

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 63
Калининского района Санкт-Петербурга

*Приложение №1
к рабочей программе*

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 3 КЛАССОВ

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 3 классов по учебнику «Физическая культура» 1-4 кл., Под ред. Ляха В.И., Зданевич А.А., М., Просвещение, 2016г.

Нормативы физической подготовленности учащихся

№ урока	Оценки Упражнения	Мальчики			Девочки		
		"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
3, 96	Бег 30 м, с	8,3	6,7	5,1	8,5	6,9	5,3
6, 98	Кросс 1000 м	8,20	6,50	5,20	8,40	7,10	5,40
8, 100	Метание мяча 150гр, м	16	20	24	10	13	15
10, 92	Челночный бег 3x10 м, с	11,0	9,9	8,8	11,3	10,3	9,3
12, 94	Прыжок в длину с места, см	115	130	175	105	135	160
26	Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	20	40	60	30	50	70
28	Подтягивание, количество раз	1	3	5	3	7	16
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	6	10	15	3	6	10
32	Приседания за 1 мин	38	40	42	36	38	40
38	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3	7,5	2	6	13,0

Планирование контроля и оценки знаний учащихся

№урока	Вид работы	Тема	Литература
14/98	Тест	«Лёгкая атлетика»	«Физическая культура» 1-4 кл., учеб. для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях. – М. : Просвещение, 2016. – с. 177: ил – (Школа России). – ISBN 978-5-09-031744-3
47	Тест	«Гимнастика»	
77	Тест	«Спортивные игры»	

Проверочная работа (тест) №1

Лёгкая атлетика

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»:

- а) легкую атлетику
- б) гимнастику
- в) тяжелую атлетику

2. Кросс – это:

- а) бег с барьерами
- б) бег по пересеченной местности
- в) бег с ускорением

3. К видам легкой атлетики не относятся:

- а) прыжки через гимнастического коня
- б) прыжки с шестом
- в) спортивная ходьба

4. Какая из дистанций является спринтерской:

- а) 100 м
- б) 800 м
- в) 500 м

5. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:

- а) быстрого выноса маховой ноги
- б) максимальной скорости разбега и отталкивания
- в) способа прыжка

6. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит:

- а) бег на короткие дистанции
- б) бег на длинные дистанции
- в) бег на средние дистанции

7. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

- а) улучшению спортивного результата
- б) травмам
- в) экономии сил

8. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?

- а) лечь отдохнуть
- б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- в) выпить как можно больше воды
- г) плотно поесть

9. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

10. Какие бывают короткие дистанции?

- а) 30 м, 60 м, 100 м, 1000 м.
- б) от 10 до 40 м; 60 м и 100 м.
- в) 1 км, 30 м, 60 м.

11. Как называется расстояние между учащимися в шеренге?

- а) шеренга
- б) интервал

в) дистанция г) расстояние

12. Что включает в себя легкая атлетика?

- а) плавание, метание, прыжки, ходьба
- б) стрельба, ходьба, бег, прыжки
- в) бег, ходьба, прыжки, метание.

13. Чем отличается бег от ходьбы?

- а) ничем
- б) скоростью и фазой полета
- в) опорой на две ноги.

14. Какое физическое качество развивается при выполнении вися на согнутых руках?

- а) координация б) сила
- в) быстрота г) выносливость.

15. Какие бывают метательные снаряды?

- а) палка, копье, диск, ядро, молот
- б) футбольный мяч, диск, ядро, молот, волейбольный мяч
- в) малый мяч, граната, копье, диск, ядро, молот

16. Как называется обувь для бега?

- А) кеды Б) бутсы В) чешки Г) шиповки.

17. Какие бывают прыжки в легкой атлетике?

- а) прыжки в высоту, в длину с разбега, с места, тройной прыжок
- б) прыжки в воду, в длину с разбега, с места, прыжки в высоту
- в) прыжки через скакалку, в длину с разбега, тройной прыжок, прыжки с трамплина

18. Какие команды стартер дает при беге на короткие дистанции?

- а) На старт! Внимание! Марш!
- б) На старт! Внимание! Приготовиться! Марш!

19. Назовите физические качества:

- а) четкость, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость;
- б) сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений.
- в) резкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость.

20. Быстрее, выше, сильнее – это

- а) реклама в) речёвка
- б) девиз г) крылатое выражение

Ответы.

- 1. А 11. б
- 2. Б 12. в
- 3. А 13.б
- 4. А 14.б
- 5. Б 15. в
- 6. Б 16. г
- 7. Б 17. а
- 8. Б 18. а
- 9. Б 19. б
- 10. Б 20. б

Проверочная работа (тест) №2

Гимнастика

1. **Гимнастика включает в себя следующие виды:**

- А) прыжки, ЛФК, ОРУ
- Б) ритмическую, художественную, спортивную
- В) акробатику, бег, зарядку

2. ОРУ используют для:

- А) зарядки
- Б) отдыха
- В) соревнований

3. Физкультминутка это:

- А) комплекс упражнений для зарядки
- Б) комплекс упражнений для фитнеса
- В) комплекс упражнений для снятия усталости

4. **Акробатика включает в себя:**

- А) кувырок, стойку на лопатках
- Б) наклон туловища, гусиный шаг, сед углом
- В) кувырок, подтягивание

5. **Упражнения в равновесии бывают:**

- А) на стенке
- Б) на полу
- В) на бревне

6. **Что относят к гимнастическим снарядам:**

- А) маты
- Б) брусья
- В) канат

7. **Гимнастический инвентарь:**

- А) конь
- Б) бревно
- В) скакалки

8. строевые упражнения служат

- А) как средство общей физической подготовки
- Б) как средство управления строем
- В) как средство развития физических качеств

9. что называется дистанцией

- А) расстояние между учащимися, стоящими в колонн по одному
- Б) расстояние между двумя стоящими рядом колонами учащихся
- В) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу

10.определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке

- А) энергичное отталкивание ногами
- Б) опора головой о мат
- В) прижимание к груди согнутых ног
- Г) круглая спина

11. какое физическое качество используется в гимнастике при подтягивании на перекладине

- А) гибкость
- Б) ловкость
- В) хитрость
- Г) сила

12. какое физическое качество используется спортсменом при выполнении упражнения «мост»

- А) Увертливость
- Б) Гибкость

В) Дальнозоркость

Г) Быстрота

13. какое физическое качество используется спортсменом при беге на длинную дистанцию

А) Сила

Б) Выносливость

В) Ловкость

Г) гибкость

Проверочная работа (тест) №3

Спортивные игры

1. Подвижные и спортивные игры не помогают развивать:

а) Аппетит и лень

б) Выносливость и быстроту

в) Ловкость и меткость

2. Баскетбол это:

а) Индивидуальная игра с мячом

б) Парная игра с мячом

в) Командная игра с мячом

3. В футболе нужно:

а) Забить мяч в ворота соперника любой частью тела

б) Забить мяч в ворота соперника любой частью тела кроме руки

в) Забить мяч в ворота соперника ногами

4. Подвижные и спортивные игры не воспитывают

а) Честность и терпение

б) Трусость и жадность

в) Взаимовыручку и дисциплину

5. Какое утверждение не верное:

а) Подвижными и спортивными играми могут заниматься люди любого возраста

б) Подвижными и спортивными играми можно заниматься только на улице

в) Подвижными и спортивными играми бывают с мячом и без мяча

6. В каком виде спорта нет ворот

а) Водное поло

б) Волейбол

в) Хоккей с шайбой

7. О какой спортивной игре идёт речь: цель игры забросить мяч в

а) Футбол

б) Баскетбол

в) Волейбол

8. К правилам поведения во время игры не относится:

а) Играй честно, по правилам

б) Поддерживай игроков своей команды и не оскорбляй соперников

в) Отстаивай свои прав кулаками и криком

9. К спортивным играм не относится:

- а) Футбол
- б) Плавание
- в) Баскетбол

10. Техника безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми это:

- а) Быть внимательными и осторожным, соблюдать правила игры и технику выполнения различных двигательных действий
- б) Быть внимательными и осторожным, соблюдать главные правила игры
- в) Соблюдать правила игры, помогать партнерам и мешать соперникам