**муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 15**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель методического объединения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бондаренко Е.В.Протокол № 4 от «28» марта 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНОПредседатель педагогического совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Сокиркина А.В.Протокол № 5 от «29» марта 2024 г. |

‌

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**для промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

для обучающихся 3 класса

Составитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гвоздик И.С.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Горовова Л.Н.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Белоокая Е.А.

​**‌Новочеркасск 2024**

**Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физическая культура» 3 класс**

В итоговой работе проверяются знания и умения, приобретённые учащимися в результате освоения курса физической культуры начальной школы за 3 класс. Работа включает в себя 6 заданий теоретической части и сдача нормативов как практическая часть. Примерное время выполнения теоретической части от 1,5 минут. Промежуточная оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы оценок (среднего балла) за теоретическую часть и практическую часть. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Теоретическая часть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1 вариант** | **2 вариант** | **3 вариант** | **4 вариант** |
| **1.Физическая культура это…?** А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом Б) прогулка на свежем воздухе В) выполнение упражнений Г) отдых с друзьями | **1.Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?** А) ПрогулкиБ) Компьютерные игрыВ) Спортивные игры | **1.В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?** А)кроссовки, спортивный костюм Б) шлепки, брюки, футболка В)кроссовки, брюки, бантик Г) туфли, спортивный костюм, шапка | **1.Выбери физические качества человека:**А) Доброта, терпение, жадностьБ) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкостьВ)Скромность, аккуратность, верность |
| **2.В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?** А)кроссовки, спортивный костюм Б) шлепки, брюки, футболка В)кроссовки, брюки, батник Г) туфли, спортивный костюм, шапка | **2.Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?** А) сила Б) выносливость В) гибкость Г) ловкость | **2. Что относится к правилам здорового образа жизни?** А) Покупка лекарств Б) Обильное питаниеВ) Занятие спортом | **2. Ловкость – это:**А) Умение жонглироватьБ) Умение лазать по канатуВ) Способность выполнять сложные движения |
| **3. Что относится к правилам здорового образа жизни?** А) Покупка лекарств Б) Обильное питаниеВ) Занятие спортом | **3 Ловкость – это:**А) Умение жонглироватьБ) Умение лазать по канатуВ) Способность выполнять сложные движения | **3.Осанкой называется**…А) силуэт человекаБ) привычная поза человека в вертикальном положенииВ)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроениеГ) когда человек сутулится | **3. Равновесие - это:**А) Способность кататься на велосипедеБ) Способность сохранять устойчивое положение телаВ) Способность ходить по бревну |
| **4.Чтобы осанка была правильной нужно:**А) Часами сидеть за компьютеромБ) Развивать все мышцы телаВ) Плавать | **4. Равновесие - это:**А) Способность кататься на велосипедеБ) Способность сохранять устойчивое положение телаВ) Способность ходить по бревну | **4.Чтобы осанка была правильной нужно:**А) Часами сидеть за компьютеромБ) Развивать все мышцы телаВ) Плавать | **4.Подвижные игры помогут тебе стать:**А. УмнымБ. СильнымВ. Ловким, метким, быстрым, выносливым |
| **5**. **Что понимается под закаливанием…?** А) хождение босиком Б) приспособление организма к воздействию внешней среды. В) сочетание воздушных и солнечных ванн Г) купаться в реке | **5. Командные спортивные игры это:**А) Теннис, хоккей, шашкиБ) Футбол, волейбол, баскетболВ) Бадминтон, шахматы, лапта | **5**. **Что понимается под закаливанием…?**А) хождение босикомБ)приспособление организма к воздействию внешней среды.В) сочетание воздушных и солнечных ваннГ) купаться в реке | **5.В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?**А)кроссовки, спортивный костюмБ) шлепки, брюки, футболкаВ)кроссовки, брюки, батникГ) туфли, спортивный костюм, шапка |
| **6.Осанкой называется…** А) силуэт человека Б) привычная поза человека в вертикальном положении В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение Г) когда человек сутулится | **6. Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей это…**А) спортБ) физическая культураВ) здоровый образ жизниГ) постоянство внутренней среды | **6.Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?** А) ПрогулкиБ) Компьютерные игрыВ) Спортивные игры | **6. Что относится к правилам здорового образа жизни?** А) Покупка лекарств Б) Обильное питаниеВ) Занятие спортом |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единицаизмерения** | **мальчикиоценка"5"** | **мальчикиоценка"4"** | **мальчикиоценка"3"** | **девочкиоценка"5"** | **девочкиоценка"4"** | **девочкиоценка"3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,1 | 6,6 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени | без учётавремени |
| **Прыжок в длину с места** | см | 160 | 130 | 120 | 150 | 130 | 115 |
| **Подтягивание на перекладине** | кол-вораз | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **Отжимания от пола** | кол-вораз | 15 | 10 | 6 | 10 | 6 | 3 |
| **Приседания за 1 минуту** | кол-вораз | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| **Прыжки на скакалке,за 1 минуту** | кол-вораз | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |