

## Итоговая контрольная работа по физической культуре (5 класс)

### Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания, проверяемые заданиями итоговой работы
1.	1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>
	1.1.	История и современное развитие физической культуры
	1.2.	Физическая культура (основные понятия)
	1.3.	Физическая культура человека
2.	2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>
	2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
	2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой
3.	<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
	3.1.	Гимнастика с основами акробатики
	3.2.	Легкая атлетика
	3.3.	Лыжные гонки
	3.4.	Спортивные игры
	3.5.	Плавание
4.	<b>4.</b>	<b>Этнокультурная составляющая</b>
	4.1	Национальные виды спорта

### Перечень требований к уровню подготовки по Физической культуре для 5-9 классов

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
<b>4</b>	<b>Этнокультурная составляющая</b>
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта
4.2	знать правила и проводить национальные игры

**Спецификация**  
контрольных измерительных материалов (КИМ)

**1. Обобщенный план работы**

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	История ФК	1.1	Б	1	1
2	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
3	История ФК	1.1	Б	1	1
4	История ФК	1.1	Б	1	1
5	История ФК	1.1	Б	1	1
6	ФК человека	1.3		1	1
7	ФК человека	1.3	Б	1	1
8	Баскетбол	3.4	Б	1	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	1.2	Б	1	1
10	Волейбол	3.4	Б	1	1
11	Футбол	3.4	Б	1	1
12	Баскетбол, футбол	3.4	Б	1	1
13	Лыжные гонки	3.3	Б	1	1
14	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
15	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
16	ФК человека	1.3	П	2	4
17	Основные понятия ФК	1.3	П	2	4
18	ФК человека	1.3	П	2	5
19	Этнокультурная составляющая	4.1	П	2	5
20	Гимнастика	3.1	П	2	7
	<b>ИТОГО</b>			<b>25</b>	<b>39 мин.</b>

**1. Система оценивания заданий 1 – 15.**

За **верное** выполнение заданий 1-15 *контрольной* работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

**2. Критерии оценивания заданий 16-20**


<i>№ задания</i>	<b>Критерии оценивания задания</b>	<b>Баллы</b>
16-20	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%,	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

**4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале**

<b>Отметка по пятибалльной шкале</b>	<b>«2»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
<b>Общий балл</b>	0 – 8	9-15	16-20	21-25

## ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

### КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (5 класс)

1. Назовите, кому принадлежала инициатива возрождения олимпийского движения?
  - а) Уинстону Черчиллю;
  - б) Шарлю Пьеро;
  - в) Пьеру де Кубертену.
2. Согласитесь ли вы с утверждением: «физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей»?
3. Запишите в хронологическом порядке олимпийских чемпионов от древних к современным: Николай Панин-Коломенкин, Короибос, Раиса Сметанина.
4. Переведите на русский язык девиз Олимпийских игр с латинского: «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!».
5. Назовите родной вид спорта Алины Кабаевой?
  - а) аэробика;
  - б) художественная гимнастика;
  - в) спортивная гимнастика.
6. Укажите, на какой промежуток времени нужно накладывать холодный компресс на место ушиба?
  - а) 10-15 мин;
  - б) 15-20 мин;
  - в) 20-30 мин.
7. Укажите средство для первичной обработки порезов и ссадин.
  - а) нашатырный спирт;
  - б) перекись водорода;
  - в) раствор серной кислоты.
8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе?
9. Укажите, в каком направлении проводится бег на стадионе?
  - а) в произвольном направлении;
  - б) по часовой стрелке;
  - в) против часовой стрелки.
10. Назовите продолжительности партии в волейболе:
  - а) 30 мин;
  - б) до 15 очков;
  - в) до 25 очков.
11. Назовите удар в футболе, выполняемый после нарушения правил защитником.

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. Назовите классический лыжный ход, в котором основную работу выполняют руки и спина.

14. Укажите, какие спортсмены являются участниками Паралимпийских игр?

15. Согласитесь ли вы с утверждением: «быстрота – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности»?

16. Назовите основные показатели физического развития.

17. Различают пять основных физических качеств. Назовите четыре из них.

18. Дайте определение термина «осанка».

19. Назовите двух из трех Олимпийских чемпионов по лыжным гонкам.

20. Дайте определение термина «вис».

#### Ключ

1.	в
2.	да
3.	Короибос – Н. Панин-Коломенкин – Р. Сметанина
4.	Быстрее! Выше! Сильнее!
5.	б
6.	в
7.	б
8.	тайм-аут
9.	в
10.	в
11.	штрафной
12.	баскетбольная площадка
13.	одновременный бесшажный ход
14.	инвалиды, люди с физическими недостатками или недугами
15.	нет
16.	рост, вес
17.	сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость
18.	осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
19.	Н. Бажуков, В. Рочев, Р. Сметанина
20.	вис – это это такое положение тела занимающихся на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся ниже точки опоры