

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре в 5 классе.

Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих 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, 2013

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний, учащихся по окончанию 5 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ участнику дается 1 балл:

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Сроки проведения: согласно графику.

Кодификатор элементов содержания

для составления контрольных измерительных материалов по физкультуре в 5 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2013 г.

Код

контролируемого элемента

Элементы содержания

1.

Здоровый образ жизни

1.1

Признаки правильной осанки.

1.2

Утренняя гигиеническая гимнастика.

1.3

Понимание выражения «закаливание организма».

1.4

Режим дня и его значение.

2.

Олимпийские знания.

2.1

История Олимпийских игр современности.

2.2

Знание символики.

2.3

Девиз Олимпийских игр.

2.4

История Олимпийских игр в СССР.

2.5

История Олимпийских игр древности.

2.6

Парад открытия Олимпийские игры.

3.

Правила техники безопасности.

3.1

Травмоопасная фаза в прыжках.

3.2

Правила поведения на уроках.

3.3

Правила поведения в спортивном зале.

3.4

Правила выполнения упражнений.

4.

Общие знания по теории и методике физической культуры.

4.1

Понятие о значении строевых упражнений.

4.2

Понятие «колонна».

4.3

Основные физические качества.

4.4

Что такое шеренга.

4.5

Краткая характеристика гимнастики.

4.6

Стартовые команды при беге.

4.7

Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.

Учащиеся должны уметь:

Здоровый образ жизни:

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Олимпийские знания:

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпиаде Сочи – 2014 г.

Техника безопасности:

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий.

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Общие знания по теории и методике физической культуры:

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

Тестовые задания для 5 класса по дисциплине «Физическая культура»

Вариант 1.

1. Как проверить правильность своей осанки?

- а) Лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком (пять точек касания).

2. В какой стране проводились Олимпийские игры в 2018 году?

- а) Греция,
- б) Канада,
- в) Южная Корея,
- г) Россия

3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр

4. Самой травмоопасной фазой в прыжках является:

- а) отталкивание;
- б) разбег;
- в) приземление.

5. Строевые упражнения служат...

- а) как средство развития внимания и координации;
- б) как средство управления строем;
- в) средством организации учащихся в начале урока.

6. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

7. С какого приёма начинается игра в баскетбол?

- а) с подбрасывания мяча;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

8. Как называется передвижение с мячом по площадке без ведения?

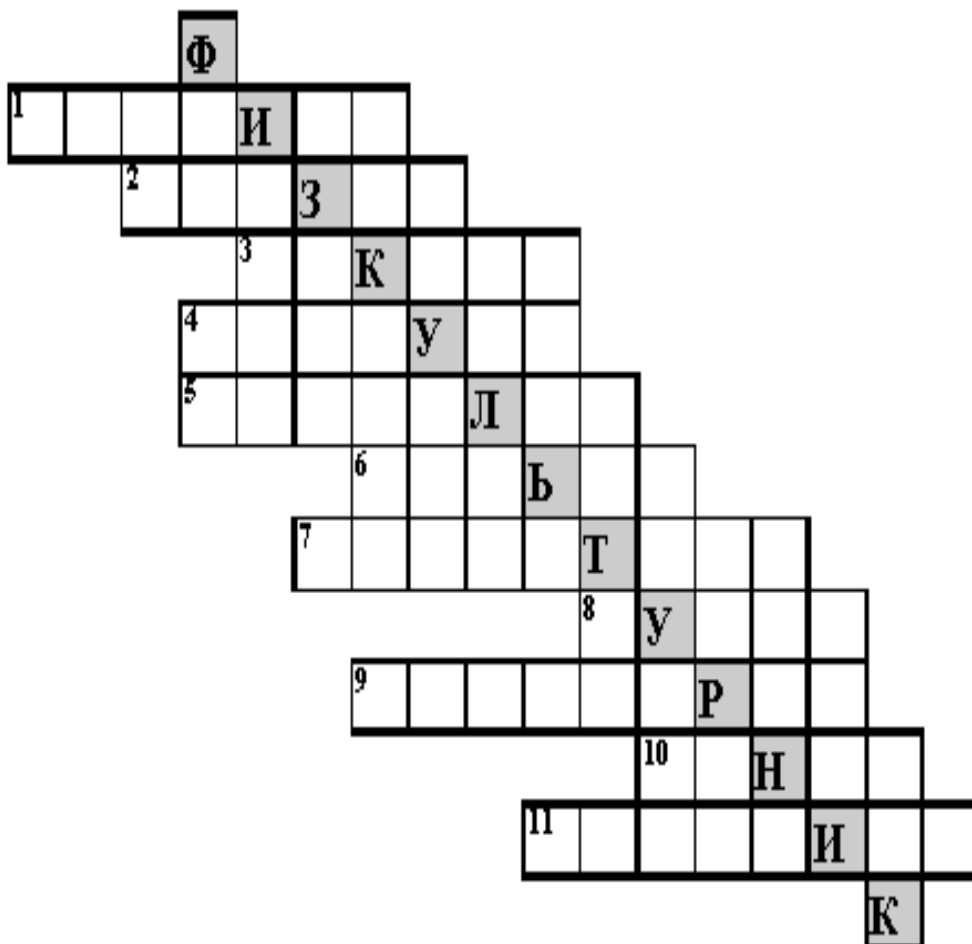
- а) пробежка;
- б) перебежка;
- в) обманный ход.

9. Кроссворд

1. Чтобы бегать очень быстро, 2. Он с тобою и со мною
Планку брать всё время «чисто», Шёл лесными стёжками.
Мячик дальше всех метать Друг походный за спиной
И, конечно, первым стать, На ремнях с застёжками.

Каждый день с друзьями он
 Приходил на _____
 3. Взял в руки клюшку – не робей.
 Игры нет лучше, чем _____
 5. Когда весна берёт своё,
 И ручейки бегут звеня,
 Я прыгаю через неё,
 А она через меня.
 7. Щит с корзиной, мяч об пол ...
 Мы играем в ...
 9. Когда три вида спорта в сборе,
 Их называют _____
 11. Кушай морковь, салат, апельсины,
 Спортсмену для силы нужны _____

4. Здесь зрители сидят
 И много шума ...
 Как место называется?
 6. Два коня у меня, два коня,
 По воде они возят меня.
 А вода тверда, словно каменная.
 8. Он не игрок,
 Но спорить с ним нельзя,
 Свистит всех громче кто?
 10. Перетянул приятель – хват
 Одной рукой в борьбе ...



Вариант 2.

1. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость».

3. В каком году летние Олимпийские игры проводились в Москве?

- а) 1980
- б) 2014
- в) 1984
- г) 1976

4. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

- а) долго отдыхать после каждого упражнения
- б) пополнять растроченные калории едой и напитками, во время бега разговаривать и мешать одноклассникам
- в) выполнять все требования учителя, больше активно двигаться, сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу,

5. Что такое колонна?

- а) построение по росту;
- б) построение в затылок друг за другом;
- в) построение боком друг к другу.

6. Стартовыми являются следующие команды:

- а) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- б) «Приготовились!», «Начали!»;
- в) «Внимание!», «Пошёл!».

7. Сколько шагов по правилам баскетбола разрешается выполнить баскетболисту с мячом в руках:

- а) один;
- б) два;
- в) сколько захочет.

8. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви?

- а) да
- б) нет
- в) только при высокой температуре воздуха
- г) только при высокой влажности воздуха

9. Кроссворд

ПО ВЕРТИКАЛИ

1. Перетянул приятель – хват
Одной рукой в борьбе _____

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

3. Ключкой её по льду мы гоняем
И в ворота забиваем.

2. Он качалка и кровать
Хорошо на нём лежать.
Он в саду или в лесу
Покачает на весу.

4. Мяч ногами бьём – футбол,
А руками? - _____

6. Любит по лесу гулять,
В палатке спать,
И костёр разжигать.

7. Бега, двадцать попасть
В цель стремятся,
Двое стоят – преграды чинят.
Избрали для боя зеленое поле,
Обычно час тридцать побоище длится.

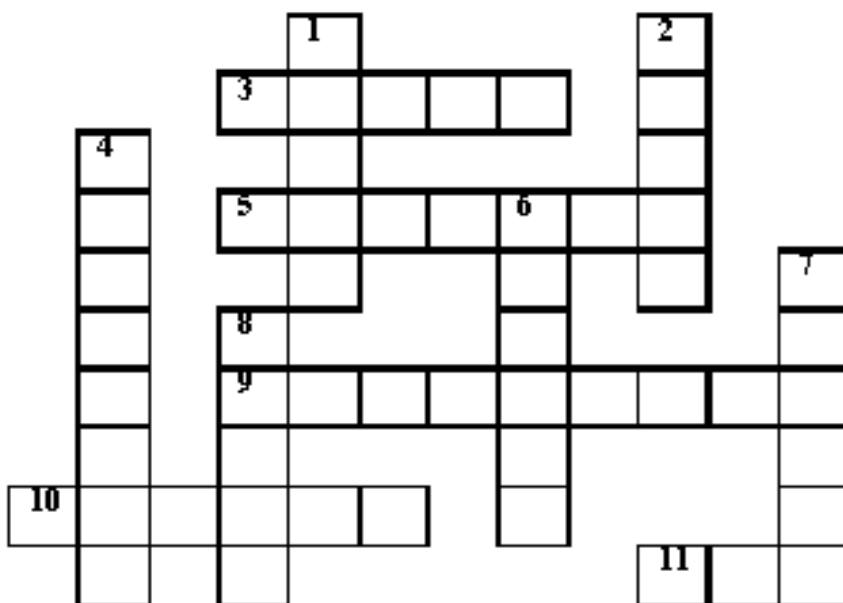
8. Я катаюсь на нём до вечерней поры,
Но ленивый мой конь
Возит только с горы.
А на горку всегда сам
Пешком я хожу
И коня своего за верёвку вожу

5. Игра спортивная есть
Любителей её не счесть.
Мяч летит, и в поле сетка,
А в руках у нас _____

9. Это, дети, не турист
В гору лезет _____

10. Вышла на лёд ватага ребят,
Клюшки об лёд громко звенят.
И шайба летит,
Мы крикнем: «О, кей!»
Игры не лучше, чем _____

11. Игра отличная футбол,
Уже забили первый _____



2 полугодие

Вариант 1.

1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?

- а) повышение устойчивости организма к влиянию физических упражнений;
- б) повышение устойчивости организма к холоду, теплу, влиянию солнечных лучей;
- в) повышение устойчивости организма к большой умственной нагрузке.

2. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?

- а) метание копья
- б) борьба
- в) бег на один стадий
- г) бег на четыре стадия

3. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):

- а) делегация страны – организатора
- б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

4. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

5. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

6. Невозможно выполнить метание мяча без...

- а) разбега;
- б) замаха;
- в) торможения.

7. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
- в) так удобнее передвигаться по площадке.

8. Какие приёмы не относятся к баскетболу?

- а) стойка, ходьба, бег, остановки, прыжки;
- б) повороты, ловля, передачи, выбивание мяча;
- в) подача, приём, нападающий удар, блокирование.

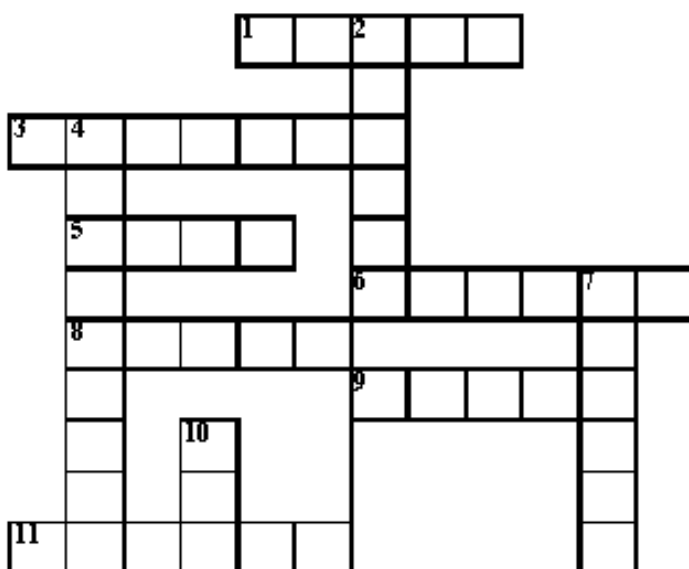
9. Кроссворд

ПО ВЕРТИКАЛИ

2. Два ремня висят на мне,
Есть карманы на спине,
Коль в поход пойдёшь со мной
Я повисну за спиной.
4. Я конём рогатым правлю.
Если этого коня
Я к забору не приставлю,
Упадёт он на меня.
7. Льётся речка – мы лежим,
Лёд на речке – мы бежим.
10. Кинешь в речку – не тонет,
Бьёшь о стенку – не стонет.
Будешь оземь кидать –
Станет кверху летать.
8. Всё лето стояли,
Зимы ожидали.
Дождались поры,
Помчались с горы.
9. Эта птица не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется _____
11. Что это у Галочки?
Ниточка на палочке,
Ниточка в воде,
Палочка в руке.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ

1. Я его кручу рукой,
И на шеи и ногой,
И на талии кручу,
И ронять я не хочу.
3. Маленький, удаленький
Громко кричит,
Судье помогает,
Устали не знает.
5. Две новые кленовые
Подошвы двухметровые:
На них поставил две ноги
И по большим снегам беги.
6. Палка в виде запятой
Гонит мяч перед собой.



Вариант 2.

1. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;

- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

2. В каком году зимние Олимпийские игры проводились в России?

- а) 2002
- б) 2014**
- в) 2018
- г) 2010

3. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?

- а) игры отличались миролюбивым характером
- б) в период проведения игр прекращались войны**
- в) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- г) Олимпийские игры имели мировую известность

4. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- а) нет**
- б) можно, но осторожно
- в) можно

5. Что такое шеренга?

- а) построение лицом друг к другу;
- б) построение боком друг к другу;**
- в) построение друг за другом.

6. Грамотный прыгун в длину и высоту знает длину своего разбега. Она измеряется...

- а) метрами;
- б) ступнями;**
- в) «на глазок».

7. Игра в баскетболе заканчивается...

- а) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени**
- б) уходом команд с площадки
- в) в момент подписания протокола старшим судьей
- г) мяч вышел за пределы площадки

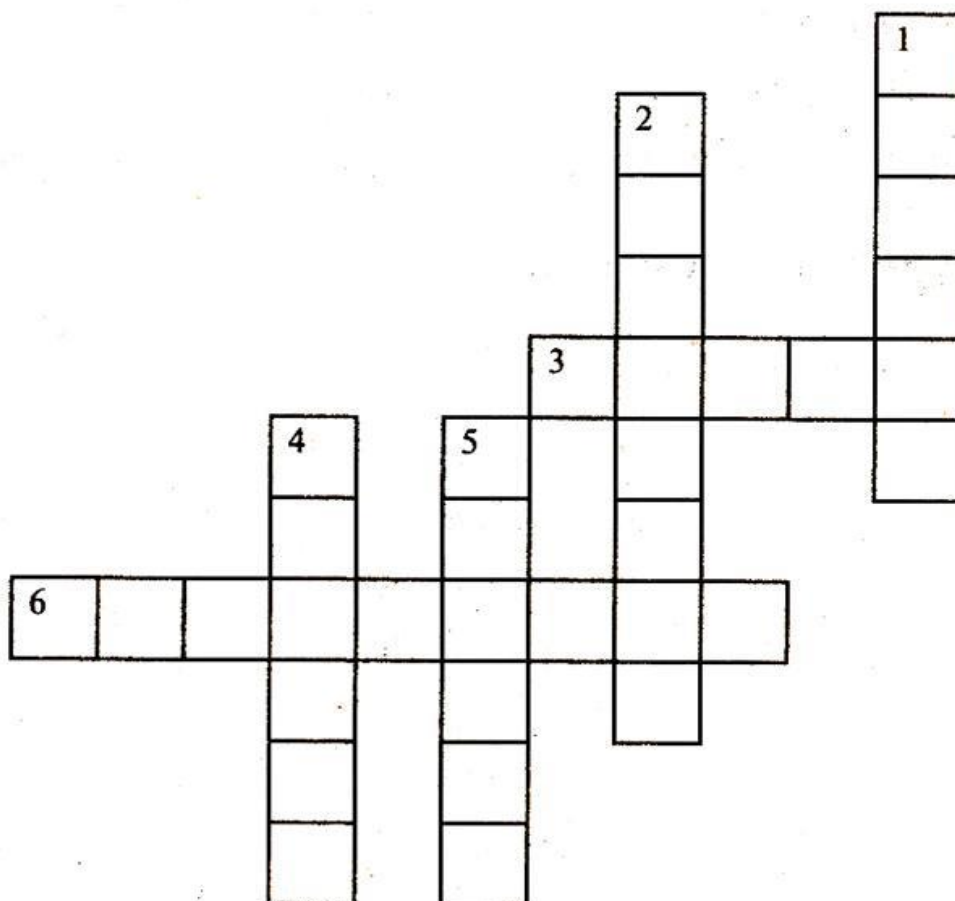
8. Ошибками в волейболе считаются...

- а) «три удара касания»
- б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»**
- в) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

9. Кроссворд

По горизонтали: 3. Спортивная игра с мячом овальной формы. 6. Спортивная игра в мяч, который бросают в специальное приспособление на столбе.

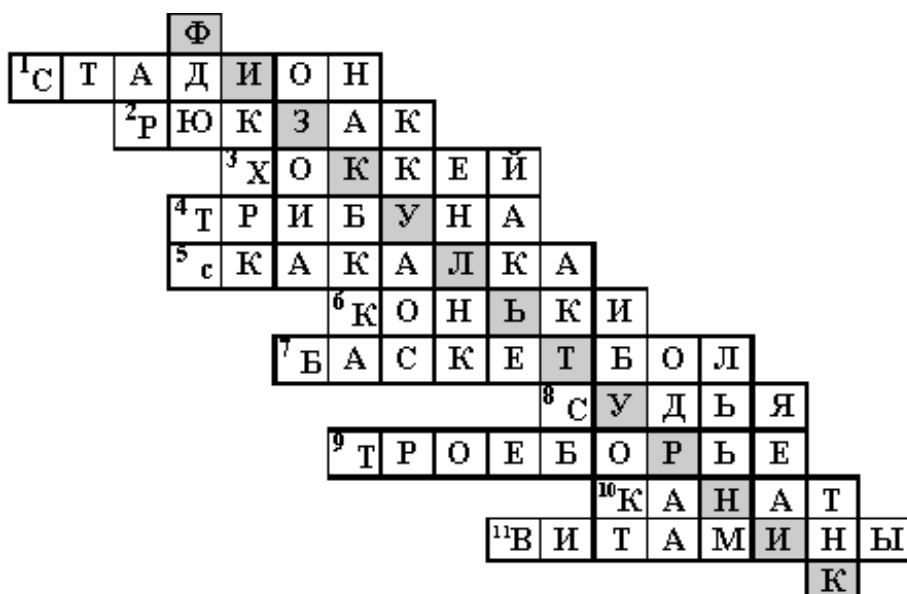
По вертикали: 1. Спортивная игра в мяч, при которой используется ракетка. 2. Спортивная игра в мяч, который бросают через сетку. 4. Спортивная командная игра на льду. 5. Спортивная игра в мяч ногами.



1 полугодие

ОТВЕТЫ:

Вариант 1: 1в, 2в, 3б, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9 кроссворд



Вариант 2: 1а, 2а, 3а, 4в, 5б, 6а, 7б, 8а, 9 кроссворд



2 полугодие

Вариант 1: 1б, 2в, 3а, 4б, 5в, 6а, 7а, 8в, 9 кроссворд



Вариант 2: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 6б, 7а, 8б, 9 кроссворд: по горизонтали: 3. Регби, 6. Баскетбол;

по вертикали: 1. теннис, 2. волейбол, 4. хоккей, 5. футбол.