

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
основная общеобразовательная школа № 10**

Приложение № 2 к АООПО УО

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по текущей аттестации
по учебному предмету «Физическая культура»**

3 класс

Проверочная работа №1

Тема «Физическая культура и закаливание»

1. Как называют людей, которые могут купаться и в лютый мороз и при этом не болеют?

спортсмен морж пловец

2. Отметь галочкой правильный ответ:

начинать закаливание нужно с зимнего купания.

нельзя начинать закаливание с зимнего купания.

3. Закончи предложение (отметь галочкой правильный ответ): Начнем закаляться с малого: ежедневно обтирай тело полотенцем -

сначала грудь, через несколько дней - руки, плечи.

сначала руки, плечи, через несколько дней – грудь.

4. Отгадай загадки о спорте:

4.1. Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывайте вы о (_____)

4.2. Любого ударишь – он злится и плачет.
А этого стукнешь – от радости скачет! (_____)

4.3. И мальчишки, и девчонки очень любят нас зимой,
Режут лед узором тонким, не хотят идти домой.
Мы изящны и легки, мы - фигурные (_____)

4.4. Вот полозья, спинка, планки –
А всё вместе это – (_____)

4.5. Этот конь не ест овса, вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем, только лучше правь рулем.
(_____)

4.6. Деревянных два коня вниз с горы несут меня.
Я в руках держу две палки, но не бью коней, их жалко.
А для ускоренья бега палками касаюсь снега. (_____)

5. В начале закаливания температура воды должна быть не ниже:

35 градусов 33 градусов 30 градусов

6. При закаливании постепенно температуру снижают до:

20 градусов 18 градусов 16 градусов

7. Через сколько недель после начала закаливания можно обливать себя водой или принимать душ, постепенно делая воду холодней:

- 1 неделя 2 недели 3 недели

Проверочная работа № 2

РАЗДЕЛ «Лёгкая атлетика»

1. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

2. Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

3. Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

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. Найди лишнее слово:

- А. Баскетбол Б. Волейбол В. Водное поло Г. Футбол

7. В какой игре используется клюшка и шайба?

- А. хоккей Б. футбол В. скелетон Г. бобслей

8. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:

- А. боковая Б. лицевая В. разметка Г. финиш.

9. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции?

- А. Венок из ветвей оливкового дерева. Б. Звание почетного гражданина.
- В. Медаль и кубок. Г. Денежное вознаграждение.

Она может быть художественной, спортивной, ритмической, оздоровительной, атлетической:

- А. акробатика Б. гимнастика В. атлетика Г. стрельба

10. Заполни пропуск:

"Зимние Олимпийские игры проводятся один раз в года"

11. Как выглядит эмблема Олимпийских игр:

А. пять цветных колец

Б. семь зеленых колец

В. три красных кольца

Г. пять колец одного цвета

Проверочная работа №3

РАЗДЕЛ «Лыжная подготовка»

Тест « Лыжная подготовка»

1. Вопрос

Какой из способов торможения на лыжах больше всего подходит для начинающего лыжника?

Варианты ответа:

а) плугом

б) торможение падением

в) боком

2. Вопрос

Какой из подъемов в технике передвижения на лыжах имеет название одного из деревьев?

Варианты ответа:

а) ёлочкой

б) лесенкой

в) полуёлочкой

3. Вопрос

Ступающий лыжный ход это

Варианты ответа:

а) левая рука выносится вперед вместе с правой ногой, а правая рука – с левой ногой

б) одновременная работа рук и ног

в) левая рука выносится вперед вместе с левой ногой, а правая рука – с правой ногой

4. Вопрос

Как должен поступить лыжник на дистанции, если соперник, догнавший его, просит уступить ему лыжню?

Варианты ответа:

а) может не уступать лыжню

б) следует уступить лыжню, сойдя с нее обеими лыжами

в) следует уступить лыжню, сойдя с нее хотя бы одной лыжей

5. Вопрос

Как осуществляется подъем «лесенкой» ?

Варианты ответа:

а) лицом к склону

- б) боком к склону, приставными шагами
- в) спиной к склону

6.Вопрос

При какой температуре разрешается кататься на лыжах во 2-3 классах?

Варианты ответа:

- а) до -15 С
- б) до - 10 С
- в) до – 20 С

7.Вопрос

Как должен одеваться ученик на уроки лыжной подготовки?

Варианты ответа:

- а) куртка, непромокаемые штаны, шапка, рукавицы
- б) шуба, рукавицы, шарф, шапка
- в) ветровка, без рукавиц, без шапки

8.Вопрос

Как правильно переносить лыжи?

Варианты ответа:

- а) лыжи – вверх носками, палки – кольцами вверх
- б) лыжи – вперёд носками, палки – вперёд кольцами
- в) лыжи - вверх носками, палки – кольцами вниз

9.Вопрос

Как правильно выполняется торможение «плугом»?

Варианты ответа:

- а) сведение пяток, разведение носков, лыжи на ребро
- б) сведение носков лыж, разведение пяток, лыжи на ребро
- в) сведение носков лыж друг на друга, разведение пяток

10.Вопрос

Из чего состоит цикл попеременного двухшажного хода?

Варианты ответа:

- а) из трёх скользящих шагов и трёх попеременных отталкиваний палками
- б) из одного скользящего шага и одного отталкивания палками
- в) из двух скользящих шагов и двух попеременных отталкиваний палками

11.Вопрос

Какие первые признаки обморожения?

Варианты ответа:

- а) красный нос
- б) побеление кожи
- в) красные щёки

12.Вопрос

Как правильно подобрать лыжи?

Варианты ответа:

- а) палки высотой по плечо, лыжи по кисть вытянутой вверх руки

- б) палки по пояс, лыжи по росту лыжника
- в) палки по пояс, лыжи на 50 см выше роста

13. Вопрос

Как нужно правильно падать?

Варианты ответа:

- а) на спину, палки вверх
- б) на бок, палки прижаты к туловищу
- в) вперед, палки прижаты к туловищу

14. Вопрос

Как правильно лыжник должен переходить дорогу?

Варианты ответа:

- а) снять лыжи и перейти дорогу, держа лыжи в руках
- б) перейти в лыжах, по пешеходному переходу
- в) снять лыжи и перейти по пешеходному переходу, держа лыжи в руках

Шкала правильных ответов тестового задания по лыжным гонкам

№ вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ключ ответов	Б	А	А	В	Б	Б	А	В	А	В	Б	А	Б	В

Проверочная работа №4

Итоговая

1) Олимпийские игры (летние или зимние)

проводятся через каждые:

1. 4 года;
2. 5 лет;
3. 1 год;

2) Разминка проводится:

1. В начале урока;
2. В середине урока;
3. В любой части урока;
4. В конце урока;

3) К физическим упражнениям относятся:

1. Чтение
2. Прыжки;
3. Решение задач;

4) Что вредит здоровью человека?

1. Физкультура;
2. Плавание;
3. Табакокурение;
4. Закаливание;

5) Выбери физические качества человека:

активные действия;

1. Доброта, терпение, жадность;
2. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость;
3. Скромность, аккуратность, верность;

6) Как звучит девиз олимпийских игр?

1. «Быстрее, Выше, Сильнее!»
2. «О Спорт – Ты Мир!»

7) Что символизирует пять переплетенных Олимпийских колец?

1. Пять континентов;
2. Дружбу всех спортсменов;

8) Какая обувь должна быть на уроке физической

1. Кроссовки;
2. Туфли;
3. Сланцы;

9) Гибкость – это:

1. Умение делать упражнение «Ласточка»;
2. Умение садиться на «Шпагат»;
3. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов.