**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**I. Пояснительнаязаписка**

**1) Учебная линия, учебник.**

Контрольно-измерительные материалы (КИМы) по физической культуре для обучающихся 5классов составлены в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Тесты составлены на основе авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Учебник Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под.ред. М.Я.Виленского, 3-е изд..– М.: Просвещение, 2014

Данные тесты охватывают основные содержательные линии курса ФК за 5 класс. Задания различаются по форме и уровню трудности, который определяется способом познавательной деятельности, необходимым для выполнения задания.

**2) Распределение заданий по разделам программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Распределение программы (содержательная линия) | Количество заданий базового уровня сложности | Количество заданий повышенного уровня сложности |
| 1 | Основы знаний | 7 | 4 |
| 2 | ЗОЖ | 6 | 0 |
| 3 | Олимпийское движение | 5 | 0 |
| 4 | Лёгкая атлетика | 6 | 0 |
| 5 | Гимнастика | 3 | 0 |
| 6 | Подвижные и спортивные игры | 4 | 0 |
| Всего | | 88.5 % | 11.5 % |

**3) План стандартизированной контрольной работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | | Распределение программы (содержательная линия) | Уровень сложности | Максимальный балл |
| I вариант | II вариант |  |  |  |
| 1,3,6,18,20,22,  23 | 6,7,10,12,18,26,32 | Основы знаний | базовый | 1 |
| 11,33,34,35 | 19, 33,34,35 | повышенный | 2 |
| 2,4,9,10,15,21 | 1,3,9,15,17,30 | ЗОЖ | базовый | 1 |
| - | - | повышенный | 2 |
| 5,7,13,14,19 | 4,16,22,28,31 | Олимпийское движение | базовый | 1 |
| - | - | повышенный | 2 |
| 8,16,25,26,27,28 | 2,8,14,21,23,29 | Лёгкая атлетика | базовый | 1 |
| - | - | повышенный | 2 |
| 24,29,30 | 11,20,25 | Гимнастика | базовый | 1 |
| - | - | повышенный | 2 |
| 12,17,31,32 | 5,13,24,27 | Подвижные и спортивные игры | базовый | 1 |
| - | - | повышенный | 2 |

**II. Контрольно – измерительные материалы (1, 2 вариант)**

**Вариант I**

**Инструкция по выполнению контрольной работы**

На выполнение данной работы отводится 40 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-32 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву. В задании 33 нужно записать правильный ответ, в 34 задании заполнить таблицу, а в 35 сопоставьте между собой содержание двух столбцов и выписать правильный ответ с указанием цифры и буквы.

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!***

**1. Что означает аббревиатура ГТО?**

а) готов трудиться и обучаться;

б) главное труд и отдых;

в) гордимся тобой отчизна;

г) готов к труду и обороне.

**2.Какая из вредных привычек отрицательно действует на организм человека?**

а) курение;

б) наркомания;

в) пьянство;

г) все перечисленное.

**3. В каком документе раскрываются все вопросы, связанные с организацией и проведением соревнований?**

а) В Положении о соревнованиях.

б) В Правилах соревнований.

в) В Календаре соревнований.

г) В Регламенте соревнований.

**4. Что такое здоровый образ жизни?**

а) способ жизнедеятельности, направленный на развитие физических качеств;

б) способ поддержания высокой работоспособности;

в) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья

человека;

г) способ формирования гармонично развитого телосложения.

**5.Что означает символика из пяти колец на Олимпийском флаге?**

а) пять видов спорта;

б) единство пяти стран;

в) единство пяти континентов;

г) пять символов Олимпиады.

**6. Какой тест определяет силу?**

а) прыжки на скакалке;

б) кросс 2 км;

в) подтягивания на гимнастической перекладине;

г) бег 60 метров.

**7. В какой стране зародились Олимпийские игры**?

а) в России;

б) в Англии;

в) в Греции;

г) в Италии.

**8. Бег на короткие дистанции – это**?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

г) 2000 и 3000 метров.

**9. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания?**

а) горячей водой;

б) водой, имеющей температуру тела;

в) теплой водой;

г) прохладной водой.

**10. Что называется осанкой человека?**

а) положение тела при движении;

б) положение тела стоя ;

в) привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы;

г) вертикальное положение тела, голова опущена вперёд, плечи сведены вперёд.

**11. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

**12. Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

а) 11;

б) 8;

в) 12;

г) 5.

**13. Олимпийский девиз – это …**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

**14. В каком городе зародились Олимпийские игры?**

а) Рим

б) Спарта

в) Карфаген

г) Афины

**15. 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

**16.Длина марафонского бега составляет**:

а) 42 км 196 м;

б) 42 км 195 м;

в) 42 км 192 м.

**17. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек;

б) 6 человек;

в) 7 человек;

г) 8 человек.

**18. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**  
а) основную, подготовительную, специальную.  
б) слабую, среднюю, сильную;  
в) безотклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

**19. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх?**  
а) только свободные греки мужчины  
б) греки мужчины и женщины  
в) только греки мужчины

**20.Различают пять основных двигательных способностей:**

а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;

б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила

в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость

**21. Осанкой называется:**

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**22*.* 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.

**23*.* 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.

**24*.* Какое подготовительное упражнение следует выполнять перед «гимнастическим мостом»?**

а) прыжки через скакалку на двух ногах в максимальном темпе;

б) бег 200 метров;

в) упражнения на гибкость для мышц спины;

г) 20 приседаний.

**25*.* Какой из снарядов НЕ используется на соревнованиях по легкой атлетике?**

а) граната

б) ядро

в) диск

г) молот

**26. «Королевой спорта» называют…**

а) спортивную гимнастику

б) лёгкую атлетику

в) шахматы

г) лыжный спорт

**27.Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?**

а) только один

б) не больше двух

      в) не больше трех

            г) не имеет значения

**28. СПРИНТ – это…?**

а) судья на старте

б) бег на длинные дистанции

в) бег на короткие дистанции

 г) метание мяча

**29. Строевые упражнения – это:**а) попеременно двухшажный ход  
б) низкий старт  
в) повороты на месте, перестроения  
г) верхняя подача

**30. Найдите термин, соответствующий данному определению:**

***Женский олимпийский вид спорта, включающий в себя упражнения танцевального характера с предметами.***

а) аэробика

б) акробатика

в) спортивные танцы

г) художественная гимнастика

**31*.* Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой;

б) ногой;

в) рукой;

г) туловищем.

**32*.* Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек**

а) футбол;

б) волейбол;

в) хоккей;

г) баскетбол.

**33. *Прочитай текст.***

В 1998 году этот вид был признан олимпийским видом спорта. Это командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочерёдно 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.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**34. Внимательно изучи таблицу, 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 поочерёдно 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 |  |  |  |  |

**35. Соотнесите между собой содержание двух столбцов. Выпишите правильный ответ с указанием цифры и буквы**.

**Сопоставьте названия двигательных способностей и их характеристики.**

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательные способности | Характеристика |
| 1.Гибкость | А. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. |
| 2. Сила | Б. Способность совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени. |
| 3. Быстрота | В. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. |
| 4. Выносливость | Г. Комплекс определённых психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво. |
| 5.Ловкость | Д. Способность выполнять движения с большой амплитудой. |

**Физическая культура**

**Вариант II**

**Инструкция по выполнению контрольной работы**

На выполнение данной работы отводится 40 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-32 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву. В задании 33 нужно записать правильный ответ, в 34 задании заполнить таблицу, а в 35 сопоставьте между собой содержание двух столбцов и выписать правильный ответ с указанием цифры и буквы.

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!***

**1. Здоровый образ жизни это -**

а) способ жизнедеятельности, направленный на развитие физических качеств;

б) способ поддержания высокой работоспособности;

в) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья

человека;

г) способ формирования гармонично развитого телосложения

**2.Как традиционно называют  легкую атлетику?**

а) «царица полей»

б) «королева спорта»

в) «царица наук»

г) «королева без королевства»

**3. 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*.* Инициатором организации современных Олимпийских игр стал:**

а) Жак Роге;

б) Пьер де Кубертен;

в) Королева Великобритании Елизавета II;

г) Лев Михайлов.

**5*.* Во время этой игры на площадке находятся две команды по 6 человек**

а) футбол;

б) пионербол;

в) хоккей;

г) баскетбол

**6.Различают пять основных двигательных способностей:**

а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;

б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила

в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость

**7*.* Перед началом тренировки необходимо**

а) выполнить разминку;

б) плотно поесть;

в) выполнить комплекс тяжелых упражнений;

г) пройти процедуру закаливания.

**8.Длина марафонского бега составляет**:

а) 42 км 196 м;

б) 42 км 195 м;

в) 42 км 192 м.

**9. Физкультминутка это...**

а) способ преодоления утомления;

б) возможность прервать урок;

в) время для общения с одноклассниками;

г) спортивный праздник.

**10. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе:**

а) выносливость;

б) ловкость;

в) быстрота.

**11. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у жен­щин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?**

а) Художественная гимнастика

б) Спортивная акробатика

в) Спортивная гимнастика

**12*.* 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.

**13. Как происходит переход в пионерболе?**

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелке;

в) как угодно.

**14.Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

а)  лечь отдохнуть

б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания

в) выпить как можно больше воды

г) плотно поесть

**15. 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.

**16. Какую награду получал победитель олимпийских соревнований в Древней Греции?**

а) золотую медаль;

б) денежное вознаграждение;

в) звание почетного гражданина;

г) лавровый венок.

**17*.* 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.

**18. Что означает аббревиатура ГТО?**

а) готов трудиться и обучаться;

б) главное труд и отдых;

в) гордимся тобой отчизна;

г) готов к труду и обороне.

**19. Назовите частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

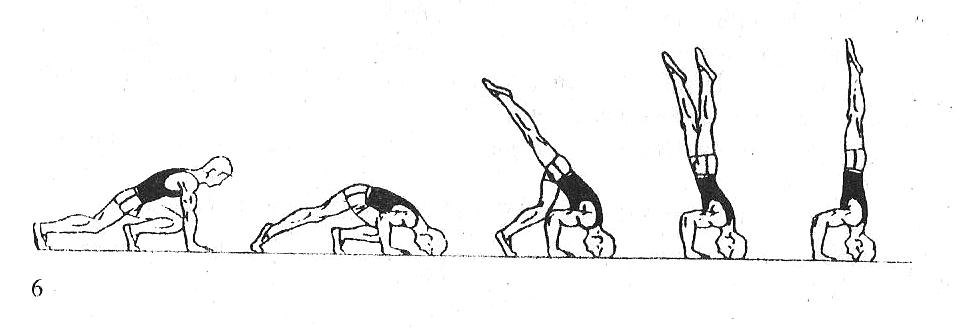
а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту

**20*.* Как называет элемент гимнастики, представленный на рисунке?**



а) опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь;

б) стойка на голове;

в) «березка»;

г) прыжок вверх прогнувшись.

**21. Стайер – это…?**

а) судья на старте

б) бег на длинные дистанции

в) бег на короткие дистанции

г) метание мяча

**22. Как часто проводятся Олимпийские игры?**

а) один раз в год;

б)один раз в четыре года;

в) один раз в два года;

г) один раз в три года.

**23*.* Какой из снарядов НЕ используется на соревнованиях по легкой атлетике?**

а) граната

б) ядро

в) диск

г) молот

**24*.* Какой частью тела волейболист осуществляет прием мяча после подачи?**

а) головой;

б) ногой;

в) рукой;

г) туловищем.

**25. Гимнастика – это:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

**26. Какой тест определяет быстроту?**

а) прыжки на скакалке;

б) кросс 2 км;

в) подтягивания на гимнастической перекладине;

г) бег 60 метров.

**27*.* Во время этой игры на льду находятся две команды по 6 человек**

а) футбол;

б) волейбол;

в) хоккей;

г) баскетбол.

**28. В какой стране зародились Олимпийские игры**?

а) в России;

б) в Англии;

в) в Греции;

г) в Италии.

**29. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?**

а) бег

б) прыжки в длину

в) прыжки в высоту

г) метание молота

**30. Осанкой называется:**

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**31. 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.

**32.Различают пять основных двигательных способностей:**

а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;

б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила

в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость

**33*.* Прочитай текст.**

В 1924 году этот вид был признан олимпийским видом спорта. Представляющий собой скоростной спуск с гор по специально оборудованным ледовым трассам на управляемых санях. От каждой команды – четыре игрока.

**Запиши, о каком виде спорта идет речь в тексте.**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**34. Внимательно изучи таблицу, впиши номера названий видов спорта и их описаний**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Символ | http://olympteka.ru/images/pictograms/lists/s2012_1.png 1. | http://olympteka.ru/images/pictograms/lists/s2012_1.png2. | http://olympteka.ru/images/pictograms/lists/s2012_1.png 3. | http://olympteka.ru/images/pictograms/lists/s2012_1.png 4. |
| Название вида спорта | 5. Футбол | 6. Велотрековые гонки | 7. Фехтование | 8. Плавание |
| Описание вида спорта | 9. Вид спорта в котором система приёмов состоит из овладения ручным холодным оружием в рукопашном бою, нанесения и отражения ударов. | 10.Спортивная дисциплина, заключающаяся в преодолении вплавь за наименьшее время различных дистанций | 11. вид велоспорта, проходящий на велотреках или велодромах. Гонки на треке входили в программу всех Олимпийских игр. | 12. командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) |

**Таблица ответа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Символ | http://olympteka.ru/images/pictograms/lists/s2012_1.png 1. | http://olympteka.ru/images/pictograms/lists/s2012_1.png2. | http://olympteka.ru/images/pictograms/lists/s2012_1.png 3. | http://olympteka.ru/images/pictograms/lists/s2012_1.png 4. |
| Название вида спорта |  |  |  |  |
| Описание вида спорта |  |  |  |  |

**35. Соотнесите между собой содержание двух столбцов. Выпишите правильный ответ с указанием цифры и буквы.**

**Сопоставьте названия форм занятий и их характеристику**.

|  |  |
| --- | --- |
| Формы занятий | Характеристика |
| 1. Физкультминутка | А) процесс, включающий физические упражнения для укрепления всех систем организма и развития основных физических качеств |
| 2. Тренировка | Б) комплекс упражнений, направленный на облегчение перехода от сна к бодрствованию |
| 3. Утренняя гимнастика | В) комплекс упражнений, который проводится на уроках для снижения утомления |
| 4. Соревнования | Г) деятельность, направленная на достижение высоких результатов |

**III. Система оценивания (перевод баллов в оценку).**

За верное выполнение каждого задания базового уровня сложности обучающийся получает 1 балл.

За верное выполнение задания повышенного уровня сложности работы обучающийся получает 1-2 баллов. Задание оценивается в 2 балла – выполнено верно; 1 балл – соотнесено два из 4-5-х предложенных вариантов ответа; 0 баллов – соотнесено одно из трех предложенных вариантов ответа.

*Максимальное количество баллов* за выполнение теоретической части - 39 баллов.

«3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (19 баллов);

«4» ставится если выполнено от 51- 75% (20-29 баллов);

«5» ставится если выполнено от 76-100% (30-39 баллов).