

**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 вися 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»*