**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по учебному курсу «Физическая культура»**

**5 класс**

**(уровень преподавания: базовый)**

**Контрольно-оценочный материал по физической культуре**

**5 класса.**

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки***– это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки***– это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 5 – 8 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Уровень физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | ПОКАЗАТЕЛИ | | | | | |
| Учащиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 5 | Челночный бег 4x9 м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| 5 | Бег 30 м, секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| 5 | Бег 500м, мин | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
| 5 | Бег 1000м, мин | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| 5 | Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| 5 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени | | |  | | |
| 5 | Прыжки в длину с места | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| 5 | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| 5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| 5 | Наклоны вперед из положения сидя, см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| 5 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| 5 | Бег на лыжах 1 км, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| 5 | Бег на лыжах 2 км, мин | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
| 5 | Многоскоки, 8 прыжков, м | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| 5 | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |

|  |  |
| --- | --- |
| Задания теста | Ответы обучающегося |
| **1.Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке):**  а) 10;  б) 5;  в) 12;  г) 8. |  |
| **2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**  а) футбольным мячом;  б) волейбольным мячом;  в) баскетбольным мячом;  г) резиновым мячом. |  |
| **3. 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. |  |
| **4. Акробатика – это:**  а) строевые упражнения;  б) упражнения на брусьях;  в) прыжок через козла;  г) кувырки. |  |
| **5. Что относится к гимнастике?**  а) ворота;  б) перекладина;  в) шиповки;  г) ласты;  д) шлем |  |
| **6. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**  а) тигренок Ходори;  б) медвежонок Миша;  в) котёнок Коби;  г) зверёк Иззи. |  |
| **7. Где будут проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**  а) в Москве;  б) в Санкт-Петербурге;  в) в Сочи;  г) в Киеве. |  |
| **8. 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. |  |
| **9. Выберите родину футбола:**  а) Франция;  б) Англия;  в) Италия;  г) Россия;  д) Бразилия. |  |
| **10. На уроках физкультуры нужно иметь:**  а) джинсы;  б) спортивную форму;  в) сапоги;  г) халат;  д) палатку |  |
| **11. Олимпийский девиз – это:**  а) «Быстрее, выше, сильнее»;  б) «Сильнее, выше, быстрее»;  в) «Выше, точнее, быстрее»;  г) «Выше, сильнее, дальше». |  |
| **12. 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;  д) один раз в пять лет |  |
| **13. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**  а) у горы Олимп;  б) в Афинах;  в) в Спарте;  г) в Олимпии. |  |
| **14. Год зарождения Олимпийских игр**  а) 776 году до н. э.;  б) 776 году н. э.;  в) 1776 году до н. э.;  г) 2012 г н.э. |  |
| **15. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**  а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;  б) держать дистанцию;  в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;  г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры. |  |