Промежуточный аттестационный контрольный тест по физической культуре 3 класс

1. Смысл занятий физической культурой для школьников:

а) укрепление и совершенствование физических качеств б) в обучении двигательных действий в) времяпровождение г) улучшение настроения

2. Основной формой организации физического воспитания в школе является:

а) урок б) спортивная секция в) перемена г) кружок по физкультуре

3. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

а) сила б) выносливость в) гибкость г) ловкость

4. Какова цель утренней гимнастики?

а) вовремя успеть на первый урок в школе б) совершенствовать силу воли в) выступать на Олимпийских играх г) ускорить полное пробуждение организма

5. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

а) гимнастика б) плавание в) гиревой спорт г) туризм

6. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания?

а) горячей водой б) тёплой водой в) водой, имеющей температуру тела г) прохладной водой

7. Командные спортивные игры это:

а) теннис, хоккей, шашки б) футбол, волейбол, баскетбол в) бадминтон, шахматы, лапта г) керлинг, прыжки в длину, марафон

8. В какой игре используется бита и мяч?

а) русская лапта б) бадминтон в) настольный теннис г) хоккей

9. В какой спортивной игре нет вратаря?

а) футбол б) хоккей в) баскетбол г) водное поло

10. Олимпийские игры проводятся через каждые:

а) 5 лет б) 4 года в) 6 лет г) 2 года

11. Сколько изображено колец на Олимпийской эмблеме?

а) 3 б) 6 в) 8 г) 5

12. Какой из видов спорта, относится к зимнему виду Олимпийских игр?

а) прыжок в высоту б) биатлон в) стрельба из лука г) плавание

13. В чём главное назначение спортивной одежды?

а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды б) поражать одноклассников и учителей цветом и фасоном в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложение спортсмена г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

14. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

а) грамотой б) кубком в) венком г) медалью

15. В каком городе проводились зимние Олимпийские игры 2014 года?

а) Москва б) Ставрополь в) Сочи г) Краснодар

16. Какой инвентарь относится к спорту гимнастики?

а) барьер, секундомер, шест, метр б) «конь», маты, скакалка в) мяч, сетка, ворота г) лыжи, палки, секундомер

17. Правильное выполнение кувырка вперед.

а) б)  в) 

18. Какое упражнение развивает выносливость.

а)  б)  в) 

19. Что относится к правилам здорового образа жизни?

а) покупка лекарства б) обильное питание в) занятие спортом

20. Почему ученик отстал?

а) устал б) неправильно одет в) глубокий снег г) заболел

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Пол | Оценка | | |
| 5 | 4 | 3 |
| 1 | «Челночный бег» 3х10 м (сек) | М | 8,8 | 9,9 | 10,2 |
| Д | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| 2 | Бег 30 м (сек) | М | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| Д | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| 3 | Бег 1000 м (мин, сек) | М | + | + | + |
| Д | + | + | + |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | М | 175 | 130 | 120 |
| Д | 160 | 135 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту способ перешагивания (см) | М | 85 | 80 | 75 |
| Д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 80 | 70 | 60 |
| Д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Подтягивание на перекладине (раз) | М | 5 | 3 | 1 |
| 8 | Метание теннисного мяча (м) | М | 18 | 15 | 12 |
| Д | 15 | 12 | 10 |
| 9 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | М | 25 | 23 | 21 |
| Д | 30 | 28 | 26 |
| 10 | Приседания (кол-во раз/мин) | М | 42 | 40 | 38 |
| Д | 40 | 38 | 36 |
| 11 | Многоскоки – 8 прыжков м. | М | 13 | 11 | 9 |
| Д | 13 | 11 | 9 |
| 12 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | М | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Д | 8,00 | 8,30 | 9,00 |

**Система оценивания**

Задания 1-15 оцениваются 1 балл, всего 15 баллов.

Критерии оценки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| высокий уровень | повышенный уровень | базовый уровень | ниже базового уровня |
| 15-12 баллов | 11-9 баллов | 8-6 баллов | 5-0 баллов |