Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре 3 класс.

2019 - 2020 учебный год
Тестирование.

1 вариант

Базовый уровень

1.Физическая культура это…?
А) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом
Б) прогулка на свежем воздухе
В) выполнение упражнений
Г) отдых с друзьями
Ответ:_____

2.В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?
А) кроссовки, спортивный костюм
Б) шлепки, брюки, футболка
В) кроссовки, брюки, батник
Г) туфли, спортивный костюм, шапка
Ответ:_____

3. Что относится к правилам здорового образа жизни?
А) Покупка лекарств
Б) Обильное питание
В) Занятие спортом
Ответ:_____

4.Осанкой называется…
А) силуэт человека
Б) привычная поза человека в вертикальном положении
В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
Г) когда человек сутулится
Ответ:_____

5.Чтобы осанка была правильной нужно:
А) Часами сидеть за компьютером
Б) Развивать все мышцы тела
В) Плавать
Ответ:_____

6. Что понимается под закаливанием…?
А) хождение босиком
Б) приспособление организма к воздействию внешней среды.
В) сочетание воздушных и солнечных ванн

Г) купаться в реке

Ответ:_____

7.Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

А) Прогулки

Б) Компьютерные игры

В) Спортивные игры

Ответ:_____

8.Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?

А) сила

Б) выносливость

В) гибкость

Г) ловкость

Ответ:_____

9 Ловкость – это:

А) Умение жонглировать

Б) Умение лазать по канату

В) Способность выполнять сложные движения

Ответ:_____

10. Равновесие - это:

А) Способность кататься на велосипеде

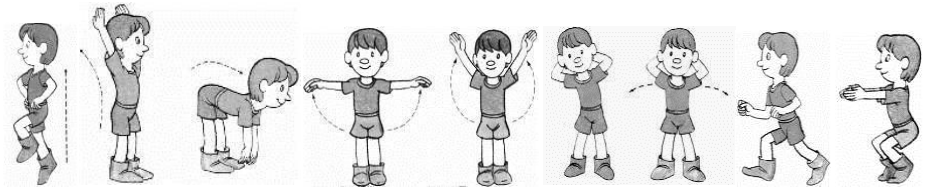
Б) Способность сохранять устойчивое положение тела

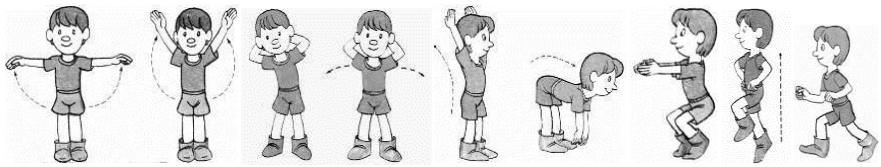
В) Способность ходить по бревну

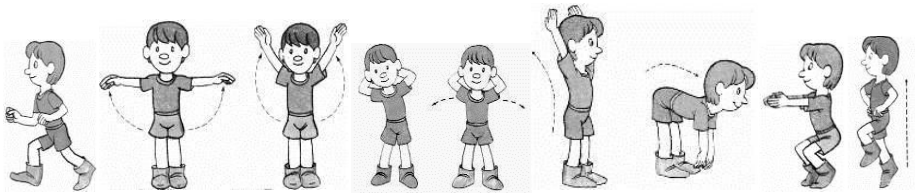
Ответ:_____

11.

Отметь знаком X **правильную последовательность выполнения утренней зарядки**

1.  ☐

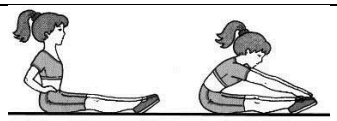
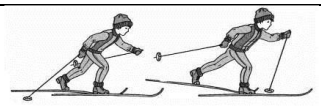
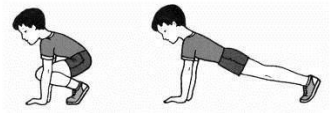
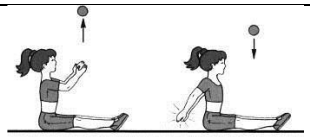
2.  ☐

3.  ☐

☐

4. Все комплексы

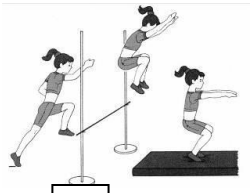
12.Подбери каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Обведи в кружок вариант ответа.

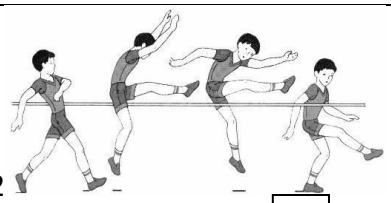
1) сила	 А)
2) быстрота	 Б)
3) выносливость	 В)
4) гибкость	 Г)

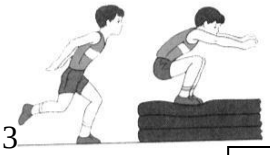
1) 1–А, 2–Г, 3–В, 4–Б; 2) 1–Б, 2–Г, 3–В, 4–А;

3) 1–В, 2–Г, 3–Б, 4–А; 4) 1–Г, 2–А, 3–Б, 4–Д.

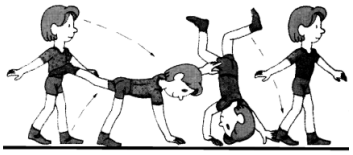
13.Отметь знаком	X	**прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги**

1.  ☐

2  ☐

3  ☐

14. Отметь знаком X **правильное выполнение кувырка вперед**

1.  ☐

2. ☐

3. ☐

15. Отметь знаком X **почему спортсмен отстал**

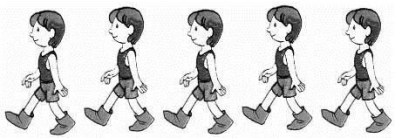
1) устал ☐

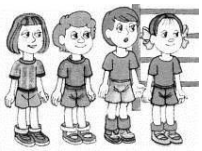
2) неправильно одет ☐

3) глубокий снег ☐

4) заболел ☐

16.Впиши название строевых команд

1.  _____

2.  _____

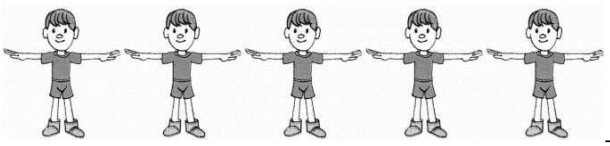
Варианты ответов:

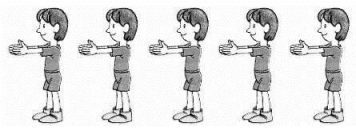
Шеренга

Колонна

Интервал

Дистанция

3.  _____

4.  _____

17. Командные спортивные игры это:

А) Теннис, хоккей, шашки

Б) Футбол, волейбол, баскетбол

В) Бадминтон, шахматы, лапта

Ответ:_____

Повышенный уровень

18.В какой стране зародились Олимпийские игры?

А) Греция

Б) Египет

В) Болгария

Ответ:_____

19.На фото Евгений Плющенко. Каким видом спорта он занимается?

А) плавание

Б) фигурное катание

В) художественная гимнастика

Ответ:_____

20.Напиши правила безопасности при игре в подвижные игры.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

2 вариант

Базовый уровень

1. Деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей это…

А) спорт
Б) физическая культура
В) здоровый образ жизни
Г) постоянство внутренней среды

Ответ:_____

2.В чем должен быть одет ученик для занятия физкультурой?

А)кроссовки, спортивный костюм
Б) шлепки, брюки, футболка
В)кроссовки, брюки, бантик
Г) туфли, спортивный костюм, шапка

Ответ:_____

3. Что относится к правилам здорового образа жизни?

А) Покупка лекарств
Б) Обильное питание
В) Занятие спортом

Ответ:_____

4.Осанкой называется…

А) силуэт человека
Б) привычная поза человека в вертикальном положении
В)качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
Г) когда человек сутулится

Ответ:_____

5.Чтобы осанка была правильной нужно:

А) Часами сидеть за компьютером
Б) Развивать все мышцы тела
В) Плавать

Ответ:_____

6. Что понимается под закаливанием…?

А) хождение босиком
Б)приспособление организма к воздействию внешней среды.
В) сочетание воздушных и солнечных ванн
Г) купаться в реке

Ответ:_____

7.Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

А) Прогулки

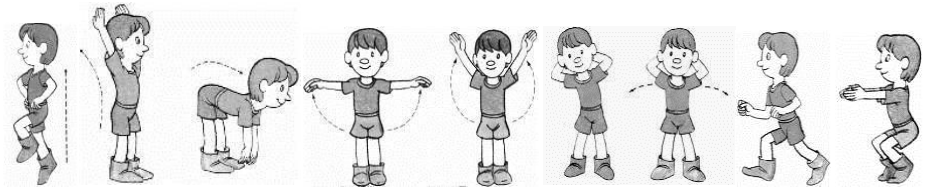
Б) Компьютерные игры
В) Спортивные игры
Ответ:_____

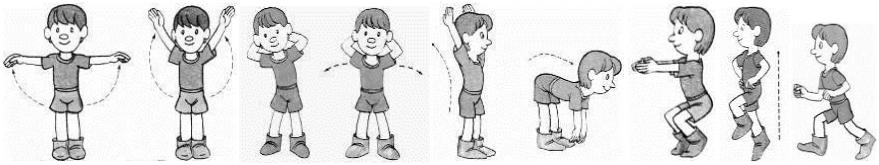
8.Выбери физические качества человека:
А) Доброта, терпение, жадность
Б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
В) Скромность, аккуратность, верность
Ответ:_____

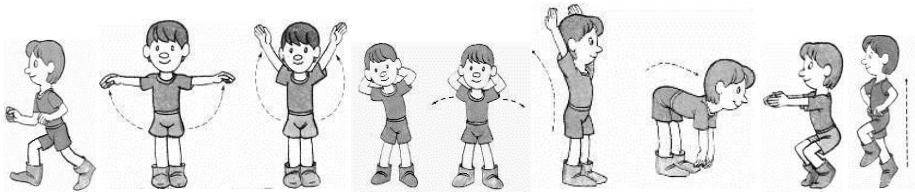
9 Ловкость – это:
А) Умение жонглировать
Б) Умение лазать по канату
В) Способность выполнять сложные движения
Ответ:_____

10. Равновесие - это:
А) Способность кататься на велосипеде
Б) Способность сохранять устойчивое положение тела
В) Способность ходить по бревну
Ответ:_____

11.
Отметь знаком X **правильную последовательность выполнения утренней зарядки**

1.  ☐

2.  ☐

3.  ☐

4. Все комплексы ☐

12.Подбери каждому упражнению физическое качество, которое оно развивает. Обведи в кружок вариант ответа.

1) сила	А)
2) быстрота	Б)
3) выносливость	В)
4) гибкость	Г)

1) 1–А, 2–Г, 3–В, 4–Б; 2) 1–Б, 2–Г, 3–В, 4–А;

3) 1–В, 2–Г, 3–Б, 4–А; 4) 1–Г, 2–А, 3–Б, 4–Д.

13.Отметь знаком X **прыжок в высоту с прямого разбега, согнув ноги**

1. 2 3

14. Отметь знаком X **правильное выполнение кувырка вперед**

1. 2. 3.

15. Отметь знаком X **почему спортсмен отстал**

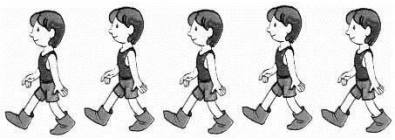
1) устал ☐

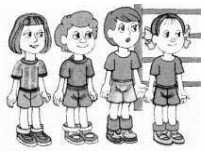
2) неправильно одет ☐

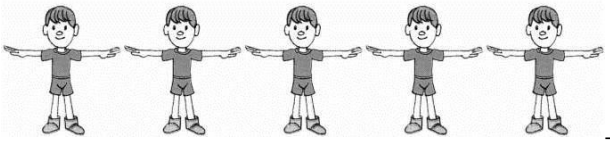
3) глубокий снег ☐

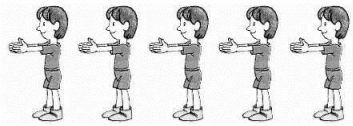
4) заболел ☐

16.Впиши название строевых команд

1.  _____

2.  _____

3.  _____

4.  _____

Варианты ответов:

Шеренга

Колонна

Интервал

Дистанция

17.Подвижные игры помогут тебе стать:

А. Умным

Б. Сильным

В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

Ответ:_____

Повышенный уровень

18.В какой стране зародились Олимпийские игры?

А) Греция

Б) Египет

В) Болгария

Ответ:_____

19. На фото Елена Исинбаева. Каким видом лёгкой атлетики она занимается?

А) прыжки в длину

Б) прыжки в высоту

В) прыжки с шестом

Ответ:_____

20.Напиши правила безопасности при игре в спортивные игры.

_____

_____

_____

_____

Номер задания	Верный ответ		Баллы
	1 вариант	2 вариант	
1	а	а	1балл
2	а	а	1балл
3	в	в	1балл
4	в	в	1балл
5	в	в	1балл
6	б	б	1балл
7	б	в	1балл
8	б	б	1балл
9	в	в	1балл
10	б	б	1балл
11	Комплекс №3 или №2	Комплекс №3 или №2	1балл
12	Вариант ответа №3	Вариант ответа №3	1балл
13	Картинка №1	Картинка №1	1балл
14	Картинка №2	Картинка №2	1балл
15	Ответ №2	Ответ №2	1балл
16	1 – колонна 2- шеренга 3- интервал 4 - дистанция	1 – колонна 2- шеренга 3- интервал 4 - дистанция	4б - выбраны четыре правильных ответа;

			3 б – выбраны три правильных ответа; 2 б- выбраны два правильных ответа; 1б - выбран один правильный ответ; 0 б – нет правильных ответов
17	б	в	1 балл
18	а	а	2 балла
19	б	б	2 балла
20	Правила подвижной игры	Правила спортивной игры	3б – названо три и более правил; 2б – названо два правила; 1б – названо одно правило; 0б – нет ответов.

Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом, шкала перевода баллов в отметку.

За верное выполнение каждого из заданий 1–17 выставляется 1 балл. В другом случае – 0 баллов. За 16 задание выставляется 4б - выбраны четыре правильных ответа; 3 б – выбраны три правильных ответа; 2 б - выбраны два правильных ответа; 1б - выбран один правильный ответ; 0 б – нет правильных ответов.

За полный правильный ответ на каждое из заданий 18-19 ставится 2 балла; если ответ неверный, то оценивается в 0 балл. Задание20 оцениваются в зависимости от полноты и правильности ответа 3 балла – названо три и более правил;

2б – названо два правила;1б – названо одно правило; 0б – нет ответов.

Максимальный первичный балл за выполнение всей работы – 27.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

13- 17баллов –«3»

24- 18 баллов –«4»

27-25 баллов – «5»