

## Пояснительная записка.

### Назначение контрольных измерительных материалов

Назначение данной работы – осуществить объективную индивидуальную оценку учебных достижений по курсу физическая культура третьего класса, а также сформированности некоторых учебных действий универсального характера.

На основании документов и материалов разработан тест, определяющий в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования перечень планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура». Этот перечень (используется в качестве содержательной основы при разработке оценки качества начального образования и индивидуальных достижений учащихся).

### Содержание работы

Содержание заданий обеспечивает проверку овладения планируемыми результатами стандарта начального общего образования. Данные задания распределены в соответствии со структурными разделами планируемых результатов по физической культуре: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство».

Справка:

Задания 1-10 – базовый уровень.

Задания 11-20 – повышенный уровень

Общий балл работы 20

65-100% - базовый уровень освоил

Ниже 60% - базовый уровень не освоил

50-100% - повышенный уровень освоил

## Тест по физкультуре 3 класс.

### 1. Пульс – это:

- А) частота дыхания за 1 минуту;
- Б) частота сердечных сокращений за 1 минуту;
- В) число приседаний за 30 сек.

### 2. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

- А) лыжные гонки со стрельбой; Б) лыжное двоеборье; В) биатлон.

### 3. Основной ход в лыжной подготовке по школьной программе:

- А) попеременный двухшажный;
- Б) одновременный одношажный;
- В) одновременный двухшажный.

### 4. Что не включают в утреннюю гигиеническую гимнастику?

- А) ходьбу; Б) наклоны; В) бег на длинную дистанцию.

### 5. Где нельзя измерить пульс:

- А) в области шеи; Б) на запястье; В) около пупка.

### 6. Назовите начальный этап закаливания водой:

- А) обтирание; Б) обливание; В) плавание.

### 7. Как называется учебный предмет в школе?

- А) физкультура. Б) физическая подготовка; В) физическая культура.

### 8. Осанкой называется ...

- А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- Б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- В) привычная поза человека в вертикальном положении.

**9. Главной причиной нарушения осанки является ...**

- А) привычка к определённым позам;
- Б) слабость мышц;
- В) отсутствие движений во время школьных уроков;
- Г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**10. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её ...**

- А) затылком, ягодицами, пятками;
- Б) лопатками, ягодицами, пятками;
- В) затылком, спиной, пятками;
- Г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

**11. Правильная осанка формируется:**

- А) сама по себе;    Б) под влиянием физических упражнений;
- В) с помощью рационального питания.

**12. Что понимается под закаливанием?**

- А) купание в холодной воде и хождение босиком;
- Б) приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- В) укрепление здоровья.

**13. Что такое сила?**

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

**14. 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

**15. Равновесие - это:**

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

**16. Какое упражнение поможет тебе стать сильнее?**

- А. Подтягивание
- Б. Прыжки через скакалку
- В. Челночный бег

**17. 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

*Вставьте пропущенное слово.*

18. Сложные упражнения разучивают с помощью более простых, которые называются \_\_\_\_\_ упражнениями.

19. Физические упражнения, которые включают в спортивные соревнования и выполняют строго по установленным правилам, называются \_\_\_\_\_ упражнениями.

20. Несколько физических упражнений, которые выполняют в определённом порядке последовательно одно за другим, называется \_\_\_\_\_

Правильные ответы и количество баллов		
<i>№ вопроса</i>	<i>Ответы</i>	<i>Оценивание</i>
1.	Б	1б.
2.	В	1б.
3.	А	1б.
4.	В	1б.
5.	В	1б.
6.	А	1б.
7.	В	1б.
8.	В	1б.
9.	Б	1б.
10.	Г	1б.
11.	Б	1б.
12.	Б	1б.
13.	А	1б.
14.	В	1б.
15.	Б	1б.
16.	А	1б.
17.	А	1б.
18.	подводящими	1б.
19.	соревновательными	1б.
20.	комплексные	1б.
Максимум возможных баллов за работу		20 б.
Суммируются набранные баллы		___ б.
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		$БУ = \frac{\text{кол-во набранных баллов}}{\text{на макс. возможных баллов}} \times 100\%$
Качество выполнения		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

№ задания	Ответы	Оценивание
Подтягивание в висе, кол-во раз	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз		
Прыжок в длину с места, см		
Бег 30 м с высокого старта, с		
Бег 1000 м, мин. с		
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с		

### Оценка уровня результата по физической подготовке

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### Анализ выполнения заданий:

№ задания	Контролируемые умения	Справились с заданием без ошибок	Не справились с заданием ( 0 баллов)
<b>Практическая часть</b>			
№1			
№2			
№3			
№4			
№5			
№6			

### Анализ работы:

Класс	Количество учащихся по списку	Количество учащихся, выполнявших работу	Справились с заданиями БУ (чел.)/ процент от общего количества выполнявших работу	НЕ справились с заданиями БУ (чел.)/ процент от общего количества выполнявших работу	Справились с заданиями ПУ (чел.)/ процент от общего количества выполнявших работу	НЕ справились с заданиями ПУ (чел.)/ процент от общего количества выполнявших работу
			<u>чел./ %</u>	<u>чел./ %</u>	<u>чел./ %</u>	<u>чел./ %</u>

## Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. На 2011 г. / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 33 с. – (Стандарты второго поколения);
2. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся \-4 классов начальной школы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
3. *Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа* : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд.перераб. - М. : Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
4. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 1998.
5. Школьникова, К В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М. : Издательство «Первое сентября», 2002.