

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ
по физической культуре
для проведения промежуточной аттестации

5 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 5-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МАОУ СОШ №22 школы города Южно-Сахалинска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 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., 1500, 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 поверки 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.

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) элладники.

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 2014 г. 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 висе 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:

