

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС.

1. Назначение КИМ итоговой контрольной работы.

Контрольно измерительные материалы позволяют установить уровень освоения пятиклассниками Федерального государственного стандарта основного общего образования по предмету « Физическая культура» в 5 классе.

2. Документы, определяющие содержание КИМ.

Содержание итоговой промежуточной аттестации определяется: на основе ФГОС основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010года № 1897, примерной программы основного общего образования по физической культуре на основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А. Зданевича (2012 год); А.П.Матвеева, Т.В. Петровой (2012 год).

3.Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ.

В итоговую промежуточную аттестацию включено практическое задание, проверяющее уровень знаний по курсу « Лёгкая атлетика» и выполнению основных требований к уровню физической (двигательной) подготовки. Теоретическое, где учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность.

4.Структура проверочной работы.

Структура промежуточной аттестации по физической культуре состоит из критериев оценивания уровня физической подготовленности на базовом уровне.

5. Распределение заданий проверочной работы по содержанию и видам деятельности.

Промежуточная итоговая аттестация состоит из контрольного норматива по лёгкой атлетике развивающего, физические качества « выносливость».

6. Распределение контрольной работы по уровню сложности.

Контрольные нормативы:

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см)
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики
5. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки

6. Результаты практической части

7. Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25
Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160
Подтягивание на перекладине, раз				
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4

8. Девочки

Возраст,	Уровень физической подготовленности
----------	-------------------------------------

лет, месяцев	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04
Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141
Подъем туловища за 30 сек., раз				
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15

7. Время выполнения работы.

Время выполнения: 40 минут.

8. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Критерии оценивания:

50%-100%- зачет

менее 50%-незачет

Теоретическая часть по физической культуре

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 15-20 минут.

б) 1 час.

в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность хорошо и много прыгать.

б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.

в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

а) «ножницы».

б) «перешагивание».

в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

Бланк контрольной работы

Дата _____ Школа _____ Класс _____

Фамилия _____

Имя _____

Бланк теоретической части контрольной работы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Бег 30 метров (сек)		
Бег 1000 метров (мин.сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки		

**Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре
(теория и практика) _____**