

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ

по физической культуре

для проведения промежуточной аттестации

5 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 1-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБУО школы - интерната №3 города Поронайска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 1-11 классов на момент окончания учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов.

На зачете 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. Форму зачета определяет учитель физической культуры.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

Практическая часть.

1. Бег на 30м., 60м., 1000, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине. 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.

3. 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 30 секунд.

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

5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее – отжимания), тест для мужчин. 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.

Задания для итоговой проверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,
- устный опрос,
- письменное тестирование,
- практическое выполнение упражнений учетом индивидуальных особенностей здоровья.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500м	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130
6	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-
7	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	85	76-84	70-76	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность м. с разбега	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега	320	300	260	280	260	220

Теоретическая часть

Инструкция по выполнению работы. На выполнение работы по физической культуре отводится 45 минут. Работа состоит из 3 частей и включает 24 задания.

Часть А содержит 20 заданий (А1 – А20). К каждому заданию приводится 4 варианта ответа, из которых только один верный. При выполнении заданий части А обведите номер ответа в работе кружком.

Правильно выполненные задания этой части оцениваются в 1 балл.

Часть В включает 1 задание (В1). В задании предлагается соотнести материал двух колонок.

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл.

Часть С содержит 3 задания (С1-С3). При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранные определения нужно вписать в пустую строку.

Правильно выполненные задания этой части оцениваются в 2 балла.

Если задание не удастся выполнить сразу, переходите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

Часть А. Выберите из четырех предложенных ответов один правильный и обведите его кружком.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?
 - а) в Древнем Египте;
 - б) в Древнем Риме;
 - в) в Древней Греции;
 - г) в Древней Индии.

2. Как в Древней Греции называли победителей Олимпийских игр?
 - а) чемпионы;
 - б) призеры;
 - в) олимпионики;
 - г) элланодики.

3. Официальные талисманы Олимпийских игр в Сочи:
 - а) бурый медведь, снежный барс, заяц;
 - б) белый медведь, леопард, заяц;
 - в) чебурашка, матрешка, медведь;
 - г) леопард, чебурашка, заяц.

4. В каком году, и каком городе проводились XXII летние Олимпийские игры в России?
 - а) в 2014г. в Сочи;
 - б) в 1980 в Ленинграде;
 - в) в 2014 г. в Москве;
 - г) в 1980 г. в Москве.

5. Бег на длинные дистанции – это:
 - а) бег на 400 и 800 метров;
 - б) бег на 1000, 1500 и 2000 метров;
 - в) бег на 100 и 200 метров;
 - г) бег на 30 и 60 метров.

6. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:
 - а) «ножницы»;
 - б) «перешагивание»; в) «согнув ноги»;
 - г) «прогнувшись».

7. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?
 - а) две попытки на каждой высоте; б) три попытки на каждой высоте; в) одна попытка на каждой высоте;
 - г) четыре попытки на каждой высоте.

8. Родиной баскетбола считается:
 - а) Англия; б) Америка; в) Франция; г) Россия

9. Размеры волейбольной площадки составляют:
 - а) 9х6м; б) 12х9 м; в) 16х8 м; г) 18х9 м.

10. В баскетболе запрещается:

- а) игра руками; б) игра ногами;
- в) передача мяча; г) ведение мяча.

11. Сколько игроков может находиться одновременно в одной команде на площадке в игре - баскетбол?

- а) 6;
- б) 7;
- в) 5;
- г) 4.

12. Одновременный бесшажный ход на лыжах применяется при движении:

- а) на равнине и в гору; б) в гору и под уклон;
- в) под уклон и на равнине;
- г) с крутой горы и под уклон.

13. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее ...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) затылком, лопатками, ягодицами, пятками; в) лопатками, ягодицами, пятками;
- г) затылком, пятками.

14. Средства закаливания(что здесь лишнее)?

- а) водные ванны;
- б) солнечные ванны;
- в) воздушные ванны;
- г) морозные ванны.

15. Олимпийским девизом являются слова:

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

16. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

17. Из чего состоит кровеносная система?

- а) желудка и кровеносных сосудов;
- б) сердца и кровеносных сосудов;
- в) скелета и мышц;
- г) легких и печени.

18. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды;
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном;
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена;
- г) рекламировать товары известных фирм.

19. С помощью какого упражнения можно проверить свою гибкость:

- а) наклон вперед, из положения ноги врозь;
- б) прыжки в длину с места;
- в) подтягивание в вися на перекладине;
- г) кувырок вперед.

20. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресениям;
- б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд;
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями;
- г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

Часть В. Задание на соответствие.

Прочитай виды спорта в первой колонке и стрелочкой установи им соответствие из второй колонки.

1. Виды спорта:

- | | | |
|--------------------|------|----------------|
| 1. Легкая атлетика | басс | |
| 2. Плавание | | прыжок в длину |
| 3. Баскетбол | | кувырок |
| 4. Гимнастика | | ведение мяча |

Часть С.

Завершите утверждения, вписав соответствующее слово или слова в пустую строку.

- 1. «Королева спорта» - _____.
- 2. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется _____.
- 3. Кончиками пальцев на виске и ладонью на груди можно измерить – _____.

КЛЮЧ к проверочной работе по физической культуре, выполненной обучающимися 5-х классов.

Часть А. Задание в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов:

Номер вопроса	Ответ		Номер вопроса	Ответ
1	в		11	в
2	в		12	в
3	б		13	б
4	г		14	г
5	б		15	а
6	в		16	б
7	б		17	б
8	б		18	а
9	г		19	а
10	б		20	в

Часть В. Задание на установление соответствия

- | | | | |
|-------------------|------|---|----------------|
| 1.Легкая атлетика | басс | → | прыжок в длину |
| 2.Плавание | | → | кувырок |
| 3.Баскетбол | | → | ведение мяча |
| 5.Гимнастика | | → | |

Часть С. Задание в открытой форме, без предложенных вариантов:

Номер вопроса	Ответ
1	Легкая атлетика
2	Вис
3	Пульс

Критерии оценки проверочной работы:

- 1-9 баллов - оценка «2»;
- 10-15 баллов – оценка «3»;
- 16-24 балла – оценка «4»;
- 25-30 баллов – оценка «5»