

**Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура»
5 класс**

1. Назначение контрольных измерительных материалов.

Годовой зачет представляет собой форму годового тематического контроля. Назначение работы: оценить уровень подготовки обучающихся 5 класса по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с планируемыми результатами освоения образовательной программы, заложенными в федеральном государственном образовательном стандарте.

2.Проверяемое содержание:

- знать историю зарождения древних Олимпийских игр;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- составлять и проводить индивидуальные комплексы утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз;
- составлять комплексы, изображая упражнения с помощью графических рисунков;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.Структура зачета:

Зачет состоит из 10 теоретических вопросов, практических упражнений (бег 60 метров, подтягивания на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)).

4.Продолжительность зачета.

Зачет по теории проводится в течение 10 минут, практические занятия проводятся в течение нескольких уроков (не более 3 минут).

5.Система оценивания зачета.

За годовой зачет ставится одна общая оценка (суммируются баллы за теорию и выполнение практических заданий).

Оценивание теории: за каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл.

8-10 правильных ответов «5 баллов»

5-7 правильных ответов «4 балла»

3-4 правильных ответов «3 балла»

1-2 правильных ответа «2 балла»

Оценивание практики: при выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,9 сек. - «5 баллов»

10,8 сек. - «4 балла»

11,0 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Оценивание:

20 раз- «5 баллов»

14 раз- «4 балла»

12 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

10,3 сек. - «5 баллов»

11,2 сек. - «4 балла»

11,4 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

17 раз- «5 баллов»

11 раз- «4 балла»

9 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

6.Перевод баллов в отметку по 5-балльной системе

Считается количество баллов по трем видам и делится на количество видов (высчитывается средний балл).

Пример:

Иванов Иван Иванович 7а класс

- Теория 4 балла
- Бег 60 метров 4 балла
- Подтягивания на перекладине 3 балла

ИТОГ: 11 баллов – средний балл 3,6 = оценка 4.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (5 класс)**

Пояснения к демонстрационному варианту контрольных измерительных материалов.

Демонстрационный вариант предназначен для того, чтобы дать возможность участникам работы и их родителям (законным представителям) составить представление о структуре будущего зачета, количестве и форме заданий, а также об их уровне сложности. Приведённые критерии оценивания выполнения заданий позволят составить представление о требованиях к правильности выполнения практических заданий.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (5 класс)**

**Теоретическое задание для проведения годового зачета
по учебному предмету «Физическая культура» (5 класс)**

Инструкция по выполнению работы.

Внимательно прочитайте вопросы, хорошо подумайте и выберите один правильный ответ из предложенных вариантов, обведите кружком соответствующий вариант. Если кружком будет обведено два и более варианта, то задание считается не выполненным и ответ аннулируется. За каждый правильный ответ вам начисляется 1 балл. Время выполнения задания – 10 минут.

Желаем удачи!

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- А. «Спорт, здоровье, радость!»;
- Б. «Дальше, выше, быстрее!»;
- В. «Быстрее, выше, сильнее!»;
- Г. «Будь всегда первым!».

2. К какому виду спорта относится нижняя и верхняя прямая подача мяча?

- А. Баскетбол
- Б. Настольный теннис
- В. Волейбол
- Г. Гандбол

3. Одной из составляющих здорового образа жизни является:

- А. Малоподвижный образ жизни
- Б. Небольшие и умеренные физические нагрузки
- В. Оптимальный уровень двигательной активности
- Г. Курение и употребление алкоголя в небольших количествах

4. Что не является типом осанки:

- А. Лордоз
- Б. Кифоз
- В. Сколиоз
- Г. Остеопороз

5. Какая из приведенных ниже игр является спортивной?

- А. Одиннадцать
- Б. Настольный теннис
- В. Три медведя
- Г. Поймай меня

6. Пульс во время тренировки у здорового человека ритмичный, без перебоев:

- А. выше 100 уд/мин
- Б. 80-90 уд/мин

В. 90-100 уд/мин

7. В какой последовательности должны выполняться перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики:

- 1) Бег в спокойном темпе
- 2) Бег с переходом на ходьбу
- 3) Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
- 4) Прыжки
- 5) Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
- 6) Поочередное напряжение и расслабление мышц
- 7) Подтягивания
- 8) Дыхательные упражнения

А. 1,2,3,4,5,6,7,8.

Б. 7,6,3,1,8,4,2,8.

В. 8,3,4,5,6,7,1,2,8.

Г. 3,7,5,4,1,6,8,2.

8. Как называется нарушение правил в баскетболе, в результате которого мяч уходит за пределы поля.

А. Аут

Б. Фол

В. Прессинг

Г. Дриблинг

9. Какие виды упражнений входят в тяжёлую атлетику:

А. Рывок, толчок.

Б. Рывок, толчок, становая тяга, присед.

В. Толкание ядра, жим.

10. Назовите родину баскетбола?

А. Бразилия

Б. Испания

В. США

Г. Португалия

Практические упражнения для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (5 класс)

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Тест №2 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает удобный вид упора: узкий, средний или широкий

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается прогибать и выгибать спину в поясничном отделе

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Запрещается упор на колени

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

*В каждом забеге участвует не более двух человек
 Старт выполняется с высокого или низкого положения,
 На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,
 Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.
 Каждому участнику дается 2 попытки.*

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает вид хвата сверху

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается прогибать и выгибать спину в поясничном отделе

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Запрещается касаться пола ногами

Система оценивания годового зачета

Теоретическая часть.

Задание с выбором ответа считается выполненным верно, если правильно указана требуемая буква.

Правильный ответ на каждое из заданий 1–10 оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

№ задания	Правильный ответ
1	В
2	В
3	В
4	Г
5	Б
6	А
7	В
8	А
9	А
10	В

Практическая часть.

При выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,9 сек. - «5 баллов»

10,8 сек. - «4 балла»

11,0 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Оценивание:

20 раз- «5 баллов»

14 раз- «4 балла»

12 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

10,3 сек. - «5 баллов»

11,2 сек. - «4 балла»

11,4 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

17 раз - «5 баллов»

11 раз - «4 балла»

9 раз - «3 балла»

Менее - «2 балла»