**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
3 КЛАСС**

**Паспорт фонда оценочных средств**

**по дисциплине «Физическая культура»**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Контролируемые разделы (темы) предмета | Наименование  оценочного средства |
| 1 | **РАЗДЕЛ** «Физическая культура и закаливание» | Контрольная работа №1 за 1 четверть |
| 2 | **РАЗДЕЛ** «Лёгкая атлетика», тема: «Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека». | Контрольная работа №2 за 2 четверть |
| 3 | **РАЗДЕЛ**«Подвижные игры», тема: «Возникновение физической культуры у древних людей». | Контрольная работа №3 за 3 четверть |
| 4 | * + - 1. Итоговая проверочная работа | Контрольная работа №4 (ГКР) |

**контрольная работа №1**

**«Физическая культура и закаливание»**

1. **Как называют людей, которые могут купаться и в лютый мороз и при этом не болеют?**

□ спортсмен □ морж □ пловец

2. **Отметь галочкой правильный ответ:**

□ начинать закаливание нужно с зимнего купания.

□ нельзя начинать закаливание с зимнего купания.

**3. Закончи предложение (отметь галочкой правильный ответ): Начнем закаляться с малого: ежедневно обтирай тело полотенцем -**

□ сначала грудь, через несколько дней - руки, плечи.

□ сначала руки, плечи, через несколько дней – грудь.

**4. Отгадай загадки о спорте:**

4.1. Чтобы здоровье было в порядке,  
Не забывайте вы о (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.2. Любого ударишь – он злится и плачет.  
А этого стукнешь – от радости скачет! (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.3. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,  
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.  
Мы изящны и легки, мы - фигурные (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.4. Вот полозья, спинка, планки –  
А всё вместе это – (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.5. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.  
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.

(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

4.6. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.  
Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.  
А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)

**5. В начале закаливания температура воды должна быть не ниже:**

□ 35 градусов □ 33 градусов □ 30 градусов

**6. При закаливании постепенно температуру снижают до:**

□ 20 градусов □ 18 градусов □ 16 градусов

**7. Через сколько недель после начала закаливания можно обливать себя водой или принимать душ, постепенно делая воду холодней:**

□ 1 неделя □ 2 недели □ 3 недели

**контрольная работа №2**

**«Лёгкая атлетика»**

**1.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

**2.Ловкость – это:**

 А. Умение жонглировать

 Б. Умение лазать по канату

 В.  Способность выполнять сложные движения

**3.Подвижные игры помогут тебе стать:**

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**4.Какой отдых не способствует сохранению здоровья?**

А. Прогулки

Б. Компьютерные игры

В. Спортивные игры

**5.Выбери физические качества человека:**

А. Доброта, терпение, жадность

Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Скромность, аккуратность, верность

**6. Найди лишнее слово:**

А.  Баскетбол       Б.  Волейбол     В.   Водное поло    Г. Футбол

**7.  В какой игре используется клюшка и шайба?**

А.  хоккейБ.  футбол          В.  скелетон           Г.  бобслей

**8. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:**

        А. боковая      Б. лицевая    В  разметка         Г. финиш.

**9. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней   Греции?**

 А. Венок из ветвей оливкового дерева.    Б. Звание почетного гражданина.

   В. Медаль и кубок.                                Г. Денежное вознаграждение.

**Она может быть художественной, спортивной, ритмической, оздоровительной, атлетической:**

А. акробатика      Б. гимнастика    В. атлетика    Г. стрельба

**10. Заполни пропуск:**

"Зимние Олимпийские игры проводятся один раз в ...... года"

**11. Как выглядит эмблема Олимпийских игр:**

А. пять цветных колец            Б. семь зеленых  колец

В. три красных кольца            Г.  пять колец   одного **цвета**

**контрольная работа №3**

**«Лыжная подготовка»**

**Тест « Лыжная подготовка»**

1. **Вопрос**

Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

**Варианты ответа**:

             а) плугом

             б) торможение падением

             в) боком

1. **Вопрос**

 Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

**Варианты ответа**:

        а) ёлочкой

             б) лесенкой

             в) полуёлочкой

1. **Вопрос**

 Ступающий лыжный ход это

**Варианты ответа**:

        а) левая рука выносится вперёд вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой

             б) одновременная работа рук и ног

        в) левая рука выносится вперёд вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

1. **Вопрос**

 Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

**Варианты ответа:**

        а) может не уступать лыжню

        б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

        в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

1. **Вопрос**

Как осуществляется подъём «лесенкой» ?

**Варианты ответа:**

        а) лицом к склону

        б) боком к склону, приставными шагами

        в) спиной к склону

**6.Вопрос**

При какой температуре разрешается кататься на лыжах во 2-3 классах?

**Варианты ответа:**

        а) до -15 С

        б) до - 10 С

        в) до – 20 С

**7.Вопрос**

 Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?

**Варианты ответа:**

        а) куртка, не промокаемые штаны, шапка, рукавицы

        б) шуба, рукавицы, шарф, шапка

        в) ветровка, без рукавиц, без шапки

**8.Вопрос**

Как правильно переносить лыжи?

**Варианты ответа:**

        а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх

        б) лыжи – вперёд носками, палки – вперёд кольцами

        в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

**9Вопрос**

Как правильно выполняется торможение «плугом»?

**Варианты ответа:**

        а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро

        б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро

        в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток

**10.Вопрос**

Из чего состоит цикл попеременного двухшажного хода?

**Варианты ответа:**

        а) из трёх скользящих шагов и трёх попеременных отталкиваний палками

        б) из одного скользящего шага и одного отталкивания палками

        в) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками

**11.Вопрос**

Какие первые признаки обморожения?

**Варианты ответа:**

        а) красный нос

        б) по беление кожи

        в) красные щёки

**12.Вопрос**

Как правильно подобрать лыжи?

**Варианты ответа:**

        а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки

        б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника

        в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

**13.Вопрос**

Как нужно правильно падать?

**Варианты ответа:**

        а) на спину, палки вверх

        б) на бок, палки прижаты к туловищу

        в) вперёд, палки прижаты к туловищу

**14.Вопрос**

 Как правильно лыжник должен переходить дорогу?

**Варианты ответа:**

        а) снять лыжи и перейти дорогу, держа лыжи в руках

        б) перейти в лыжах, по пешеходному переходу

        в) снять лыжи и перейти по пешеходному переходу, держа лыжи в руках

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  | 6 | 7 | 8 | 9 |  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Ключ ответов | Б | А | А | В | Б |  | Б | А | В | А |  | В | Б | А | Б | В |

**контрольная работа №4**

**ГКР**

1) Олимпийские игры (летние или зимние)   
проводятся через каждые:  
1. 4 года;  
2. 5 лет;  
3. 1 год;  
2) Разминка проводится:  
1. В начале урока;  
2. В середине урока;  
3. В любой части урока;  
4. В конце урока;  
   
**3) К физическим упражнениям относятся:**  
1. Чтение  
2. Прыжки;  
3. Решение задач;  
**4) Что вредит здоровью человека?**  
1. Физкультура;  
2. Плавание;  
3. Табакокурение;  
4. Закаливание;   
**5) Выбери физические качества человека:**  
активные действия;  
1. Доброта, терпение, жадность;  
2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость,   
ловкость;  
3. Скромность, аккуратность, верность;  
**6) Как звучит девиз олимпийских игр?**  
1. «Быстрее, Выше, Сильнее!»  
2. «О Спорт – Ты Мир!  
**7) Что символизирует пять переплетенных   
Олимпийских колец?**  
1. Пять континентов;  
2. Дружбу всех спортсменов;  
**8) Какая обувь должна быть на уроке физической**  
1. Кроссовки;  
2. Туфли;  
3. Сланцы;  
**9)Гибкость – это:**  
1. Умение делать упражнение «Ласточка»;  
2. Умение садиться на «Шпагат»;  
3. Способность выполнять движения, используя   
максимальную подвижность суставов.