

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ

по физической культуре

для проведения промежуточной аттестации

3 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 1-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБУО школы - интерната № 3 города Поронайска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 1-11 классов на момент окончания учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов.

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель физической культуры.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

Практическая часть.

1. Бег на 30м., 60м., 1000, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Задания для итоговой проверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,
- устный опрос,
- письменное тестирование,
- практическое выполнение упражнений учетом индивидуальных особенностей здоровья.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

3 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Челночный бег 3x10 м, сек	9,5	10,0	10,1	9,9	10,4	10,5
2	Бег 30 м, сек	5,8	6,3	6,4	6,2	6,5	6,6
3	Прыжки в длину с места	150	131	130	143	126	125
4	Наклоны вперед из положения стоя	+ 6	0	-	+ 6	0	-
5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	20	15	14	19	14	13
6	Вис на время (сек.)	70	40	0	70	40	0
7	Подъем туловища за 30 сек. из положения лёжа	21	13	11	21	13	11
8	Бросок мяча в горизонтальную цель на точность (6 бросков)	5-6	3-4	2 ≥ 0	5-6	3-4	2 ≥ 0
9	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	12	8	7	12	8	7
10	Бег 1000 м. (мин., сек.)	5,30	6,0	6,1	6,30	7,0	7,1
11	Ходьба на лыжах 1 км. (мин., сек.)	8,0	8,30	8,31	8,30	9,0	9,1

Теоретическая часть

Инструкция по выполнению работы. На выполнение работы по физической культуре отводится 45 минут. Работа состоит из 12 вопросов.

1. В какой последовательности надо обтирать тело водой?

- а) руки, шея, грудь и живот, спина, ноги
- б) ноги, руки, грудь и живот, шея, спина
- в) спина, ноги, руки, шея, грудь и живот
- г) шея, грудь и живот, спина, руки, ноги

2. Способность человека легко и свободно сгибать и прогибать свое тело при выполнении различных движений называется...

- а) координация
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) сила

3. Какие бывают физические упражнения?

- а) со скакалкой, мячом, гимнастической палкой
- б) подводящие, общеразвивающие, соревновательные
- в) веселые, скучные, забавные
- г) в спортивном зале, на улице, на снарядах

4. В какой стране появилась современная игра баскетбол?

- а) Испания
- б) Англия
- в) США
- г) Индия

5. Сколько баскетболистов в каждой команде должно быть на площадке во время игры?

- а) 10
- б) 5
- в) 8
- г) 3

6. Какие виды спорта развивались при Петре 1? (ответьте самостоятельно)

7. Развитие основных физических качеств это....

- а) тренировка
- б) совершенствование
- в) физическая подготовка
- г) гимнастика

8. Слитное выполнение нескольких акробатических упражнений, которые следуют друг за другом, называется...

- а) акробатическая комбинация
- б) строевые упражнения
- в) показательное выступление
- г) акробатический этюд.

9. Прыжки с опорой на предмет или спортивный снаряд называются...

- а) прыжок в длину с места
- б) опорный прыжок
- в) прыжок в высоту
- г) прыжок в длину с разбега

10. Способность человека уравнивать свое тело за счет напряжения мышц называется...

- а) равновесие
- б) выносливость
- в) гибкость
- г) быстрота

11. Какое физическое качество помогает развить опорные прыжки?

- а) сила,
- б) выносливость
- в) координацию
- г) гибкость

12. Какие бывают травмы? (ответьте самостоятельно)

Ключ к теоретическому тестированию учащихся

1 а

2 в

3 б

4 в

5 б

6 парусное, гребное дело, фехтование, конный спорт

7 в

8 а

9 б

10 а

11 в

12 ушибы, раны, ссадины, кровотечения, вывихи, переломы, обморожения

1.