

Описание контрольных измерительных материалов

для проведения промежуточной аттестации

по Физической культуре

5-6 классы

1. Назначение работы

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

Обучающиеся *основной группы* выполняют контрольные нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Обучающиеся *подготовительной группы* выполняют контрольные нормативы, но оценка ставится на балл выше и тоже выводится средний балл.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой, относятся к специальной медицинской группе, пишут итоговую контрольную работу в форме теста (приложение 1)

2. Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Подтягивание на перекладине(юноши). Учащийся 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.

2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 60 секунд.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

2.3. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии смахом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.4. 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.

2.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, 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.

3. Планируемый результат

3.1 Предметный результат

Выполнять нормативы физической подготовки

3.2 Метапредметный результат

Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения

3.3 Личностный результат

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

4. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из 3 практических заданий и 15 теоретических заданий, по каждому из которых обучающийся получает оценку, итоговая оценка складывается из суммы доминирующих результатов, сдаваемых дисциплин (таблица 1)

4.1. Подтягивание на перекладине(юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)

класс	Юноши (подтягивание)			Девушки (отжимание)		
	5	4	3	5	4	3
5	6	4	2	14	8	7
6	7	5	3	14	8	7

4.2. Прыжок в длину с места

класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
5	175	160	150	165	145	135
6	175	160	150	165	145	135

4.3. Наклон вперед из положения стоя

класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
5	5	3	0	6	4	2
6	5	3	0	6	4	2

5. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток.

Промежуточная аттестация по физической культуре

Класс – 5 – 6

Контрольная работа состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть по физической культуре Тест.

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 главной 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.

Всего заданий – 15.

15 заданий- базового уровня

Время выполнения проверочной работы – 35 минут.

Максимальный балл – 15

Спецификация

№ задания	Умения
Теоретическая часть	
1, 2, 3, 4, 10, 11, 12, 13,	раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
5, 7, 8, 9, 14, 15,	рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни
8, 9	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
Практическая часть	
Подъём туловища из положения лежа	Укреплять мышцы брюшного пояса Применять технику выполнения упражнения Развивать силовую выносливость
Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа	Применять технику выполнения упражнения Развивать силовые качества
Прыжок в длину с места	Применять технику выполнения упражнения Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места Распределять свои физические возможности

Оценивание теоретической работы

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Кол-во баллов	0–7	8–10	11–13	14–15

Общие рекомендации для оценивания

- **Отметка «5»** ставится, если выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности основных образовательных программ;

- **Отметка «4»** ставится, если выполнено более 65% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и частично уровня повышенной сложности основных образовательных программ;

- **Отметка «3»** ставится, если выполнено не менее 50% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.

