Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 15 г. Сургут

**РАССМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ**

На заседании ШМО  Директор МБОУ СОШ №15 протокол № \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_В.И. Сердюченко

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Немова

Контрольно – измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации учащихся

в 2024-2025 учебном году

по физической культуре

3 класс

Пояснительная записка

1. **Назначение промежуточной аттестации**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Документы, определяющие содержание работы:

- федеральный государственный стандарт начального общего образования (с изменениями)

- учебный план МБОУ СОШ № 15 на 2024-2025 учебный год.

**2. Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данные контрольно-измерительные материалы для 3 классов направлены на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

*Личностные результаты*

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты*

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты*

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ:*

Ученики получат представление об истории возникновения и развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России, истории появления современного спорта.

Подготовке места для проведения самостоятельных занятий утренней гимнастикой, физкультминутки во время выполнения домашних заданий, игр во дворе.

Физической нагрузке, правилах контроля за её дозировкой. Физическом развитии и его связи с занятиями физическими упражнениями. Последовательности выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности.

*УЧЕНИК ПОЛУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ НАУЧИТЬСЯ:*

*Гимнастика с элементами акробатики*.

Выполнять строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

*Ритмическая гимнастика:* выполнять стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика*

Выполнять прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Подвижные и спортивные игры*

Играть в подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развивать основные физические качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**3.Условия проведения работы:**

На выполнение работы отводится 40 минут.

**Требования к оборудованию:**

* Тест по физической культуре
* Секундомер
* Гимнастические маты
* Перекладина
* Спортивная форма

**4. Спецификация работы, критерии оценивания.**

Задания для промежуточной аттестации состоят из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов (челночный бег 3\*10 м, наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине). Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, подвижные игры:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темы курса, включенные в работу | Вся работа | Задания с выбором ответа |
| Легкая атлетика | 1 | 1 |
| Гимнастика | 2 | 2 |
| Основы знаний | 6 | 6 |
| Подвижные игры | 1 | 1 |
| Итого: | 10 | 10 |

**Критерии оценивания** – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 4 оценкам (тест, челночный бег 3\*10 м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами,

поднимание туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине)

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный школьником номер ответа совпадает с верным ответом. Оценивается 1 баллом.

|  |  |
| --- | --- |
| Отметка | % от максимального количества баллов |
| «2» | 0-49% |
| «3» | 50-69% |
| «4» | 70-90% |
| «5» | 91% и более |

Работа состоит из практической части.

*Практическая часть*, состоит из контрольных упражнений.

1. Челночный бег 3х10 м;

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине;

4.Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

При подсчёте отметок за три вида упражнений определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

**5. Спецификация работы:**

*Практическая часть* включает 4 упражнений базового уровня. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Задания практической части предназначены для более точной дифференциации учащихся 3 класса (мальчики, девочки)

**Описание контрольных нормативов**

*Контрольное упражнение 1.* ***Челночный бег 3x10 метров***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш».

Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

***Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:***

- выполнение испытания раньше команды стартера «Марш!»(фальстарт);

- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

*Контрольное упражнение 2.* ***Прыжок в длину с места толчком двумя ногами***

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Участник имеет право:**

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;

- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

***Попытка не засчитывается;***

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;

- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;

- при отталкивании ногами поочередно;

- при использовании какие-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

*Контрольное упражнение 3.* ***Поднимание туловища из положения лежа на спине(1мин)***

Поднимание туловища из положения лежа на спине, выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени.

Затем участники меняются местами.

***Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:***

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты «из замка»;

- смещение таза.

*Контрольное упражнение 3.****Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине***

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I — IX ступеней — 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

***Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:***

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;

- подбородок ниже грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

**6.Оценочная таблица по физической культуре**

*Практическая часть.* За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов. При подсчёте результатов контрольных нормативов выставляется средний балл. По нему определяется отметка за практическую часть.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | К О Н Т Р О Л Ь Н Ы Е  У П Р А Ж Н Е Н И Я | Единицы измерения | ОЦЕНКИ | | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | | «4» | «5» |
| 1 | Челночный бег 3х10 м | сек | 10.5 | 9.8 | 9.1 | | 10.8 | 10.2 | 9.4 |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 108 | 122 | 142 | 103 | | 117 | 137 |
| 3 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин) | раз | 20 | 25 | 37 | 17 | | 22 | 32 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | раз | 6 | 10 | 16 | 4 | | 7 | 12 |

При подсчёте отметок за практическую часть, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений. Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

**1 ВАРИАНТ**

**1.Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке)**

а) 10

б) 5

в) 12

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

а) футбольным мячом;

б)волейбольным мячом;

в) баскетбольным  мячом;

**3.На занятиях по гимнастике следует:**

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

**4.Акробатика-это:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) кувырки

**5.Что относится к гимнастике?**

а) ворота;

б) перекладина;

в)  шиповки;

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

а) тигренок Ходори

б) медвежонок Миша

в) котенок Коби

**7. Где проходили Зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

**8. Бег на длинные дистанции-это:**

а) 400 и 800 метров;

б) 1000,  1500, 2000  метров;

в) 100 и 200 метров;

**9. Выберите родину футбола:**

а) Франция

б) Англия

в) Италия

**10.Главная  опора человека при движении:**

а) мышцы;

б) внутренние органы;

в) скелет

**Итоговая  контрольная  работа в рамках промежуточной аттестации по физической культуре 3 класс**

**2 вариант**

**1.Назовите количество человек в волейбольной команде (находящиеся на площадке**)

а) 10

б) 6

в) 12

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

а) футбольным мячом;

б)волейбольным мячом;

в) баскетбольным  мячом;

**3.На занятиях по лыжной подготовке  следует:**

а) заниматься в короткой спортивной  форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в теплой  спортивной форме с учителем;

**4.Акробатика-это:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на бревне;

в) кувырки, «мост».

**5.Что относится к  подвижным играм?**

а) хоккей;

б) футбол;

в)  салки;

**6.Год зарождения Олимпийских игр**

а) 776  год до н.э.;

б) 776 год  н.э.;

в) 1776 год до н.э

**7. Где проходили  Летние  Олимпийские игры 1980 года?**

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

**8. Бег на короткие  дистанции-это:**

а) 400 и 800 метров;

б) 1000,  1500, 2000  метров;

в)  30, 60,100  метров;

**9. Выберите родину баскетбола:**

а) США

б) Англия

в) Италия

**10. Олимпийский девиз- звучит**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б)  « Выше,  быстрее, сильнее»;

в)   «Быстрее, точнее, сильнее»;

**Ключ к ответам:**

**1 вариант   1.Б, 2.В, 3.В, 4В, 5.Б, 6.Б, 7.В, 8.Б, 9.Б, 10.В.**

**2  вариант 1.Б, 2.В, 3.В, 4.В,5.В, 6.А, 7.А,8.В, 9.А, 10.А.**