В 3 классе по предмету «Физическая культура» в 2016-2017 учебном году предусмотрены следующие виды контроля:

- Входная проверочная работа;

- Промежуточная проверочная работа;

- Итоговая промежуточная работа.

**Входная проверочная работа**

**для обучающихся 3 класса**

Фамилия, Имя, класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задание 1

Какие физкультурно-оздоровительные занятия ты выполнял самостоятельно летом? (Закрась левую часть мяча)

Задание 2

Какую спортивную секцию ты посещал (закрась правую часть мяча)

Задание 3

какие физические способности ты развивал (подчеркни)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Самостоятельные физкультурно-оздоровительные занятия** | **Физические способности** |  |
| 1 | Утренняя зарядка | Гибкость, сила |  |
| 2 | Закаливание | Выносливость, равновесие |  |
| 3 | Метание мяча | Ловкость, быстрота |  |
| 4 | Упражнения, направленные на формирование осанки | Гибкость, выносливость |  |
| 5 | Физкультминутка  | Выносливость, гибкость |  |
| 6 | Акробатические упражнения | Ловкость, равновесия |  |
| 7 | Упражнения на турнику | Равновесие, ловкость |  |
| 8 | Бег на длинные дистанции | Сила, выносливость |  |
| 9 | Прыжки  | Равновесие, ловкость |  |
| 10 | Плавание в открытом водоёме | Выносливость, сила |  |
| 11 | Длительные пешие прогулки с родителями | Быстрота, выносливость |  |
| 12 | Участие в спортивных играх | Быстрота, равновесие, ловкость, сила |  |
| 13 | Футбол | Быстрота, равновесие |  |
| 14 | Баскетбол  | Ловкость, сила |  |
| 15 | Волейбол / пионербол | Выносливость, ловкост |  |
| 16 | Настольный теннис | Ловкость, сила |  |

Задание 4

Напиши, какие ещё физкультурно-оздоровительные занятия ты выполнял самостоятельно, какие физические способности ты развивал

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Задание 5

Если спортивная секция, которую ты посещаешь, не указана в таблице, то напиши её название.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Промежуточная проверочная работа**

 **для обучающихся 3 класса**

1.Сколько времени должен находиться на воздухе школьник каждый день?

2.Что такое орган зрения и что его защищает?

3.Какие игры с мячом вы знаете?

4.Можно ли стать закаленным за один день?

5.Где можно и где нельзя играть?

6.Как правильно одеваться при занятиях на лыжах?

7.Как можно тренировать ноги и руки?

8.Можно ли есть быстро, разговаривая при этом?

9.Нужно ли мыть ноги перед сном?

10.Что такое здоровая пища?

11.Придумай и напиши историю про доктора "Здоровая пища".

**Критерии оценивания:**

* Оценка «5» ставится за правильное выполнение 9-11 заданий;
* Оценка «4» – за правильное выполнение 7-8 заданий;
* Оценка «3» – за правильное выполнение 5-6 заданий;
* Оценка «2» – за правильное выполнение менее 5 заданий.

**Ответы к промежуточной проверочной работе**

**для обучающихся 3 класса**

1.1.5-2 часа.

2.Глаз, веки, ресницы, брови.

3.Снайпер, футбол и т.д.

4.Нет.

5.Можно на спортивной площадке, в спортзале. Нельзя на дороге, вблизи окон.

6.Теплые носки, рукавицы, двое спортивных брюк, футболка, свитер, куртка, спортивная шапочка.

7.Физические упражнения, зарядка, занятия в спортивной секции и т.д.

8.Нельзя. Можно подавиться.

9.Да.

10.Это пища, которая приносит пользу (каши, овощи, фрукты, молочные продукты и т.д.). Нельзя есть всухомятку. Чипсы - это не здоровая пища. Пищу надо есть теплую, хорошо приготовленную.

**Итоговая проверочная работа**

**для обучающихся 3 класса**

1. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5,

 б) 10,

 в) 6,

 г) 7.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции,

 б) в Риме,

 в) в Олимпии,

 г) во Франции.

3. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место,

 б) приложить тепло на ушибленное место,

 в) наложить шину,

 г) обработать ушибленное место йодом.

4. Осанкой называется:

а) силуэт человека,

 б) привычная поза человека в вертикальном положении,

 в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

 г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

5. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

а) только свободные греки мужчины,

 б) греки мужчины и женщины,

 в) только греки мужчины,

 г) все желающие.

6. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега,

 б) скоростью бега,

 в) местом проведения занятий,

 г) работой рук

7. Гибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов,

 б) ростовых показателей,

 в) эластичности мышц и связок,

 г) температуры тела.

* Оценка «5» ставится за правильное выполнение 7 заданий;
* Оценка «4» – за правильное выполнение 6 заданий;
* Оценка «3» – за правильное выполнение 4-5 заданий;
* Оценка «2» – за правильное выполнение менее 4 заданий.

**Ответы к итоговой проверочной работе**

**для обучающихся 3 класса**

1. В
2. А
3. А
4. Б
5. А
6. В
7. Б