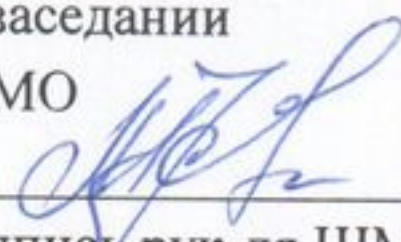


Рассмотрены
на заседании
ШМО


Подпись рук-ля ШМО
Протокол № 2

Дата 30.10.2023 г.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для промежуточной аттестации по учебному предмету

Физическая культура

(наименование учебного предмета)

5-9

(класс)

основное общее образование

(уровень образования)

Описание контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по Физической культуре 5-9 классы

1. Пояснительная записка

Промежуточная аттестация по физической культуре в 5-9 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с **Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ Саваслейской школы.**

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемому результату освоения программы по физической культуре обучающимися 5-9 классов на момент окончания учебного года.

Содержание промежуточной аттестации соответствует:

- Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования ((ФГОС ООО (обновленный) утвержден приказом Минобрнауки России от 31 мая 2021 г. № 287)

- Основной образовательной программе основного общего образования МБОУ Саваслейской школы.

- Рабочим программам по физической культуре.

- Содержанию учебников:

Физическая культура – 5 класс. А.П.Матвеев. Москва. Просвещение.

Физическая культура – 6 класс. А.П.Матвеев. Москва. Просвещение.

Физическая культура – 7 класс. А.П.Матвеев. Москва. Просвещение.

Физическая культура – 8 класс. А.П.Матвеев. Москва. Просвещение.

Физическая культура – 9 класс. А.П.Матвеев. Москва. Просвещение.

2. Назначение работы

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную, специальную медицинскую.*

Обучающиеся *основной группы* выполняют контрольные нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Обучающиеся *подготовительной группы* выполняют контрольные нормативы, но оценка ставится на балл выше и тоже выводится средний балл.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой, относятся к специальной медицинской группе, пишут итоговую контрольную работу в форме теста (приложение1)

3. Условия выполнения видов испытаний нормативов

3.1. Подтягивание на перекладине(юноши). Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 60 секунд.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

3.3. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

3.4. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров.

Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

3.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

4. Планируемый результат

4.1 Предметный результат

Выполнять нормативы физической подготовки

4.2 Метапредметный результат

Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения

4.3 Личностный результат

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

5. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из 3 практических заданий, по каждому из которых обучающийся получает оценку, итоговая оценка складывается из суммы доминирующих результатов, сдаваемых дисциплин (таблица 1)

5.1. Подтягивание на перекладине(юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)

| класс | Юноши (подтягивание) | | | Девушки (отжимание) | | |
|-------|----------------------|----------|----------|---------------------|----------|----------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | 6 | 4 | 2 | 14 | 8 | 7 |
| 6 | 7 | 5 | 3 | 14 | 8 | 7 |
| 7 | 8 | 6 | 4 | 16 | 10 | 8 |
| 8 | 9 | 7 | 5 | 16 | 10 | 8 |
| 9 | 10 | 8 | 6 | 18 | 12 | 10 |

5.2. Прыжок в длину с места

| класс | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 6 | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 135 |
| 7 | 190 | 175 | 165 | 175 | 155 | 145 |
| 8 | 190 | 175 | 165 | 175 | 155 | 145 |
| 9 | 220 | 200 | 180 | 185 | 165 | 155 |

5.3. Наклон вперед из положения стоя

| класс | ЮНОШИ | | | ДЕВУШКИ | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5 | 5 | 3 | 0 | 6 | 4 | 2 |
| 6 | 5 | 3 | 0 | 6 | 4 | 2 |
| 7 | 7 | 5 | 2 | 8 | 6 | 4 |
| 8 | 7 | 5 | 2 | 8 | 6 | 4 |

Тест

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главной причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

- а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

- а) способность хорошо и много прыгать.
б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.
в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
б) 30 и 60 метров;
в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

- а) «ножницы».
б) «перешагивание».
в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

- а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

Всего заданий – **15**.

15 заданий- базового уровня

Время выполнения проверочной работы – **35** минут.

Максимальный балл – **15**

Оценивание работы

| Отметка по пятибалльной шкале | «2» | «3» | «4» | «5» |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Кол-во баллов | 0–7 | 8–10 | 11–13 | 14–15 |

Общие рекомендации для оценивания

- Отметка «5» ставится, если выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
- Отметка «4» ставится, если выполнено более 65% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и частично уровня повышенной сложности основных образовательных программ;
- Отметка «3» ставится, если выполнено не менее 50% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.
- Отметка «2» ставится, если выполнено менее 50% работы, когда обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале, при этом большая часть обязательного уровня основных образовательных программ не усвоена,