**Итоговая работа по предмету «Физическая культура»**

**за III триместр 5 класса**

1. **Назначение контрольной работы**

Назначение контрольной работы – выявить у экстерна предметные результаты освоения образовательной программы по предмету «Физическая культура» за III триместр 5 класса (на базовом уровне).

**2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу диагностической работы**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
2. Примерная основная образовательная программа основного общего образования одобрена Координационным советом при Департаменте общего образования Минобрнауки России по вопросу организации введения Федерального государственного образовательного стандарта общего образования;
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
4. Приказ Минобрнауки России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным
5. общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 30.08.2013 № 1015 (в редакции от 13.12.2013 № 1342, от 28.05.2014 № 598).
6. **Характеристика структуры работы**

Теоретическая часть включает в себя 28 заданий.

Практическая часть включает в себя 4 заданий

**Время проведения**

Время выполнения работы теоретической части – 40 минут.

Время выполнения работы практической части – 40 минут.

1. **Система оценивания выполнения теоретической части работы.**

Система оценивания выполнения итоговой работы производится в соответствии с «Нормами оценки знаний, умений и навыков учащихся по физической культуре».

Теоретическая часть оценивается одной отметкой

**Оценка «5»**выставляется за 26-28 правильных ответов

**Оценка «4»**выставляется за 20-25 правильных ответов

**Оценка «3»**выставляется за 16-19 правильных ответов

**Оценка «2»**выставляется за работу, где менее 16 правильных ответов

**6. Ключ к теоретической части итоговой работы.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** |
| **Ответ** | б | в | б | в | в | в | б | в | в | в | а | в | в | а |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вопрос** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** |
| **Ответ** | а | а | г | в | в | а | г | в | г | а | г | а | б | б |

1. **Практическая часть оценивается одной отметкой по пятибалльной шкале в соответствии со следующей таблицей**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** |
| 1 | Бег 30 м | сек | 5,1 | 6,0 | 6,6 |
| 2 | Прыжок в длину с места | см | 175 | 160 | 145 |
| 3 | Метание теннисного мяча | м | 25 | 22 | 19 |
| 4 | 6 минутный бег | м | 1300 | 1000 | 900 |

**Итоговая работа по предмету «Физическая культура»**

**за III триместр 5 класса**

**1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

а) в V в. до н.э.; б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.; г) в 394 г. н.э.

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр;  
в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

**3. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

а) в 1894 г.; б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

**4. Основоположником современных Олимпийских игр является:**

а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский;  
в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

**5. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**6. Олимпийская хартия представляет собой:**

а) положение об Олимпийских играх;

б) программу Олимпийских игр;  
в) свод законов об Олимпийском движении;  
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а) в 1948 г.; б) в 1952 г.;  
в) в 1956 г.; г) в 1960 г.

**8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:**

а) М.В. Ломоносов; б) К.Д. Ушинский;  
в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко.

**9. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а) физическая нагрузка; б) физические упражнения;  
в) физическая тренировка; г) урок физической культуры.

**10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;  
б) на гармоническое развитие человека;  
в) на всестороннее развитие физических качеств;  
г) на достижение высоких спортивных результатов.

**11. К показателям физической подготовленности относятся:**

а) сила, быстрота, выносливость;  
б) рост, вес, окружность грудной клетки;  
в) артериальное давление, пульс;  
г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:**

а) генезис; б) гистогенез;  
в) онтогенез; г) филогенез.

**13. К показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость;  
в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть.

**14. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;  
б) повышения двигательной активности человека;  
в) нехватки витаминов в организме;  
г) чрезмерного питания.

**15. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

а) авитаминоз; б) гиповитаминоз;  
в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

**16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

**17. Динамометр служит для измерения показателей:**

а) роста; б) жизненной емкости легких;  
в) силы воли; г) силы кисти.

**18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;  
в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

**19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

а) исходного положения; б) основ техники;  
в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

**20. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;  
в) на длинные дистанции; г) кроссы.

**21. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость; б) ловкость;  
в) быстроту; г) выносливость.

**22. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез;б) марш-бросок;  
в) кросс; г) конкур.

**23. Туфли для бега называются:**

а) кеды; б) пуанты;

в) чешки; г) шиповки.

**24. Один из способов прыжка в высоту называется:**

а) перешагивание; б) перекатывание;  
в) переступание; г) перемахивание.

**25. Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м; б) 9х12 м;

в) 8х16 м; г) 9х18 м.

**26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

а) 10 мин.; б) 15 мин.;

в) 20 мин.; г) 25 мин.

**27. В баскетболе запрещены:**

а) игра руками; б) игра ногами;

в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

**28. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу; б) к волейболу;

в) к настольному теннису; г) к футболу.

**Практическая часть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольное упражнение** | **Единица измерения** | **Результат** | **Оценка** |
| 1 | Бег 30 м |  |  |  |
| 2 | Прыжок в длину с места |  |  |  |
| 3 | Метание теннисного мяча |  |  |  |
| 4 | 6 минутный бег |  |  |  |
| **Итоговая оценка** | | | |  |