

**Описание контрольных измерительных материалов
для проведения промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
5-8, 10 классы**

1. Пояснительная записка

Промежуточная аттестация по физической культуре в 5-8, 10 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-8, 10 классов на момент окончания учебного года.

2. Назначение работы

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную, специальную медицинскую*.

Обучающиеся *основной группы* выполняют контрольные нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Обучающиеся *подготовительной группы* выполняют контрольные нормативы, но оценка ставится на балл выше и тоже выводится средний балл.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой, относятся к специальной медицинской группе, пишут итоговую контрольную работу в форме теста (приложение 1)

3. Условия выполнения видов испытаний нормативов

3.1. Подтягивание на перекладине(юноши). 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.

3.2. 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 60 секунд.

3.3. 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.

3.4. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 2 наклона вниз, на 3-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

3.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом сгибе, 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.

4. Планируемый результат

4.1 Предметный результат

Выполнять нормативы физической подготовки

4.2 Метапредметный результат

Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения

4.3 Личностный результат

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

5. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из 4 практических заданий, по каждому из которых обучающийся получает отметку. Если обучающийся не справился с отметкой «3», но показал результат выше, чем при выполнении этого норматива в начале учебного года, то по данному нормативу обучающемуся ставится отметка «3». Обучающемуся ставится «ЗАЧЁТ» при выведении среднего балла от «3» и выше, «НЕЗАЧЁТ» при среднем балле равным «2».

5.1. Подтягивание на перекладине (юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)

класс	Юноши (подтягивание)			Девушки (отжимание)		
оценка	5	4	3	5	4	3
5	6	4	2	13	7	5
6	8	5	3	15	9	6
7	8	5	3	15	9	6
8	13	9	5	16	11	7
9	13	9	5	16	11	7
10	15	12	8	17	12	8
11	15	12	8	17	12	8

5.2. Прыжок в длину с места

класс	Юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
5	162	142	128	152	132	118
6	183	162	147	167	147	132
7	183	162	147	167	147	132
8	218	193	167	183	162	148
9	218	193	167	183	162	148
10	235	213	192	188	173	157
11	235	213	192	188	173	157

5.3. Наклон вперед из положения стоя

класс	Юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
5	+8	+4	+2	+11	+5	+3
6	+9	+5	+3	+13	+6	+4
7	+9	+5	+3	+13	+6	+4
8	+11	+6	+4	+15	+8	+5
9	+11	+6	+4	+15	+8	+5
10	+13	+8	+6	+16	+9	+7
11	+13	+8	+6	+16	+9	+7

5.4 Подъём туловища из положения лёжа в мин.

класс	Юноши			девушки		
оценка	5	4	3	5	4	3
5	43	33	26	37	28	23

Тест

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.

Всего заданий – 15.

15 заданий- базового уровня

Время выполнения проверочной работы – 35 минут.

Максимальный балл – 15

Оценивание работы

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Кол-во баллов	0–7	8–10	11–13	14–15

Общие рекомендации для оценивания

- Отметка «5» ставится, если выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
 - Отметка «4» ставится, если выполнено более 65% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и частично уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
 - Отметка «3» ставится, если выполнено не менее 50% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.
 - Отметка «2» ставится, если выполнено менее 50% работы, когда обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале, при этом большая часть обязательного уровня основных образовательных программ не усвоена.
- Обучающийся получает «ЗАЧЁТ» при итоговой отметке в «3», «4», «5» и «НЕЗАЧЁТ» при итоговой отметке «2».