

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПСТ. АБЕЗЬ»

УТВЕРЖДЕНО
Директором МБОУ «СОШ пст. Абезь»



И.А.Тырина

Приказом от «26» марта 2019 г № 29

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения промежуточной
аттестации
по физической культуре
5 класс
(базовый уровень)**

Форма проведения: итоговый тест

Учитель: Чекменева Мария Николаевна

Пояснительная записка

Контрольно – измерительные материалы предназначены для проведения процедуры промежуточной аттестации учащихся 5 класса по учебному предмету **«Физическая культура»**.

Контрольно-измерительные материалы составлены на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с действующей рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

Цель промежуточной аттестации - оценить общеобразовательную подготовку учащихся по физической культуре за курс 5 класса.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической части.

Форма проведения промежуточной аттестации – итоговый тест (теория) и тесты-упражнения (практика).

Итоговая работа по физической культуре за курс 5 класса в форме теста соответствует содержанию учебника А. П. Матвеева по физической культуре за курс 5 класса.

В ходе выполнения контрольной работы по физической культуре ученик должен продемонстрировать уровень сформированности личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- сформированность ответственного отношения к учению.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Познавательные УУД

- поиск и выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи;

Коммуникативные УУД

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Предметные результаты

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

-тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

КОДИФИКАТОР

Контрольно - измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 5 классе

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни и первая помощь
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Двигательный режим и рациональное питание.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Личная гигиена
	1.7	Что такое осанка и причины её нарушения.
	1.8	Первая помощь.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	История возникновения Олимпийских игр древности.
	2.2	Девиз Олимпийских игр.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	3.4	Правила выполнения упражнений.
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	4.5	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.

СПЕЦИФИКАЦИЯ
контрольных измерительных материалов для проведения
промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 5 классе

Предмет: Физическая культура

Учебник: Физическая культура: 5 класс: учебник для учащихся
 общеобразовательных организаций/А.П.Матвеев.

Вид контроля: Промежуточный

Назначение работы: Оценить уровень общеобразовательной подготовки по
 физической подготовке учащихся 5 класса общеобразовательной организации за год.

Цель: оценить уровень усвоения учащимися 5 класса предметного содержания
 курса физической культуры за год основной школы.

№	Что проверяется	Уровень		Балл
	Элемент содержания	Базовый	Повышенный	
Задание 1.				
1	2.1	+		1
2	2.5	+		1
3	4.1	+		1
4	4.1	+		1
5	2.2	+		1
6	1.1	+		1
7	1.5	+		1
8	1.8	+		1
9	1.7	+		1
10	2.5	+		1
11	1.1	+		1
12	1.6	+		1
13	1.4	+		1
14	1.1	+		1
15	4.2	+		1
16	4.2	+		1

Текст промежуточной аттестации для учащихся 5 класса по физической культуре

Теоретическая часть

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

- а) у горы Олимп;
- б) в Олимпии;
- в) в Афинах.

2. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?

- а) в 1900 г. в Париже;
- б) в 1908 г. в Лондоне;
- в) в 1924 г. в Париже.

3. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам

деятельности исторически обусловила возникновение...

- а) видов спорта;
- б) физической культуры;
- в) физического воспитания.

4. Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры.

5. Олимпийским девизом являются слова:

- а) «Быстрее, выше, сильнее!»
- б) «Главное не победа, а участие!»
- в) «О, спорт, ты мир!»

6. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным вдохом;
- б) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом.

7. Что понимается под закаливанием:

- а) использование солнца, воздуха и воды;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

- а) потереть;
- б) наложить теплый компресс;
- в) наложить лёд.

9. Осанкой называется:

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) форма позвоночника;
- в) отсутствие нарушений позвоночника и стоп.

10. Какой из перечисленных видов спорта не является олимпийским видом?

- а) футбол;
- б) спортивное ориентирование;
- в) легкая атлетика.

11. Дайте характеристику утомлению. Это...

- а) общее недомогание, повышение ЧСС;
- б) временное снижение работоспособности организма;
- в) слабость, головокружение, усталость.

12. Личная гигиена включает:

- а) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику;
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды;
- в) водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

13. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня.

14. Физическая нагрузка упражнений, характеризующаяся увеличением частоты сердечных сокращений до 130 – 150 ударов в минуту оценивается как:

- а) легкая;
- б) средняя;

- в) большая;
г) очень большая.

15. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

исходное положение занимающихся на согнутых ногах называется _____

16. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как _____

Практическая часть

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Класс
1.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	5
2.	Выносливость	Бег на 1000 метров	
3.	Силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 минуту	

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Теоретическая часть

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл

Оценка «5» - 14-16 баллов

Оценка «4» - 12-13 баллов

Оценка «3» - 10-11 баллов

Оценка «2» - 9 и меньше

Практическая часть

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	160	150	130
2	Бег на 1000 метров (мин, сек)	4.30	4.50	5.20	4.50	5.10	5.40
3	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно (количество раз)	39	33	27	28	23	20

Ответы

1-б; 2-а; 3-в; 4-в; 5-а; 6-в; 7-б; 8-в; 9-а; 10-б; 11-в; 12-б; 13-б; 14-б; 15- присед; 16- кувырок.