



**Частное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия им. А. Невского»**

«РАЗРАБОТАНО  
И ОБСУЖДЕНО»  
Заседание ПС  
Протокол № 1  
28 августа 2020г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
Мехедова Т.А. /  /  
28 августа 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ЧОУ  
«Гимназия им. А. Невского»  
Арутюнова К.Х. /  /  
Приказ № 49/1  
28 августа 2020г.



**Фонд оценочных средств  
по предмету «Физическая культура»**

**3 класс**

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
3. Выполнять тестовые задания.

### Уровень физической подготовленности учащихся 9 - 10 лет

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»

В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева 1 – 4 классы. Москва  
«Просвещение» 2019г.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,8	6,7-5,6	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	1	3-4	5	-	-	-
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3	7-10	16

### Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы	
		мальчики	девочки
		оценка	

		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.8	9.6	10.2	9.3	10.3	10.8
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.1	6.5	6.8	5.3	6.6	7.0
3	Прыжок в длину с места (см)	175	145	120	160	140	110
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	16	10	3
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

### Перечень тестовых работ

**I РАЗДЕЛ «Легкая атлетика»** - тема: «Физическая культура у народов Древней Руси»;

**II РАЗДЕЛ «Гимнастика с основами акробатики»** - тема: «Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)»;

**III РАЗДЕЛ «Подвижные игры»** - тема: «Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств», «Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)».

### Тест №1

**1. Как называли победителя Олимпийских игр древности:**

- А. Олимпионик;
- Б. Чемпион;
- В. Призер;
- Г. Элланодик.

**2. С помощью чего зажигали чашу с Олимпийским огнем**

- А. С помощью лучей солнца и зеркала;
- Б. С помощью высекания искр камнями;
- В. С помощью спичек.

**3. В каком году были закончены Олимпийские игры:**

- А. 326г. до н.э.;
- Б. 395г. до н.э.;
- В. 142г. до н.э.;
- Г. 432г до н.э.

**4. Типичные травмы для занятий по лёгкой атлетике**

- А. Ушибы;
- Б. Растяжения;
- В. Мышечные боли;
- Г. Всё вышеперечисленное

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

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

**6. Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность;
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
- В. Скромность, аккуратность, верность.

**7. Какое физическое качество развивают во время отжимания.**

- А. Выносливость;
- Б. Сила;
- В. Гибкость;
- Г. Ловкость.

**8. Надо ли разминаться перед занятиями физкультурой и спортом?**

- А. Если есть время;
- Б. Не обязательно;

В. Надо обязательно;

Г. По настроению, если не хочется, то не надо.

**9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...**

А. Режим питания;

Б. Режим дня;

В. Двигательная активность.

**10. Что делать, если во время бега развязался шнурок?**

А. Продолжать бежать;

Б. Сразу остановиться;

В. Сделать шаг в сторону и завязать шнурок.

**11. Виды построений на уроке физической культуры?**

А. Линейка;

Б. Квадрат;

В. Шеренга, колонна, круг.

**12. Пульс нельзя посчитать:**

А. Положив кончики пальцев к запястью руки;

Б. Положив руку на живот;

В. Положив кончики пальцев к шее;

Г. Положив кончики пальцев к виску.

**13. К показателям физической подготовленности относятся:**

А. Рост, вес, окружность грудной клетки;

Б. Сила, быстрота, выносливость;

В. Артериальное давление, пульс;

Г. Частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**14. Осанка — это ...**

А. Обычное положение тела;

Б. Положение тела при ходьбе;

В. Необычное положение тела;

Г. Упражнения для спины.

**15. Какие бывают физические упражнения?**

А. Со скакалкой, мячом, гимнастической палкой;

Б. В спортивном зале, на улице, на снарядах.

В. Веселые, скучные, забавные;

Г. Подводящие, общеразвивающие, соревновательные;

**Ключ к тесту:**

1.А

9.Б

2.А

10.В

3.Б

11.В

4.Г

12.Б

5.Б

13.Б

6.Б

14.А

7.Б

15.Г

8.В

**I РАЗДЕЛ «Лыжная подготовка»** - тема: «Развитие выносливости во время лыжных прогулок»;

**II РАЗДЕЛ «Подвижные игры с элементами спортивных игр»** - темы: «Закаливание организма (обливание, душ)», «Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол», «Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Проведение элементарных соревнований»;

**III РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика»** - тема: «Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений».

## Тест №2

**1. Какого поворота на лыжах нет?**

- А. Поворот переступанием;
- Б. Поворот на месте махом;
- В. Поворот «полуплугом»;
- Г. Поворот упором.

**2. Высота лыжных палок при классическом ходе:**

- А. Рост ученика;
- Б. До уровня плеч ученика;
- В. До уровня глаз ученика;
- Г. Ниже на 3-4 см уровня плеч ученика (под мышку).

**3. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?**

- А. Прыжки на батуте и стрельба из винтовки;
- Б. Бег на лыжах на большие дистанции и прыжки с трамплина;
- В. Бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки;
- Г. Стрельба из винтовки и лука.

**4. Выносливость - это**

- А. Способность переносить физические нагрузки длительное время;
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени;
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия.

**5. На занятиях физической культурой девочки выполняли бег на скорость, а мальчики бег на выносливость. Отметьте, какую дистанцию бежали мальчики.**

- А. 30 м;
- Б. 60 м;
- В. 100 м;
- Г. 500 м.

**6. Отметьте, что не относится к способам передвижения человека.**

- А. Плавание;
- Б. Приседания;
- В. Ползание;
- Г. Лазание.

**7. Отметьте, какое слово нужно вставить на месте пропуска:**

\_\_\_\_\_ - развитие способности организма легко переносить жару и холод.

- А. Закаливание;
- Б. Подвижные игры;
- В. Зарядка;
- Г. Прививки.

**8. Отметьте, что необходимо делать для улучшения осанки.**

- А. Спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе;
- Б. Сидеть за партой или столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы на спинку стула;
- В. Регулярно укреплять мышцы физическими упражнениями;
- Г. Все ответы верны.

**9. Отметьте, какую функцию не выполняет скелет.**

- А. Является опорой тела;
- Б. Способствует дыханию;
- В. Защищает внутренние органы от травм;
- Г. Все ответы верны.

**10. Впервые в эту игру сыграли американские пожарные. Они перекидывали мяч через бельевую верёвку. Как называется эта игра сейчас?**

- А. Теннис;
- Б. Футбол;
- В. Волейбол.

**11. Отметьте, как называется командная игра, в которую играют на специальной площадке, с двух сторон которой находятся стойки со щитами. На щитах укреплены кольца с сетками. На площадке играют две команды по 5 игроков в каждой. Игроки стараются забросить мяч в корзину соперников.**

- А. Волейбол;
- Б. Футбол;
- В. Баскетбол;
- Г. Бобслей.

**12. Как называется специальная обувь для игры в футбол?**

- А. Бутсы;
- Б. Ботинки;
- В. Сапоги;
- Г. Лапти.

**13. По правилам игры «Пионербол» сколько игроков должно находиться на площадке?**

- А. 4;
- Б. 5;
- В. 6;
- Г. 7.

**14. Метание развивает:**

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища;
- Б. Быстроту, выносливость;
- В. Гибкость, ловкость.

**15. Определите пульс Саши (количество ударов в минуту), если за 10 секунд он насчитал 13 ударов.**

- А. 12 уд./мин.;
- Б. 130 уд./мин.;
- В. 65 уд./мин.;
- Г. 78 уд./мин.

**Ключ к тесту:**

- |     |      |
|-----|------|
| 1.В | 9.Б  |
| 2.Г | 10.В |
| 3.В | 11.В |
| 4.А | 12.А |
| 5.Г | 13.Б |
| 6.Б | 14.А |
| 7.А | 15.Г |
| 8.Г |      |

### **Критерий оценивания теста №1- №2**

За каждый правильный ответ 1 балл. Максимальное количество за тест 15 баллов.

«5» - получают учащиеся, справившиеся с работой 87% - 100% - 90 (13 -15 баллов);

«4» - ставится в том случае, если верные ответы составляют 73% - 80% от общего количества (11 -12 баллов);

«3» - соответствует работа, содержащая 53 – 67 % правильных ответов (8 -10 баллов);

«2» - менее 50% правильных ответов (7 и меньше баллов).