

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования села Конергино»

Рассмотрено
на заседании школьного методического
объединения
Протокол от 27.05.2019г. №4

Согласовано
Руководитель МО Д.И.И.

**Контрольно – измерительные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по учебному предмету «Физическая культура»
в 5 классе**

Составил: Мамышев. О.Э. учитель физической культуры

Стандартизированная контрольная работа

Предмет: Физическая культура

Класс: 5

Вид контроля: текущий

Нормативные документы и методические рекомендации, определяющие содержание контрольной работы

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г.№1897)

Перечень проверяемых планируемых результатов

таблица 1

Раздел	Планируемый результат
Знания о физической культуре	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
	Определять базовые понятия и термины физической культуры.
	Разрабатывать содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физической кондиции
	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств
	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательными действиями, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их

	Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности
Физическое совершенствование	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять гимнастические комбинации
	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (высоту, длину)
	Выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрируя технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций
	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
	Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности

Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Структура работы соответствует разделам содержания, выделенным в примерной программе, и включает двадцать одно задание. Распределение заданий по разделам содержания представлено в таблице 2

таблица 2

Распределение заданий по разделам содержания

Разделы содержания	Количество заданий	
	Базового уровня	Повышенного уровня
Знания о физической культуре	5	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	2
Физическое совершенствование	8	
	18	3

Задания базового уровня сложности в работе 18 (86%), задания повышенного уровня сложности – 3 (14%). В работе представлены разные типы заданий: с выбором ответа (ВО) – 16 (76%), на установление соответствия (УС) – 3 (14%), с кратким ответом (КО) – 1 (5%), на установление последовательности (УП) – 1 (5%).

Общие требования к процедуре проведения контрольной работы. На проведение контрольной работы отводится один урок (45 минут). На инструктаж не более 4 минут. 40 минут на выполнение самостоятельной работы.

Обобщенный план контрольной работы представлен в таблице 3

таблица 3

План контрольной работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Примерное время выполнения задания	Максимальный бал
1.	Знания о физической культуре	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	базовый	1	1
2.	Знания о физической культуре	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	базовый	1	1
3.	Знания о физической культуре	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничных физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактика вредных привычек	базовый	1	1
4.	Знания о физической культуре	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня	базовый	1	1

		и учебной недели			
5.	Знания о физической культуре	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости времени года и погодных условий	базовый	1	1
6.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физической кондиции	базовый	1	1
7.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физической кондиции Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств	базовый	1	1
8.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе	базовый	1	1

		самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств			
9.	Физическое совершенствование	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	базовый	1	1
10.	Физическое совершенствование	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств	базовый	1	1
11.	Физическое совершенствование	Выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	базовый	1	1
12.	Физическое совершенствование	Выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	базовый	1	1
13.	Физическое совершенствование	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (высоту, длину)	базовый	1	1
14.	Физическое совершенствование	Выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрируя технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	1	1
15.	Физическое совершенствование	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов	базовый	1	1
16.	Физическое совершенствование	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,	базовый	1	1

		планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств			
17.	Физическое совершенствование	Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности	базовый	1	1
18.	Физическое совершенствование	Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности	базовый	1	1
19.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации учебных занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности	повышенный	5	2
20.	Знания о физической культуре	Определять базовые понятия и термины физической культуры	повышенный	7	3
21.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности,	повышенный	10	2

		подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма			
				40 мин	25 баллов

При оценке контрольной работы используется принцип сложения, итоговая отметка определяется по сумме набранных баллов.

Инструкция по проверке контрольной работы

Вариант 1

№	Планируемый результат	Тип задания	Критерии оценивания и оценочные баллы
1	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
2	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
3	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
4	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
5	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
6	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
7	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения

	последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.		
8	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
9	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
10	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
11	Выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
12	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
13	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
14	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России).	УС	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
15	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из различных способов.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
16	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	УС	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
17	Выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
18	Выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
19	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	УС	2 балл - выбран только правильный ответ 1 балл - выбран один правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения

	Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности		
20	Определять базовые понятия и термины физической культуры.	КО	3 балла – правильно назван вид спорта, таблица заполнена без ошибок 2 балл - правильно назван вид спорта, при заполнении таблицы, допущено не более 2 ошибок 1 балл - правильно назван вид спорта 0 баллов – любой другой вариант выполнения
21	Составлять комплексы физических упражнений оздоровленной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	УП	2 балла - установлена последовательность и указано количество повторений 1 балл –установленна правильная последовательность и указано количество повторений 0балл - любой другой вариант выполнения

Вариант 2

№	Планируемый результат	Тип задания	Критерии оценивания и оценочные баллы
1	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
2	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
3	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
4	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
5	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
6	Использовать занятия физической культурой,	ВО	1 балл - выбран только правильный

	спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.		ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
7	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
8	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
9	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
10	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
11	Выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
12	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
13	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
14	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России).	УС	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
15	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из различных способов.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
16	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	УС	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
17	Выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант

			выполнения
18	Выполнять основные технические действия и приемы игры футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности.	ВО	1 балл - выбран только правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
19	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестирование физического развития и физической подготовленности	УС	2 балл - выбран только правильный ответ 1 балл - выбран один правильный ответ 0 баллов – любой другой вариант выполнения
20	Определять базовые понятия и термины физической культуры.	КО	3 балла – правильно назван вид спорта, таблица заполнена без ошибок 2 балл - правильно назван вид спорта, при заполнении таблицы, допущено не более 2 ошибок 1 балл - правильно назван вид спорта 0 баллов – любой другой вариант выполнения
21	Составлять комплексы физических упражнений оздоровленной, тренирующей и корректирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	УП	2 балла - установлена последовательность и указано количество повторений 1 балл –установленна правильная последовательность и указано количество повторений 0балл - любой другой вариант выполнения

СТАНДАРТИЗИРОВАННАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Вариант I

Ф. И. О. учени(ка, цы)_____

Наименование образовательного учреждения_____

Класс_____

Область, городской округ (муниципальный район)_____

Стандартизированная контрольная работа Физическая культура, 5 класс,

I вариант

Ф. И. учени(ка, цы) _____

М __ О _____ класс ____

Инструкция по выполнению контрольной работы

На выполнение данной работы по физической культуре отводится 40 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-18 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву. В заданиях 19-21 нужно записать правильный ответ, заполнить таблицу, определить последовательность.

Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

Желаем успеха!

Стандартизированная контрольная работа

Физическая культура, 5 класс, I вариант
Ф. И. учени(ка, ы) _____ М__О__ _____ класс _____

№ 21. Важное значение в режиме дня имеет утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, облегчающий переход от сна к бодрствованию. После ее выполнения чувствуется прилив энергии. Составьте примерный комплекс утренней гимнастики, восстановив правильную последовательность. Последовательность укажите цифрами от 1 до 9.

- ___ Силовые упражнения (выпады, упоры, приседания)
- ___ Упражнения для рук и плечевого пояса (вращения, махи)
- ___ Дыхательные упражнения (потягивания)
- ___ Упражнения для туловища, повороты в стороны
- ___ Упражнения для ног (наклоны)
- ___ Прыжки
- ___ Ходьба с движениями рук
- ___ Бег
- ___ Дыхательные упражнения

Укажите, какое количество раз необходимо выполнять упражнения.

№ 16. Соотнесите способы плавания с рисунками.

1) кроль на груди



А)

2) кроль на спине



Б)

3) брасс



В)

4) баттерфляй



Г)

1) 1-А, 2-В, 3-Г, 4-Б;

2) 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г;

3) 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А;

4) 1-Г, 2-В, 3-Б, 4-А.

№ 17. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

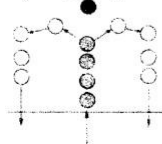
- а) головой;
- б) ногой;
- в) рукой;
- г) туловищем.

№ 18. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек

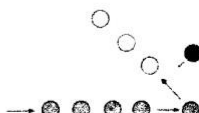
- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) хоккей;
- г) баскетбол.

№ 19. Подбери каждому перестроению свой рисунок.

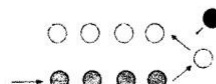
- 1) движение противоходом;
- 2) передвижение по диагонали;
- 3) перестроение дроблением.



А



Б



В

1) 1-А, 2-В, 3-Б;

2) 1-Б, 2-В, 3-А;

3) 1-В, 2-Б, 3-А;

4) 1-В, 2-А, 3-Б.

№ 11. Как называется элемент гимнастики, представленный на рисунке?



- 1) опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;
- 2) прыжок через гимнастического козла ноги врозь;
- 3) опорный прыжок через гимнастического козла прогнувшись;
- 4) прыжок вверх прогнувшись.

№ 12. Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед «гимнастическим мостом»?

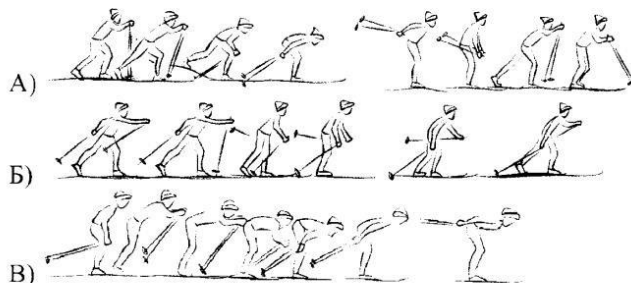
- 1) прыжки через скакалку на двух ногах в максимальном темпе;
- 2) бег 200 метров;
- 3) упражнения на гибкость для мышц спины;
- 4) 20 приседаний.

№ 13. Какой из снарядов НЕ используется на соревнованиях по легкой атлетике?

- 1) граната
- 2) ядро
- 3) диск
- 4) молот

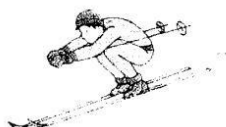
№ 14. Определите, в каком ответе каждому лыжному ходу соответствует свой рисунок.

- 1) одновременный бесшажный;
- 2) одновременный двухшажный;
- 3) попеременный двухшажный.



- 1) 1-А, 2-Б, 3-В;
- 2) 1-Б, 2-В, 3-А;
- 3) 1-В, 2-Б, 3-А;
- 4) 1-В, 2-А, 3-Б.

№ 15. В каких случаях используется указанная на рисунке стойка лыжника?



- 1) при скоростном спуске с относительно крутых склонов;
- 2) при скоростном спуске с пологих склонов;
- 3) при преодолении бугров на склонах;
- 4) при освоении скольжения.

Стандартизированная контрольная работа

Физическая культура, 5 класс.

I вариант

Ф. И. учени(ка, цы) _____

М _ О _

класс _____

№ 1. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины;
- б) греки мужчины и женщины;
- в) только греки мужчины;
- г) все желающие.

№ 2. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады

- а) признавали победителем;
- б) секли лавровым веником;
- в) объявляли героям;
- г) изгоняли со стадиона.

№ 3. Осанкой называется:

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

№ 4. Первой ступенью закаливания организма является закаливание

- а) водой;
- б) солнцем;
- в) воздухом;
- г) холодом.

№ 5. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место;
- б) приложить тепло на ушибленное место;
- в) наложить шину;
- г) обработать ушибленное место йодом.

№ 6. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть

- а) физическим развитием;
- б) физическими упражнениями;
- в) физическим трудом;
- г) физическим воспитанием.

№ 7. Смысл занятий физической культурой для школьников

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств;
- б) времяпровождение;
- в) в обучении двигательных действий;
- г) улучшение настроения.

Стандартизированная контрольная работа

Физическая культура, 5 класс,

I вариант

Ф. И. учени(ка, цы) _____ М _____ О _____ классе _____

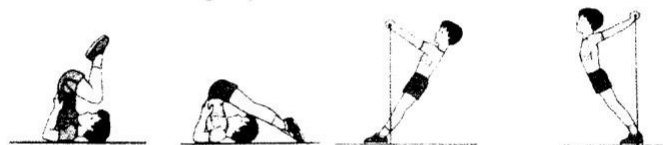
№ 8. Прочитайте перечень упражнений для физкультурной минутки или паузы, определите в какой последовательности их нужно выполнять.

1. Приседания прыжки, бег, переходящий в ходьбу.
2. Упражнения на точность и координацию движений.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивании, профилактика нарушений осанки.
5. Дыхательные упражнения.

Обведите букву правильной последовательности.

- а) 1, 2, 3, 4, 5;
- б) 4, 3, 1, 5, 2;
- в) 2, 3, 4, 5, 1;
- г) 3, 4, 5, 2, 1.

№ 9. Выбери правильную последовательность записи физических упражнений, представленных на рисунке.



- 1) стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис стоя спереди; вис стоя сзади;
- 2) стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис стоя сзади; вис стоя спереди;
- 3) стойка на лопатках; стойка на лопатках, ноги вперед; стойка, хват спереди; стойка, хват сзади;
- 4) опора на лопатки, ноги согнуть; опора на лопатки, ноги вперед; стойка, хват спереди; стойка, хват сзади.

№ 10. Как называется акробатическая комбинация, представленная на рисунке? Акробатическая комбинация выполняется слева направо.



- 1) из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; из стойки на лопатках кувырок назад в упор присев;
- 2) из упора присев переход в стойку на лопатках; из стойки на лопатках переход в упор присев;
- 3) из упора присев перекаат в стойку на лопатках, затем в упор присев;
- 4) кувырок назад, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев.

**СТАНДАРТИЗИРОВАННАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ Вариант II**

Ф. И. О. учени(ка, цы)_____

Наименование образовательного учреждения_____

Класс_____

Область, городской округ (муниципальный район)_____

Стандартизированная контрольная работа

Физическая культура, 5 класс, II вариант

Ф. И. учени(ка, цы) _____

М__О_____класс_____

Инструкция по выполнению контрольной работы

На выполнение данной работы по физической культуре отводится 40 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-18 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву. В заданиях 19-21 нужно записать правильный ответ, заполнить таблицу, определить последовательность.

Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

Желаем успеха!

№ 21. Важное значение в режиме дня имеет утренняя гимнастика (зарядка) – комплекс физических упражнений, облегчающий переход от сна к бодрствованию. После ее выполнения чувствуется прилив энергии. Составьте примерный комплекс утренней гимнастики, восстановив правильную последовательность. Последовательность укажите цифрами от 1 до 9.

- ___ Силовые упражнения (выпады, упоры, приседания)
- ___ Упражнения для рук и плечевого пояса (вращения, махи)
- ___ Дыхательные упражнения (потягивания)
- ___ Упражнения для туловища, повороты в стороны
- ___ Упражнения для ног (наклоны)
- ___ Прыжки
- ___ Ходьба с движениями рук
- ___ Бег
- ___ Дыхательные упражнения

Укажите, какое количество раз необходимо выполнять упражнения.

Стандартизированная контрольная работа

Физическая культура, 5 класс.

I вариант

Ф. И. учени(ка, цы) _____

М О _____

класс _____

№ 20. Прочитай текст.





В 1998 году этот вид был признан олимпийским видом спорта. Это командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды («камни») в сторону размеченной на льду мишени («дома»). От каждой команды – четыре игрока.

Запиши, о каком виде спорта идет речь в тексте.

Внимательно изучи таблицу, если заметишь ошибки, заполни таблицу ответов, впиши номера названий видов спорта и их описаний

Символ	 1.	 2.	 3.	 4.
Название вида спорта	5. Биатлон	6. Фигурное катание	7. Хоккей на льду	8. Керлинг
Описание вида спорта	9. Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды.	10. Зимний олимпийский вид спорта, сочетающий лыжную гонку со стрельбой из винтовки.	11. Конькобежный вид спорта. Передвижение спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления. скольжения и выполнением дополнительных элементов.	12. Командная спортивная игра на льду, заключающаяся в противоборстве двух команд на коньках, которые, передавая шайбу клюшками, стремятся забросить её наибольшее количество раз в ворота соперника и не пропустить в свои.

Таблица ответа

Символ	 1.	 2.	 3.	 4.
Название вида спорта				
Описание вида спорта				

Стандартизированная контрольная работа

Физическая культура, 5 класс, II вариант

Ф. И. учени(ка, цы) _____ **М** _____ **О** _____ **класс** _____

№ 1. В древней Спарте всем мужчинам законом предписывалось заниматься именно этим:

- а) физической подготовкой;
- б) уборкой урожая;
- в) служением в храме;
- г) постоянно отдыхать.

№ 2. Инициатором организации современных Олимпийских игр стал:

- а) Жак Роге;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Королева Великобритании Елизавета II;
- г) Лев Михайлов.

№ 3. Утренняя гимнастика это:

- а) водные процедуры;
- б) систематические утренние физические упражнения, занимающие 10-15 минут;
- в) прогулка до школы;
- г) тяжелая тренировка в спортивном зале.

№ 4. Перед началом тренировки необходимо

- а) выполнить разминку;
- б) плотно поесть;
- в) выполнить комплекс тяжелых упражнений;
- г) пройти процедуру закаливания.

М 5. Чего НЕ следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) продолжать тренировку;
- б) приложить холод на ушибленное место;
- в) наложить шину;
- г) обработать ушибленное место йодом.

№ 6. Для повышения выносливости, работоспособности и сопротивляемости организма к влиянию от неблагоприятных факторов необходимо:

- а) читать больше книг;
- б) есть больше фруктов;
- в) заниматься физическими упражнениями;
- г) чаще умываться.

№ 7. Следование распорядку дня позволяет:

- а) повысить умственную и физическую работоспособность;
- б) не проспать в школу;
- в) выполнить все физические упражнения;
- г) улучшить настроение.

М 8. Прочитайте перечень упражнений для разминки на уроке физической культуры, определите в какой последовательности их нужно выполнять.

1. Круговые движения головой по часовой и против часовой стрелки.
2. Наклоны вправо, влево, вперед и назад.
3. Общий комплекс упражнений.
4. Вращение кистями рук, подъем плеч вверх и вниз.
5. Приседания.

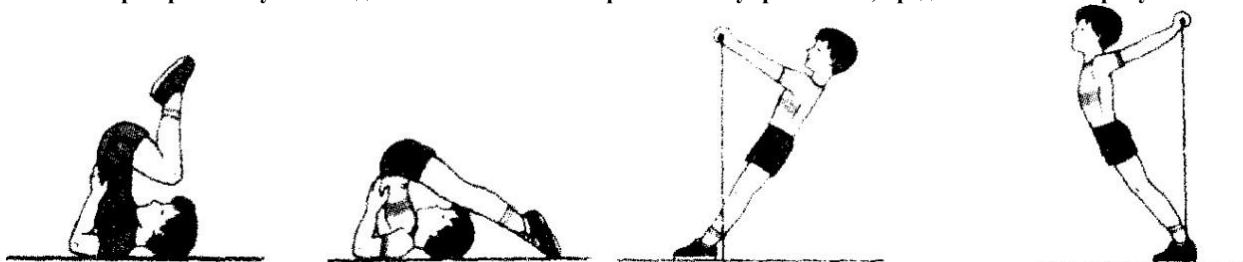
Стандартизированная контрольная работа
Физическая культура, 5 класс, II вариант
Ф. И. учени(ка, цы) _____

М _____ О _____ класс _____

Обведите букву правильной последовательности.

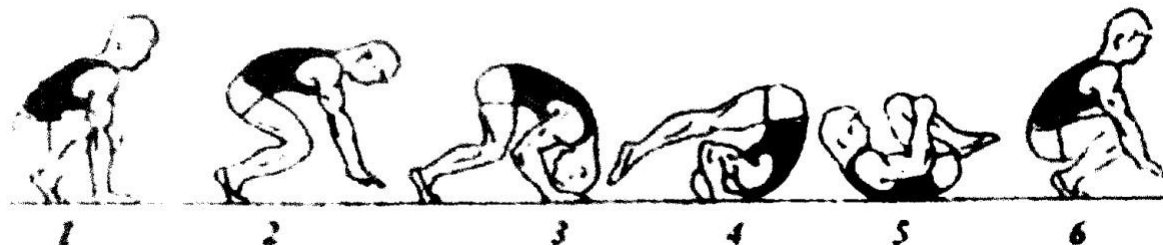
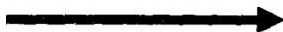
- а) 1,2, 3,4, 5;
- б) 4,3, 1,5,2;
- в) 2, 3,4, 5,1;
- г) 1,4, 2, 5,3.

№ 9. Выбери правильную последовательность записи физических упражнений, представленных на рисунке.



- а) стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис стоя спереди; вис стоя сзади;
- б) стойка на лопатках согнув ноги; стойка на лопатках согнувшись; вис стоя сзади; вис стоя спереди;
- в) стойка на лопатках; стойка на лопатках, ноги вперед; стойка, хват спереди; стойка, хват сзади;
- г) опора на лопатки, ноги согнуть; опора на лопатки, ноги вперед; стойка, хват спереди; стойка, хват сзади.

№ 10. Как называется акробатическая комбинация, представленная на рисунке? Акробатическая комбинация выполняется слева направо.



- а) из упора присев кувырок вперед;
- б) из упора присев переход в стойку на лопатках; из стойки на лопатках переход в упор присев;
- в) из упора присев перекат в стойку на лопатках, затем в упор присев; г) кувырок назад, стойка на лопатках, кувырок назад, упор присев.

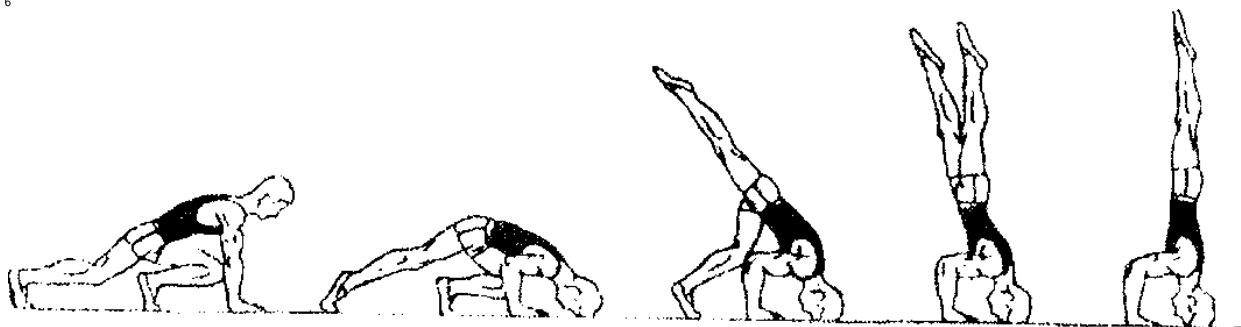
Стандартизированная контрольная работа

Физическая культура, 5 класс, II вариант

Ф. И. учени(ка, цы) _____ М _____ О _____ класс _____

№ 11. Как называется элемент гимнастики, представленный на рисунке?

6



- а) опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;
- б) стойка на голове;
- в) «березка»;
- г) прыжок вверх прогнувшись.

№ 12. Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед «опорным прыжком»?

- а) бег на месте, махи руками вперед и назад;
- б) упражнения с мячом;
- в) упражнения на гибкость для мышц спины;
- г) отжимания.

М 13. Какой из снарядов НЕ используется на соревнованиях по легкой атлетике?

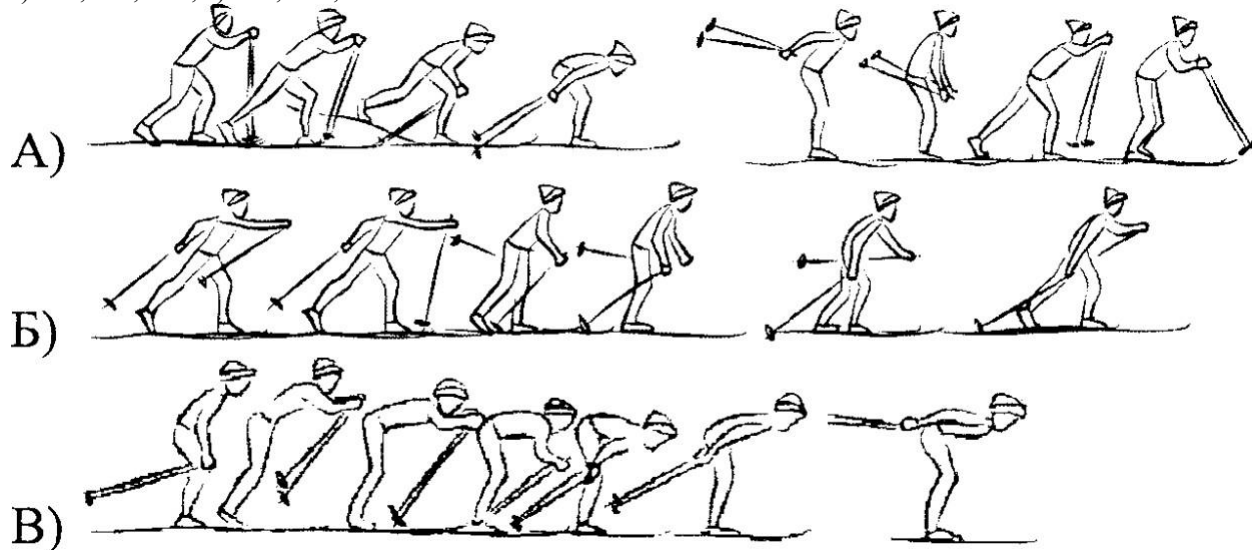
- а) граната б) ядро в) диск г) молот

№ 14. Определите, в каком ответе каждому лыжному ходу соответствует свой рисунок.

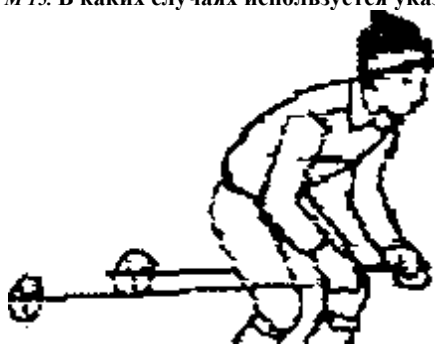
- 1) одновременный бесшажный;
- 2) одновременный двухшажный;
- 3) попеременный двухшажный.

- а) 1-А, 2-Б, 3—В; б) 1-Б, 2-В, 3-А;

- в) 1-В, 2-Б, 3-А; г) 1-В, 2-А, 3-Б.



М 15. В каких случаях используется указанная на рисунке стойка лыжника?



- а) при скоростном спуске с относительно крутых склонов;
- б) при скоростном спуске с пологих склонов;
- в) при преодолении бугров на склонах;
- г) при освоении скольжения.

№ 16. Соотнесите способы плавания с рисунками.

1) кроль на груди



A)

2) кроль на спине



Б)

3) брасс



В)

4) баттерфляй



Г)

1) 1-А, 2-В, 3-Г, 4-Б;

2) 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г;

3) 1-В, 2-Г, 3-Б, 4-А;

4) 1-Г, 2-В, 3-Б, 4-А.

№ 17. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

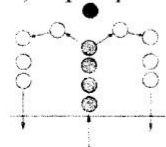
- а) головой;
- б) ногой;
- в) рукой;
- г) туловищем.

№ 18. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек

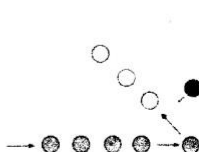
- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) хоккей;
- г) баскетбол.

№ 19. Подбери каждому перестроению свой рисунок.

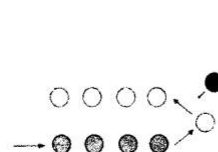
- 1) движение противоходом;
- 2) передвижение по диагонали;
- 3) перестроение дроблением.



А



Б



В

1) 1-А, 2-В, 3-Б;

2) 1-Б, 2-В, 3-А;

3) 1-В, 2-Б, 3-А;

4) 1-В, 2-А, 3-Б.