

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14»
(МБОУ ОШ №14)

ПРИНЯТО
УМО учителей физической
культуры
Протокол от 28.08.2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
Арашкевич М.Ю. *Араш*
28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ОШ №14
О.Н. Демьянкова *Демьянкова*
Приказ от 31.08.2020г. №124



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебному предмету
Физическая культура
основного общего образования
для 5-9 классов

Паспорт
фонда оценочных средств по предмету
Физическая культура (5 класс)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства
1.	Входной контроль учащихся 5 класса за курс 4 класса Разделы «Физическое совершенствование».	1 часть - Контрольный тест (теория) 2 часть – Контрольные упражнения ВФСК «ГТО» (комплексное тестирование)
2.	Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Темы: Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики.	Контрольный тест (за 2 четверть, теория)
3.	Разделы «Физическое совершенствование». Раздел «Знания о физической культуре» Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Раздел «Физическое совершенствование»	1 часть - Контрольный тест (теория) 2 часть – Контрольные упражнения ВФСК «ГТО» (комплексное тестирование)

1. Спецификация контрольно–измерительных материалов

Назначение комплексного (входного) тестирования – проведение входного контроля обучающихся 5 класса за курс 4 класса, с целью определения уровня достижения обучающимися предметных и метапредметных планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

Документы, определяющие содержание работы

Содержание комплексного (входного) тестирования определяется на основании следующих документов:

1) Требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования).

2) Планируемые результаты освоения программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». (Примерная основная образовательная программа МБОУ «ОШ №14»).

3) Программы отдельных учебных предметов. Физическая культура. (Примерная основная образовательная программа МБОУ «ОШ № 14»).

Структура и содержание работы

Во входной работе проверяются знания и умения, приобретённые учащимися в результате освоения следующих разделов курса физической культуры в 5 классе:

- Основы знаний;
- Развитие двигательных способностей;
- Практическая часть (контрольные упражнения).

Работа по промежуточной (входной) аттестации состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- часть 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа, с развернутым ответом;

- часть 2 – практическая часть, состоит из контрольных упражнений:

- Бег 60 м, с
- Бег 1000 м, мин., с
- Прыжок в длину, см
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (30с) кол-во раз
- Метание мяча (150м), м

Часть 1. Задания первой части работы (12 заданий) предназначены для определения теоретических знаний учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают теоретическую часть работы, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Часть 2 включает 5 заданий базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Они сдают в обязательном порядке работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки)

Дополнительные материалы и оборудование

Дополнительные материалы и оборудование для проведения теоретической части работы не требуются. Для проведения практической части работы предусмотрено использование спортивного оборудования и инвентаря.

Условия проведения итоговой работы

Теоретическая часть работы проводится в учебном кабинете в присутствии учителя физической культуры. Специальная подготовка к проверочной работе не требуется. Практическая часть выполняется в спортивном зале и на спортивной площадке пришкольного участка.

Время выполнения работы

На выполнение работы отводится 2 урока по 40 минут.

Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом, шкала перевода баллов в отметку, таблица правильных ответов.

Максимальное количество баллов, которое учащийся может получить за выполнение теоретической части работы- 24 балла; двух частей работы по промежуточной аттестации по физической культуре - 49 (24 балла за теоретическую часть и 25 баллов за практическую часть).

Отметка за выполнение всей работы определяется по пятибалльной шкале. Перевод первичного балла в отметку проводится на основе соответствия, приведенного в таблице.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической части работы в отметку

<i>Отметка</i>	<i>«2»</i>	<i>«3»</i>	<i>«4»</i>	<i>«5»</i>
<i>Первичный балл</i>	менее 8	8-15	16-20	20-24

Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической и практической частей работы в отметку

<i>Отметка</i>	<i>«2»</i>	<i>«3»</i>	<i>«4»</i>	<i>«5»</i>
<i>Первичный балл</i>	Менее 24	24-32	33-42	43-49

2. Кодификатор элементов содержания к уровню подготовки учащихся (распределение заданий по проверяемым предметным способам действия или обобщенный план варианта проверочной работы):

Элементы содержания	Проверяемое умение и способы действия	Количество заданий	Номера заданий	Уровень сложности	Тип задания	Максимальный балл за каждое задание
Физическая культура в современном обществе. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	1	1	Б	С кратким ответом	1
	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</i>	2	2	П	С кратким ответом	2
			3	П	С кратким ответом	3
Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Спорт и спортивная подготовка. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	2	4 5	Б Б	С кратким ответом	1 3
	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i>	1	6	П	С кратким ответом	2
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	1	7	Б	С развернутым ответом	2
	- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий	1	8	Б	С кратким ответом	2

	физическими упражнениями;					
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.	- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	1	10	Б	С кратким ответом	1
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1	11	П	С развернутым ответом	3
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	1	9	Б	С кратким ответом	1
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;	1	12	П	С развернутым ответом	3

Распределение заданий по проверяемым предметным способам действия. Практическая часть работы.

<i>Блок содержания</i>	<i>Проверяемое умение и способы действий</i>	<i>Количество заданий</i>	<i>Уровень сложности</i>	<i>Тип задания</i>	<i>Максимальный балл за каждое задание</i>
Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60 м, с	- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	1	Б П	Практическое задание	5
Бег на 1000 м, с		1	Б П	Практическое задание	5
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину, см.		1	Б П	Практическое задание	5
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (30с) кол-во раз		1	Б П	Практическое задание	5
Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча (150г), м		1	Б П	Практическое задание	5

**Результаты практической части. Контрольные упражнения.
Мальчики**

<i>Упражнения</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>
Бег 60 м, с	10, 0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 1000 м, мин., с	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Прыжок в длину, см	340 и больше	339-261	260 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (30с) кол-во раз	26 и больше	22-25	18-21
Метание мяча (150м), м	34 и больше	33-21	20 и меньше

**Результаты практической части. Контрольные упражнения.
Девочки**

<i>Упражнения</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>
Бег 60 м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше
Бег 1000 м, мин., с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше
Прыжок в длину, см	300 и больше	299-221	220 и меньше
Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (30с) кол-во раз	24 и больше	20-23	16-19
Метание мяча (150м), м	21 и больше	20-15	14 и меньше

Промежуточная аттестация по физической культуре
для учащихся 5 класса

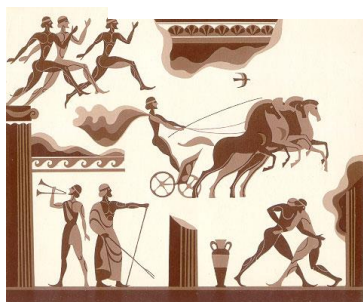
**Инструкция
по выполнению работы**

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. Внимательно читайте задания. 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.

Время выполнения 45 минут.

ВАРИАНТ 1

1. Какой исторический этап развития физической культуры иллюстрирует сюжет данной картины:



- а) физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строях (физическая культура древней Греции);
- б) физическая культура в Средние века;
- в) физическая культура в Новое время;
- г) физическая культура в Новейшее время.

Ответ: _____

2. Составьте логическую цепочку, указав хронологическую последовательность возрождения Олимпийских игр. Ответ запиши в виде последовательности чисел.

- 1. 23 июня 1894 года было принято решение о возрождении Олимпийских игр и учреждении Международного олимпийского комитета (МОК).
- 2. I Олимпийские игры современности были проведены в городе Афины в 1896 году.
- 3. Олимпийские игры проводились с 776 до н. э. в Древней Греции и представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии.
- 4. В 1982 году французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен выступил с предложением о возрождении Олимпийских игр.

Ответ: _____

3. Что является традиционными ритуалами Олимпийских Игр? Ответ запиши в виде последовательности чисел.

- 1. Зажжение олимпийского огня на церемонии открытия.
- 2. Вручение победителям олимпийских талисманов;
- 3. Произнесение олимпийской клятвы;
- 4. Произнесение олимпийской клятвы судей;
- 5. Вручение победителям ценных подарков и цветов;
- 6. Вручение победителям медалей;
- 7. Поднятие государственного флага и исполнение национального гимна в честь победителя. **Ответ:** _____

4. Добывание пищи, защита от врагов, а затем примитивная трудовая деятельность наших предков были связаны с почти непрерывной на протяжении дня мышечной работой. В процессе эволюции человек, его нервная и гормональная системы, обмен веществ приспособились к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. **Найдите в приведенном списке и запишите название этого физического качества.**

Ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость

Ответ: _____

5. Используя таблицу «Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), ответьте на вопросы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
	Знак отличия ГТО	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

1.1 Какое количество раз должен подтянуться из виса на высокой перекладине мальчик 11-12 лет, чтобы получить золотой Знак отличия ГТО?

Ответ: _____

5.2. Наташе 12 лет. Какое количество обязательных испытаний (тестов) она должна пройти, чтобы получить Знак отличия ГТО?

Ответ: _____

5.3. 11- летний Игорь получил золотой Знак отличия ГТО. За какое время Игорь пробежал дистанцию на 60 метров?

Ответ: _____

6. Верны ли следующие суждения:

А) Систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы;

Б) При систематических занятиях физической культурой предотвращаются заболевания многими болезнями, укрепляется здоровье, повышается общая работоспособность, воспитывается ряд очень важных волевых качеств: инициативность, решительность, смелость, настойчивость и другие.

а) верно только А;

- б) верно только Б;
в) оба суждения верны;
г) оба суждения неверны;

Ответ: _____

7. Рассмотрите изображения.



Какое понятие иллюстрируют изображенные ситуации? Укажите не менее двух других известных Вам составляющих этого понятия.

Ответ: _____

8. Вставьте в текст «Первая помощь при вывихе» пропущенные слова из предложенного списка.

Травмированную конечность нужно _____ (А). Для фиксации можно воспользоваться шинами или другими подручными средствами. При этом нужно максимально обездвижить не только поврежденные, но и смежные суставы. Для уменьшения отека после вывиха нужно приложить к больному суставу _____ (Б). Самостоятельно вправлять вывих _____ (В).

Список слов:

1. обездвижить;
2. нельзя;
3. согревающую повязку;
4. согреть с помощью одеяла;
5. холод (пузырь со льдом или холодной водой);
6. можно;

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

А	Б	В

9. Установите соответствие между объективными показателями здоровья и приборами, способами которыми их можно измерить: к каждому элементу, данному в первом столбце, подберите соответствующий элемент из второго столбца.

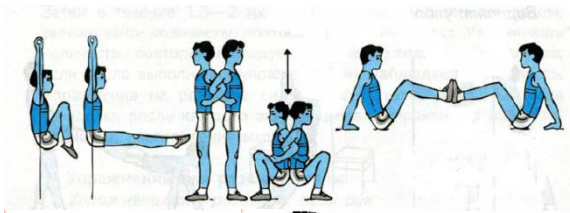
Показатели здоровья	Приборы и способы для измерения показателей
А. Частота сердечных сокращений	1. Напольные весы
Б. Жизненная ёмкость легких	2. Спирометр
В. Масса тела	3. Измерение пульса

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

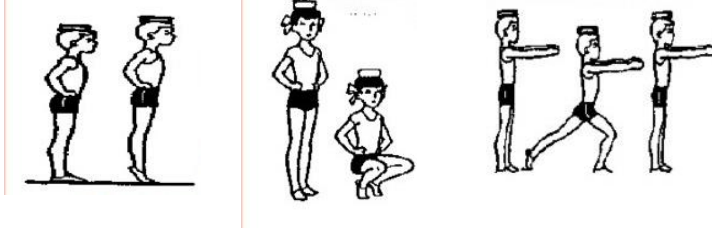
А	Б	В

10. Какой комплекс упражнений вы посоветуете выполнять своему другу для укрепления мышц стопы?

А)



Б)



В)



Ответ: _____

11. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете (какие данные о себе вы записываете в дневник)?

12. Как ты оденешься и что возьмёшь с собой в пеший однодневный поход?

5. Рекомендации по проверке и оценке выполнения заданий итоговой работы по физической культуре. Правильные ответы и решения заданий с выбором ответа и с кратким ответом. Критерии оценивания заданий с развернутым ответом

Максимальное количество баллов, которое учащийся может получить за выполнение теоретической части работы- 24 балла; двух частей работы по промежуточной аттестации по физической культуре - 49 (24 балла за теоретическую часть и 25 баллов за практическую часть).

Отметка за выполнение всей работы определяется по пятибалльной шкале. Перевод первичного балла в отметку проводится на основе соответствия, приведенного в таблице.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической части работы в отметку

Отметка	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичный балл	менее 8	8-15	16-20	20-24

№ задания	Ответы	Кол-во баллов
1.	А	1
2.	3,4,1,2	2, допущена одна ошибка-1 балл
3.	1,3,4,6,7	
	Полный правильный ответ, названы все пять ритуалов Олимпийских игр	3 балла
	Правильно указаны 4-3 ритуала ОИ	2 балла
	Правильно указаны 2 ритуала ОИ	1 балл
	Указан правильно только один ритуал ОИ ИЛИ ответ неверный	0 баллов
4.	выносливость	1 балл
5.1	7 раз	1 балл
5.2	4 испытания	1 балл
5.3	9,9 сек.	1 балл
6	В	2 балла
7	Ответ на <u>первый вопрос</u>: Здоровый образ жизни Ответ на <u>второй вопрос</u>: Закаливание, личная гигиена, отсутствие вредных привычек ИЛИ иные верные высказывания Правильный ответ на оба вопроса Правильный ответ только на один из вопросов Ответ неверный	2 балла 1 балл 0 баллов
8	А - 1 , Б- 5, В - 2	2 балла
9	А -3, Б- 2, В- 1	1 балл
10	В	1 балл

11	Правильный ответ должен содержать <u>следующие элементы</u> : 1) Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. и т. д.; 2) ответ на второй вопрос: В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите.	
	Дан полный правильный ответ на оба вопроса	3 балла
	Дан полный правильный ответ на один из вопросов, ответ на второй вопрос дан частично	2 балла
	Дан полный правильный ответ на один вопрос	1 балл
12	Правильный ответ должен содержать <u>следующие элементы</u> : Удобная, прочная обувь (походные ботинки или кроссовки); Брюки для походов (легкие, прочные, с доп. карманами); Куртка с капюшоном; Головной убор; Если погода не жаркая, теплый джемпер; 2) ответ на второй вопрос: Запасы воды , Горячая вода (термос, литр на человека), Провизия и посуда (вилка, ложка, кружка, тарелка, котелок и т.п.) , Дождевики, изучить прогноз погоды; Нож, топор (у руководителя, взрослых участников похода); Спички (у руководителя, взрослых участников похода); Аптечка (у руководителя, взрослых участников похода); Карта, компас.	3 балла
	Дан полный правильный ответ на оба вопроса	3 балла
	Дан полный правильный ответ на один из вопросов, ответ на второй вопрос дан частично	2 балла
	Дан полный правильный ответ на один вопрос	1 балл
Общее максимальное количество баллов		24

Бланк для проведения работы по промежуточной аттестации по физической культуре учащихся 5 класса МБОУ «Общеобразовательная школа № 14 »
за 20____-20_____ уч.год

Дата _____

Фамилия _____

Имя _____

Вариант № _____

Бланк ответов теоретической части

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

Количество баллов за теоретическую часть: _____ **Оценка:** _____

(Итоговая для учащихся
подготовительной группы здоровья)

Результаты практической части

Название теста	Результат	Количество баллов
Бег 60 м, с		
Бег 1000 м, мин., с		
Прыжок в длину, см		
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30с.) кол-во раз		
Метание мяча (150гр), м		

Количество баллов за практическую часть: _____

Итоговая оценка за работу по промежуточной аттестации _____

Спецификация комплексной контрольной работы за первое полугодие

Структура и содержание работы

В комплексной контрольной работе проверяются знания и умения, приобретённые учащимися в результате освоения следующих разделов курса физической культуры в 5 классе:

- Основы знаний;
- Развитие двигательных способностей;
- Практическая часть (контрольные упражнения).

Комплексная контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- часть 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа, с развернутым ответом;

- часть 2 – практическая часть, состоит из контрольных упражнений:

- Челночный бег 3х10м, с
- Прыжок в длину с места, см.
- Наклон вперед из положения сидя, см

Часть 1. Задания первой части работы (20 заданий) предназначены для определения теоретических знаний учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают теоретическую часть работы, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Часть 2 включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Они сдают в обязательном порядке работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки)

Учащимся предлагаются задания в тестовой форме и сдаче нормативов. Из представленных вариантов ответов тестовой части аттестации, необходимо выбрать только тот, который является наиболее правильным и полным. Каждое правильно выполненное задание оценивается 1 баллом. За выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, если обведен только один номер верного ответа. Если обведены два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

Максимальное количество баллов – 20 баллов

Критерии оценки:

«отлично» - 20-17 правильных ответов

«хорошо» - 16-14 правильных ответов

«удовлетворительно» - 13-11 правильных ответов

Ключи ответов: 1-Б, 2-В, 3- Г, 4- А, 5- В, 6- В, 7- Б, 8- А, 9-Б, 10-Б, 11- В, 12 – Б, 13- Б, 14- Б, 15- Г, 16- В, 17- Б, 18- Б, 19- В, 20- В.

Сдача нормативов (практические задания).

№	Тестируемая дисциплина	Результаты			
			«3»(удов.)	«4»(хор.)	«5»(отл.)
1.	Челночный бег	м	9,3	8,8	8,5

	3х10м., сек..	д	9,7	9,3	8,9
2.	Прыжок в длину с места, см.	м	160	180	195
		д	150	175	185
3.	Наклон вперед из положения сидя, см.	м	6	8	10
		д	8	10	15

Комплексное тестирование за 1-ое полугодие по физической культуре

Ученика ___5___ класса, МБОУ ОШ №14

Дата проведения: _____

Фамилия, Имя

1. 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.

2. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:

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

3. 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.

4. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

5. Строевые упражнения – это:

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

г) верхняя подача.

6. Акробатика – это:

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

7. На уроках физкультуры нужно иметь:

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

8. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:

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

9. Выберите родину футбола:

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

10. 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.

11. 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.

12. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

13. Игра « Волейбол» появилась в:

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

14. Бег на длинные дистанции – это:

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

15. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

- а) «перекидной»;
- б) «волна»;
- в) «флоп»;
- г) «перешагивание».

16. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

17. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;
- г) зверёк Иззи.

18. Что относится к гимнастике?

- а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.

19. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

20. Количество замен в футболе:

- а) одна; б) четыре; в) три; г) две.

**Спецификация итоговой (промежуточной) работы
для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы
по физической культуре учащихся 5 класса**

1. Назначение работы – оценить итоговый уровень освоения программы по физической культуре учащихся за 5 класс.

2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (5 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

3. Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- **часть 2** – 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,

4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство 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).

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки).

Сроки проведения. Теоретическая часть будет проведена 25.05.2016 года. Практическая – 27.05.2016 года.

4. Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

	Часть 1		Часть 2			
Число заданий -15	15. Теоретическая		4. Практическая (мальчики)		4. Практическая (девочки)	
Тип заданий и форма ответа	1-15 с выбором ответа		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		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 5 Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки	
	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15	3, 7, 8, 9, 12, 14				
Уровень сложности	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности
практической части

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,3 и ниже	5,4-5,7
11,6-11,11	5,3 и ниже	5,4-5,6
12,00-12,5	5,2 и ниже	5,3-5,5
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,23 и ниже	5,24-5,56
11,6-11,11	5,13 и ниже	5,14-5,46
12,00-12,5	5,08 и ниже	5,09-5,41
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	164 и выше	152-163
11,6-11,11	171 и выше	159-170
12,00-12,5	174 и выше	162-173
Подтягивание на перекладине, раз		
11,0-11,5	7 и выше	5-6
11,6-11,11	7 и выше	5-6
12,00-12,5	7 и выше	5-6

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,4 и ниже	5,5-5,8
11,6-11,11	5,4 и ниже	5,5-5,7
12,00-12,5	5,3 и ниже	5,4-5,6
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,57 и ниже	5,58-6,30
11,6-11,11	5,50 и ниже	5,51-6,23
12,00-12,5	5,47 и ниже	5,48-6,20
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	150 и выше	136-149
11,6-11,11	153 и выше	140-152
12,00-12,5	155 и выше	142-154
Подъем туловища за 30 сек., раз		
11,0-11,5	17 и выше	15-16
11,6-11,11	18 и выше	15-17
12,00-12,5	18 и выше	16-17

5. Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности.

Задание	Планируемый результат
----------------	------------------------------

Практическая часть	
1 упражнение	Предметный результат Выполнять нормативы физической подготовки
2 упражнение	Метапредметный результат Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
3 упражнение	
4 упражнение	
	Личностный результат Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
Теоретическая часть (тестовое задание)	
1, 2, 3, 4, 5, 7 задание	Метапредметный результат Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его
6 задание	Указывать назначение режима дня
9 задание	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
10, 11, 12, 13 задания	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств
14, 15 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность

6.Время выполнения работы 90 минут

1 часть – 30 минут ,2 часть 60 минут

7 . Система оценивания отдельных заданий и работы в целом .

Практическая часть				
	Задание	Критерии	Баллы	Оценка учителя
1	Бег 30м (сек)	Умения - Выполнять бег с высокого старта - Применять технику бега на короткие дистанции - Выполнять финишное ускорение	Девочки: 5 баллов -5,1 и меньше 4 балла 5,2- 5,4 3 балла- 5,5- 5,7 2 балла- 5, 8- 6,3 и больше Мальчики: 5 баллов-5,0 и меньше 4 балла-5,1-5,3 3 балла -5,4-5,6 2 балла- 5,7-6,2 и больше	
2	Поднимание туловища, за 30 сек.(девочки)	Умения - Укреплять мышцы брюшного пресса - Овладевать техникой выполнения упражнения - Развивать скоростную выносливость	5 баллов – 19 и больше 4 - балла 17-18 3 балла -15-16 2 балла – 11-14 и меньше	
3	Подтягивание на перекладине	Умения	5 баллов -8 и больше	

	(мальчики) кол-во раз	- Укреплять мышцы плечевого пояса - Применять технику выполнения упражнения - Развивать силовую выносливость	4 балла - 7 3 балла – 5-6 2 балла -2-4 и меньше	
4	Бег-1000 м в мин. и сек.	Умения - Выполнять старт в беге на длинные дистанции - Распределять свои физические возможности по дистанции - Развивать общую выносливость - Выполнять финишное ускорение	<i>Девочки</i> 5 баллов – 5,17 – 5,24 4 балла – 5,18- 5,57 (мин) 3 балла -5,51-6,30(мин) 2 балла – 6, 24-7, 14 и меньше <i>Мальчики</i> 5 баллов – 84,40-4,50 (мин) и меньше 4 балла – 4,41 – 5, 23 (мин) 3 балла – 5,14 – 5, 56 (мин) 2 балла -5,47 – 6,40 и больше	
5	Прыжок в длину с места, см	Умения - Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места - Распределять свои физические возможности - Развивать общую выносливость	<i>Девочки</i> 5 баллов – 164 – 166 4 балла – 150-165 (см) 3 балла -136 – 152 (см) 2 балла – 119 - 135 <i>Мальчики</i> 5 баллов – 8177 - 184 см 4 балла – 164 – 183 см 3 балла – 152 – 170 см 2 балла – 135 - 157	

Результаты практической части Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
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

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
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

Результаты выполнения теоретической части

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15	3, 7, 8, 9, 12, 14

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

7. Критерии оценивания работы

Ответы контрольной работы теоретической части, 5 класс

№ задания	Ответы Вариант 1	Ответы Вариант 2
5.	А	Б
6.	В	А
7.	Б	А
8.	В	Б
9.	Б	А
10.	А	Б
11.	А	Б
12.	Б	А
13.	А	Б
14.	Б	А
15.	Б	А
16.	В	А
17.	А	Б
18.	А	Б

19.	А	Б
-----	---	---

Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
19-21	5
16-18	4
13-15	3
0-12	2

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

Отметка за практическую и теоретическую части **В ЦЕЛОМ.**

Максимальное количество баллов -41 (21 за тест и 20 за практику)

- 35 (15 за тест, 20 за практику)

Процент выполнения 100%.

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

8. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы **ВМЕСТЕ** с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

9. Условия проведения работы.

Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль зам.дир. по УВР. Работа проводится на стадионе или в спортзале (практическая часть), в кабинете ОБЖ (теоретическая часть).

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) _____**

КИМ

Инструкция по выполнению работы

Контрольная работа по физической культуре для учащихся 5-х классов Рекомендации по организации и проведению контрольной работы

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 (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, 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.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделить базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

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

	мальчики	
--	----------	--

Теоретическая часть по физической культуре

ВАРИАНТ 1

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

ВАРИАНТ 1

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.

Теоретическая часть по физической культуре

ВАРИАНТ 2

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

ВАРИАНТ 2

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

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

2. Что называется осанкой человека?

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

3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

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

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

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

5. Личная гигиена включает в себя?

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

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

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

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

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

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- 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) 1 час б) 15-20 минут.. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

- а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений
- б) способность хорошо и много прыгать.
- в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 30 и 60 метров;
- б) 200 и 400 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

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

13. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- 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 по часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.