**Тестирование (промежуточная аттестация)**

**по физической культуре**

**3 класс**

**Пояснительная записка**

**Назначение работы**

Тестирование проводится с целью определения уровня подготовки обучающихся 3 класса в рамках промежуточной аттестации при переходе в 4 класс.

**Используемые источники:**

Содержание и структура тестовой работы по предмету «Физическая культура» разработаны на основе следующих документов и методических материалов:

* Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 31.05.2021 г. № 286

**Характеристика заданий**

В содержание включены вопросы по разделам:

1. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
2. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики
3. Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий
4. Освоение правил вида спорта.

**Критерии оценивания**

Часть А включает 18 заданий с выбором ответа. К каждому заданию даётся 4 варианта ответа, только один из них правильный. За каждый правильный ответ 1-18 даётся 1 балл.

Часть Б включает 1 задание. Оценивается в 1 балл.

Часть С включает 1 задание. Оценивается в 2 балла. Максимальный тестовый балл за выполнение всей работы – 21 балл.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Первичный балл** | **21-19** | **18-16** | **15-11** | **Менее 11** |
| **Школьная отметка** | **5** | **4** | **3** | **2** |

**Вариант 1**

Часть А

1. **Закаливающие процедуры следует начинать с обливания …?**

а. горячей водой.

б. теплой водой.

в. водой, имеющей температуру тела.

г. прохладной водой.

2. **В чем главное назначение спортивной одежды?**

а. защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

б. поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном

в. подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена

г. рекламировать товары массового потребления известных фирм

3.  **В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а. Греция

б. Египет

в. Болгария

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. **Сколько игроков играют в пионербол в каждой команде?**

А. 3

б. 5

в. 6

7. **Почему надо чаще мыть руки?**

А. Чтобы не заболеть

б. Чтобы сохранить кожу

в. Чтобы руки были красивыми

8. **Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

а. тигренок Ходори;

б. медвежонок Миша;

в. Котёнок Коби;

г. Зверёк Иззи.

9. **Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

А. в Москве;

б. в Санкт-Петербурге;

в. В Сочи;

г. В Киеве.

10. **Бег на длинные дистанции – это:**

а. 400 и 800 метров;

б. 1000, 1500 и 2000 метров;

в. 100 и 200 метров;

г. 30 и 60 метров.

11. Где можно выполнять подвижные игры?

А. в учебном кабинете;

б. в спортивном зале, во дворе, в парке;

в. В столовой;

г. В коридоре.

12. **Какова цель утренней гимнастики?**

А.вовремя успеть на первый урок в школе

б. совершенствовать силу воли

в. Выступить на Олимпийских играх

г. Ускорить полное пробуждение организма

13. **Гибкость можно оценить по тесту:**

а. наклон вперёд из положения сидя.

Б. прыжок в длину

в. Подтягивание

14. **На занятиях по баскетболу нужно играть:**

а. футбольным мячом;

б. волейбольным мячом;

в. Баскетбольным мячом;

г. Резиновым мячом.

15. **При наблюдениях за физическим развитием надо измерять длину (рост) тела:**

а. раз в два года.

Б. каждый час.

В. Каждый день

г. Раз в четверть

16. **Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

А. запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б. держать дистанцию;

в. При обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г. В случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

17. **Инициатива возрождения современных Олимпийских игр принадлежала:**

а. Пьеру де Кубертену

б. Петру Лесгафту

в. Феодосию 1

г. Николаю Валуеву

18. **В какой стране появилась игра «баскетбол»?**

а. США

б. Россия

в. Англия

г. Италия

Часть В

19. **Завершите предложение**.

Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Часть С

20. **Опишите ваши действия при кровотечении из носа.**

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