

## Промежуточная аттестация по Физической культуре

### 5 класс

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой теоретическую часть (письменную работу) отражающую содержание курса «Физическая культура» за 5 класс и позволяющая определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов и практическую, состоящую из сдачи контрольных нормативов. Соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений, обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 классов на момент окончания учебного года.

#### Теоретическая часть.

Содержание заданий тестовой работы для проведения промежуточной аттестации позволяет обеспечить полноту проверки подготовки обучающихся на базовом уровне и возможность зафиксировать достижение обучающихся этого уровня.

#### *Перечень элементов содержания, проверяемых в тестовой работе*

<i>Код блока содержания, раздела</i>	<i>Код элемента содержания</i>	<i>Элементы содержания, проверяемые в тестовой работе</i>
1.		<b>Физическая культура как область знаний</b>
	1.1	История и современное развитие физической культуры.
	1.1.1	Олимпийские игры древности
	1.1.2	Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры.
	1.2	Современное представление о физической культуре.
2.		<b>Способы двигательной физической деятельности.</b>
	2.1.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
	2.2.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
3.		<b>Физическое совершенствование</b>
	3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	3.2.	.Спортивно-оздоровительная деятельность.
	3.2.1.	Гимнастика с основами акробатики.
	3.2.1.1.	Акробатические упражнения и комбинации

	3.2.1.2.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
	3.2.2.	Легкая атлетика.
	3.2.2.1.	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.
	3.2.2.2.	Понятие двигательных качеств: выносливость, сила, скорость.
	3.2.2.3.	Самоконтроль уровня физической подготовки.
	3.2.2.4.	Упражнения по выполнению метания малого мяча..
	3.2.3.	Лыжная подготовка.
	3.2.3.1.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	3.2.3.2.	Передвижения на лыжах разными ходами.
	3.2.3.3.	Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости.
	3.2.4.	Спортивные игры.
	3.2.4.1.	Правила спортивных игр.
	3.2.4.2.	Командные (игровые) виды спорта.
	3.2.4.3.	Технико-тактические действия.
	3.2.5.	Плавание.
	3.2.5.1	Виды плавания
	3.2.5.2	Плавательные упражнения

***Перечень требований к уровню подготовки учащихся, достижение, которого проверяется в тестовой работе***

<b><i>Код блока содержания и элемента содержания</i></b>	<b><i>Код требования</i></b>	<b><i>Требования к уровню подготовки учащихся, достижение которого проверяется в тестовой работе.</i></b>
1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>	
	Обучающийся научится:	
	1.1	История и современное развитие физической культуры
	1.1.1	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
	1.1.2	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.
	<b>1.2.</b>	<b>Иметь современные представления о физкультурной деятельности.</b>
2.		Способы двигательной физкультурной деятельности.
	2.1.	Характеризовать величину нагрузки.
	2.2.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку, планировать режим дня.
3.		<b>Физическое совершенствование</b>

	3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность.
	3.2.1.	.Гимнастика с элементами акробатики.
	3.2.1.1	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

	3.2.1.2.	Характеризовать гимнастические комбинации на спортивных снарядах.
	3.2.2.	Легкая атлетика.
	3.2.2.1	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.
	3.2.2.2.	Выполнять ОРУ влияющих на развитие основных физических качеств.
	3.2.2.3.	Контролировать показатели физического развития и основных физических качеств.
	3.2.2.4.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
	3.2.3.	Лыжная подготовка.
	3.2.3.1.	Выполнять спуски и торможения с пологого склона.
	3.2.3.2.	Выполнять передвижения на лыжах различными ходами.
	3.2.3.3.	Описывать технику последовательного чередования лыжных ходов.
	3.2.4.	Спортивные игры.
	3.2.4.1.	Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта.
	3.2.4.2.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
	3.2.4.3.	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
	3.2.5.	Плавание.
	3.2.5.1.	Давать краткую характеристику различным видам плавания.
	3.2.5.2.	Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### **Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

### **Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале**

<b>Первичный балл</b>	18 - 24	13-17	12	6 и менее
<b>Отметка</b>	5	4	3	2

### **Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:**

Высокий уровень –21-23 балла.

Средний уровень –7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

## Тест 5 класс

### 1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

### 2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

### 3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

### 4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

### 5. Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

### 6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

### 7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма

### 8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

### 9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

### 10. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

### 11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

### 12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь
- б) брус
- в) перекладина

### 13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

### 14. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;

- б) 1500 м;
- в) 100 м.

**15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выправление туловища.

**16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

**18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**20. Экстренное торможение на лыжах:**

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падение).

**21. Самый распространенный лыжный ход?**

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) попеременный четырехшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

**22. Самый быстрый лыжный ход?**

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

**23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?**

- а) 100 м;
- б) 50 м;
- в) 200м.

**24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин);
- в) брасс

**Ответы к заданиям и критерии оценивания**

№ задания	Ответ	Критерии оценивания		Максимальный балл за задание
1	а	1 балл за выбор правильного ответа		1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа		1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа		1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
7	а	1 балл за выбор правильного ответа		1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа		1
10	б	1 балл за выбор правильного ответа		1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа		1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа		1
18	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
19	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
20	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
21	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
22	а	1 балл за выбор правильного ответа		1
23	б	1 балл за выбор правильного ответа		1
24	в	1 балл за выбор правильного ответа		1

### Практическая работа.

**Тестовые упражнения (нормативы)** – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня выполнения нормативов физического развития.

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки
		Мальчики			Девочки			
		Оценка 3 Низкий уровень	Оценка 4 Средний уровень	Оценка 5 Высоки й уровень	Оценка 3 Низкий уровень	Оценка 4 Средний уровень	Оценка 5 Высокий уровень	
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростн ые
	Прыжок в длину с места толчком	128	142	162	118	132	152	Скоро стн

2.	двумя ногами (см)							
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	Сила
	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Коор ди

### Итоговая таблица

№ п.п	ФИО	Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Метание мяча весом 150 г (м)	Теоретические задания	Итоговая оценка







