МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства просвещения Республики Башкортостан

Администрация городского округа город
Нефтекамск Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЗР	Заместитель директора по учебной работе МОАУ СОШ №11	Директор МОАУ СОШ№11
_____	_____	_____
/Л.М.Яшкина/	/Г.А.Выдрина/	/И.Г. Аллаяров/
Протокол №1от 27.08. 2026г.	Протокол МС №1от 27.08.2026г.	Приказ №590 от 28.08. 2026г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F91BA52FC7AA4CE21E7D395AD2924162
Владелец: Аллаяров Илдар Габидович
Действителен: с 15.08.2025 до 08.11.2026

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

г. Нефтекамск, 2026

1.Пояснительная записка.

Оценка успеваемости по физической культуре в 3 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценивание выполнения учебных нормативов производится по оценочным материалам по предмету «Физическая культура» для 3 классов.

Данные оценочные материалы составлены на основе учебника «Физическая культура. 1-4 классы» под редакцией В.И. Лях, 2024 год. Также использованы материалы с сайтов www.frs24.ru, www.gto.ru.

2. Назначение контрольной работы.

Контрольная работа предназначена для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по предмету по обозначенной теме

3. Условия проведения и время выполнения контрольной работы.

При проведении контрольной работы необходимо строгое соблюдение порядка организации и проведения работы. Время выполнения каждой работы зависит от вида испытаний

4. Содержание и структура контрольной работы.

Бег на 30, 60 метров
В забеге принимают участие 2 -3 человека (не более). Бег выполняется с высокого старта, или с высокого старта с опорой на одну руку. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.
Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 или 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 500, 1000,2000 метров
Производится с высокого старта по сигналу судьи.
Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 500, 1000, 2000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой
Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.
При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.
При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.
Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.
При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна

касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время
выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.
При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.
Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места
Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Даётся три попытки. Лучшая оценивается. Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

Метание малого мяча в цель
Мяч весом 150 г. метается на дальность с 3-5 шагов разбега. Замеряется расстояние от линии выполнения броска до точки приземления снаряда (мяч 150 грамм). Учащимся даётся три попытки на выполнение упражнения. Лучшая засчитывается.
Оценивается по расстоянию правильно выполненной попытки метания соответствии с нормативами.

Наклоны вперёд из положения сидя на полу (можно из положения стоя)
Оценивается расстояние по касанию цифровой отметки кончиками пальцев рук, правильно выполненной попытки.
Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

5.Критерии оценивания контрольной работы

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы:
наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.
Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;
Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко,
наблюдается некоторая скованность движений;
Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна
Грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и
сложных в сравнении с уроком условиях;
Оценка «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно,
нечетко.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Нормативы, испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег30м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег1000м(мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночныйбег3х10м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места(см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания"(см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку(кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег60м.(сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
10	Приседания(кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36