

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 28»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

Руководитель кафедры:

Заместитель директора по УВР:

Директор МАОУ Лицей № 28

Лыхина С.А. / _____ /

Акайника Н.Н. / _____ /

Масальская Н.А.
/ _____ /

Протокол № 2 от «09» 11 2023 «10» 11 2023 г.
г.

Приказ № 01-35-6/1 от «10» 11
2023 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ**

Физическая культура, 1 класс

учебный предмет, курс, дисциплина (модуль), класс

Ф.И.О. учителя

2023 - 2024 учебный год

**КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»
(1,2,3,4 классы)**

**Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации по
физической культуре
во 2,3,4 классах.**

1. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе здоровья, в обязательном порядке сдают в теоретическую часть.
2. На практическую часть дети допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.
3. Учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья, сдают в обязательном порядке практическую и теоретическую части в полном объеме.
4. Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической. За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из контрольных упражнений (тестов):

- Бег 30 метров (сек)
- Прыжок в длину с места (см)
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) – мальчики
- Подтягивание из виса на низкой перекладине в висе лежа (девочки)
- Челночный бег (3*10м)
- Наклон вперед из положения сидя;
- Бег 6(мин.)

Высокий уровень – оценка «5»

Средний уровень – оценка «4»

Низкий уровень – оценка «3»

Теоретическая часть по предмету «физическая культура»

Предлагается ответить на вопросы по предмету. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один - верный, надо указать букву верного ответа.

**Примерные показатели уровня физической подготовленности
учащихся 3-го класса**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

Тест по физкультуре для учащихся 3 класса

1. Первые соревнования начали организовывать:

- а) спортсмены; б) современные олимпийцы;
- в) древние люди; г) пираты.

2. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы; б) спортивную форму;
- в) сапоги; г) халат.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»; г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;
- б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

**5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения?
(ответьте самостоятельно)**

6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....

- а) координация
- б) выносливость

в) гибкость

г) сила

7. Что относится к гимнастике?

а) ворота; б) перекладина;

в) шиповки; г) ласты.

8. Акробатика – это:

а) строевые упражнения; б) упражнения на брусках;

в) прыжок через козла; г) кувырки.

9. На занятиях по гимнастике следует:

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

10. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход; б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения; г) верхняя подача.

11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)

Итоговая контрольная работа

3 класс

1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

А. Плавание

Б. Фигурное катание

В. Лыжный спорт

2. Что такое быстрота?

А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

Б. Способность с помощью мышц производить активные действия

В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3. Ловкость – это:

А. Умение жонглировать

Б. Умение лазать по канату

В. Способность выполнять сложные движения

4. Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. 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

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение «ласточка»
- Б. Умение садиться на «шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет