

в) До - 25

**Гимнастика**

***15. Выбери построение в колонну?***

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

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 вперёд. 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**