

**Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре в 5 классе**

Тема «Повторение учебного материала, изученного в 5 классе»

1. Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 5 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3. Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 5 классе» курса физической культуры за 5 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Лыжные гонки;
- Подвижные и спортивные игры.

4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания КИМа трех уровней сложности:

Задания №1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 21-23 – практические задания.

5. Время выполнения работы

Задания 1-16 – на каждое задание 2 мин.

Задания 17-20 – на каждое задание 3 мин.

Задание 21-23 - на выполнение контрольных практических упражнений по 2 минуты на каждое упражнение.

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-18 – максимальный балл 1; задание 17-20 – максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 21-23 – максимальный балл 6 (см. таблицу).

Контрольные задания	Показатели							
	мальчики				девочки			
Учащиеся								
Баллы	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов
Челночный бег 4х9 м, сек	10,2-10,6	10,7-11,2	11,3-12,0	Больше 12,0	10,5-10,9	11,0-11,6	11,7-12,02	Больше 12,02
Бег 30 метров, сек	5,7-5,9	6,0-6,4	6,5-6,9	Больше 6,9	5,9-6,1	6,2-6,5	6,6-7,1	Больше 7,1
Штрафные броски	10-5	4-3	2	1-0	10-5	4-3	2	1-0

КОЛ-ВО								
--------	--	--	--	--	--	--	--	--

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный балл	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
2	История спорта	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
3	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
4	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
5	История спорта	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
6	Правила оказания первой помощи при травмах	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
7	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и

		нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
18	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Применение полученных знаний на практике. Понимание потенциально опасных факторов для здоровья и их опасных последствий.
19	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
20	Челночный бег	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
21	Бег 30 м.	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.
22	Прыжки в длину с места	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических качеств.

Итоговая контрольная работа по физической культуре в 5 классе
Часть I

Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в России; б) в Англии; в) в Греции; г) в Италии.

2. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?
- а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика; г) лёгкая атлетика.
3. Какова цель утренней гимнастики?
- а) вовремя успеть на первый урок в школе; б) совершенствовать силу воли; в) выступить на Олимпийских играх; г) ускорить полное пробуждение организма.
4. Первые лыжи появились:
- а) в песках Африки; б) у охотников северных стран; в) у погонщиков слонов в Индии; г) у собирателей кокосов.
5. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?
- а) каждый день; б) после каждой тренировки; в) один раз в месяц; г) один раз в 10 дней.
6. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?
- а) горячей водой; б) теплой водой; в) водой, имеющей температуру тела; г) прохладной водой.
7. Физкультминутка это...?
- а) способ преодоления утомления; б) возможность прервать урок; в) время для общения с одноклассниками; г) спортивный праздник.
8. Перед началом урока по физической культуре необходимо
- а) вымыть руки; б) надеть спортивную форму; в) выполнить разминку; г) плотно поесть.
9. Как часто проводятся Олимпийские игры?
- а) один раз в год; б) один раз в два года; в) один раз в четыре года; г) один раз в десять лет.
10. В каком городе зародились Олимпийские игры?
- а) Рим; б) Спарта; в) Карфаген; г) Афины.
11. Тульский футбольный клуб, занявший второе место в своем дивизионе в 2014г
- а) Динамо; б) Спартак; в) Арсенал; г) Локомотив.
12. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?
- а) на работу всех групп мышц; б) на работу мышц рук и плечевого пояса; в) на работу мышц ног; г) на работу мышц туловища .
13. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...
- а) Развитие физических качеств людей; б) Поддержание высокой работоспособности людей; в) Сохранение и улучшение здоровья людей; г) Подготовку к профессиональной деятельности.
14. Какой из перечисленных видов спорта не входит в легкую атлетику?
- а) метание копья; б) прыжки в высоту с шестом; в) гиревой спорт; г) спортивная ходьба.
15. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

16. Какая из дистанций является спринтерской?

а) 800 м; б) 1500 м; в) 100 м.

Часть II

Задания 17 - 20 требуют написания полного развернутого ответа

17. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"

18. Сколько игроков в футбольной команде?

19. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?

20. Как называется вылет мяча за линию?

Часть III

Задания 21 и 23 требуют проявления физических способностей

21. Челночный бег 4х9 м, сек.

22. Бег 30 м., сек.

23. Штрафные броски.

С линии штрафного броска выполняющий упражнение совершает 10 бросков подряд (мяч подает партнер).