

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

5 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего образования и компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

2. Документы, определяющие содержание работы:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (с изменениями)
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (с изменениями)
- Федеральный компонент среднего общего образования
- Учебный план МОУ СОШ ЛЦО на 2022-2023 учебный год.
- Рабочие программы для 1-11 класса по физической культуре на 2022/23 учебный год
- Нормативы по физической культуре
- Письмо министерства образования РФ от 31 октября 2003г № 13-51-263/123
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - «Медико - педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

3. Сроки проведения: апрель-май 2023 года

4. Форма промежуточной аттестации: комбинированная - выполнения теоретической части (письменно - тестирование) и практической части (контрольные тесты-нормативы).

Теоретическая часть включает в себя тест с вариантами ответов, а также вопросы на которые необходимо ответить самостоятельно.

Тест включает в себя вопросы (материал из учебников Физической культуры), функциональной грамотности и вопросы повышенной сложности (из олимпиадных заданий прошлых годов).

Практическая часть включает в себя выполнение спортивных нормативов по 4-м упражнениям для проверки основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

- Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе, промежуточную аттестацию сдают в обязательном порядке в полном объёме (теоретическую и практическую части)
- Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу теоретической части. В практической части выполняют те упражнения, которые показаны врачом.
- Оценивание по предмету физическая культура обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится на основании и в соответствии:

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе сдают теоретическую часть (тестирование) промежуточной аттестации и/или практическую часть заданий (комплексы упражнений, задание по билету) при отсутствии противопоказаний.

5. Место проведения аттестации:

- теоретическая часть в учебном классе
- практическая часть в спортивном зале и на стадионе.

6. Время проведения работы: 20 мин для выполнения теоретической части (вопросы), 60 мин для практической части (контрольные тесты).

7. Итоговая оценка промежуточной аттестации обучающихся складывается из оценок за выполнение заданий практической и теоретической части, путем вычисления средней арифметической оценки.

8. Состав аттестационной комиссии.

Председатель комиссии – Спицын А.С., методист;

Члены комиссии:

- учителя физической культуры;

- Сайфулина Наталья Александровна, член общешкольного родительского комитета

5 КЛАСС

Теоретическая часть:

- Критерии оценивания теоретической части:
- Оценка 3 (удовлетворительно) – 40% и более правильных ответов
- Оценка 4 (хорошо) – 65% и более правильных ответов
- Оценка 5 (отлично) – 80% и более правильных ответов

Выполнил обучающийся _____

1. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками;
- б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;
- г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

2. Подъем «полуёлочкой» выполняется:

- а) ступающим шагом прямо на склон;
- б) ступающим шагом наискось склона;
- в) скользящим шагом прямо на склон;
- г) скользящим шагом наискось склона.

3. Бег на короткие дистанции – это:

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

5. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

6. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;

- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

7. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

8. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перестроения;
- г) упражнения с гантелями.

9. На уроках физкультуры нужно иметь:

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат.

10. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

11. Выберите родину футбола:

- а) Франция;
- б) Англия;
- в) Италия;
- г) Бразилия.

12. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту;
- б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту;
- г) 100-110 ударов в минуту.

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

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;

- в) 40-45 минут;
- г) 25-30 минут.

14. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

15. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) В Великобритании;
- б) в США;
- в) В Италии;
- г) во Франции

16. Вид спорта, который включает в себя технические сложные физические упражнения, в том числе и на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, кольцах, бревне, коне и др.) называется

17. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в акробатике обозначается как ...

18. Мероприятия, связанные с рациональным использованием естественных сил природы для повышения сопротивляемости организма называют...

19. Соотнеси определение с понятием

1	зарядка	1	Комплексы, состоящие из 4-6 упражнений. Они помогают улучшить зрение, повысить внимание и предупредить появление усталости
2	лыжные гонки	2	Игра, которая включает в себя броски мяча в плетёную корзину
3	лёгкая атлетика	3	Вид спорта с прохождением дистанций различной протяжённости от 5 до 50 км с преодолением сложных поворотов, спусков и подъёмов
4	баскетбол	4	Вид спорта, который включает в себя упражнения в беге, прыжках и метании
5	физкульт-минутка	5	Комплекс упражнений, выполнение которых помогает разбудить организм, зарядить его силой, бодростью, энергией на целый день

20. В какой последовательности целесообразно выполнять перечисленные ниже упражнения в комплексе утренней гигиенической гимнастики?

1. Упражнения на укрепление мышц и повышение гибкости
 2. Потягивания
 3. Бег с переходом на ходьбу
 4. Ходьба с постепенным повышением частоты шагов
 5. Прыжки
- а) 2,4,1,5,3
 б) 4,5,1,3,2
 в) 2,5,4,1,3
 г) 5,2,3,4,1

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Критерии системы оценивания:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок; выполняет учебный норматив на оценку «хорошо»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях; выполняет	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не выполняет учебный норматив

<p>продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>		<p>учебный норматив на оценку «удовлетворительно»</p>	
---	--	---	--

Условия и порядок выполнения нормативов по физической культуре для 5х классов

Выносливость

- Шестиминутный бег. Выполняется на беговой дорожке (старт произвольный).

Силовые способности

- Подтягивание на перекладине. Обучающийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа (девочкам допускается упор лежа с опорой на колени), голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Гибкость

- 2.7. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

Быстрота

- Бег 30. Выполняется на беговой дорожке (старт произвольный)
Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
5	Подтягивание на перекладине (раз)	4	3	2			
6	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
7	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе (см.)	10	7	4	12	9	6