**Спецификация работы**

**для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы**

**по физической культуре за учебный год обучающихся 5 класса**

**1.Назначение работы**- оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год обучающихся 5 класса.

**2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля**

- Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (увт. приказом Министерства образования и науки РФ N 1897 от 17.12.2010 г.), (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014г., 31.12.2015г., 11.12.2020г.2022г);

- Основная образовательная программа школы: ООПООО

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

**3. Характеристика структуры и содержания работы**

**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».**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержательные разделы** | **Число заданий** | **Максимальный**  **балл** |
| Здоровый образ жизни | **5** | **5** |
| Олимпийские знания | **5** | **5** |
| Техника безопасности | **6** | **6** |
| Общие знания по теории и методике физической культуры | **14** | **14** |

*- Назначение работы: определить степень сформированности знаний, основных умений и навыков, оценить качество подготовки учащихся по всем основным темам, изучаемым в 5 классе.*

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.

*Работа состоит из теоретических заданий в форме теста, имеет 2 варианта.*

*На выполнение тестовой работы отводится 45 минут. Работа состоит из 30 заданий*.

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».

**4. Кодификатор элементов содержания для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 5** классе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** |  | **Правила техники безопасности** |
|  | **1.1** | Правила поведения в спортивном зале |
|  | **1.2** | Причины травматизма на уроках физкультуры |
|  | **1.3** | Правила техники безопасности при выполнении упражнений потоком |
|  | **1.4** | Правила проведения разминки |
|  | **1.5** | Правила техники безопасности при метании |
|  | **1.6** | Правила выполнения упражнений |
| **2.** |  | **Здоровый образ жизни** |
|  | **2.1** | Понятие о закаливании |
|  | **2.2** | Основные средства и методы закаливания |
|  | **2.3** | Понятия о правильной осанке |
|  | **2.4** | Причины нарушения осанки |
|  | **2.5** | Режим дня и его значение |
| **3.** |  | **Олимпийские знания** |
|  | **3.1** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности |
|  | **3.2** | Девиз Олимпийских игр |
|  | **3.3** | История Олимпийских игр современности |
|  | **3.4** | Символика Московской Олимпиады |
|  | **3.5** | Олимпийское движение |
| **4.** |  | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
|  | **4.1** | Понятие о спортивных играх |
|  | **4.2 (10,11)** | Понятия о двигательных навыках на уроках по легкой атлетике |
|  | **4.3** | Правила выполнения прыжка |
|  | **4.4 (6,8,13)** | Правила игры по баскетболу |
|  | **4.5** | История возникновения баскетбола |
|  | **4.7 (9,14)** | Правила игры по волейболу |
|  | **4.12** | Характеристика физических качеств |

**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 учебой 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 Олимпийских и Паралимпийских играх 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,

Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**Контрольная работа по физической культуре для промежуточной итоговой аттестации для 5 класса.**

**Вариант – I.**

1. **Техника безопасности**

**1. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)**

а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)

б) выполнять упражнение быстро

в) соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений

**4.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки**

а) нет

б) можно, но осторожно

в) можно

**5. Когда можно производить метание?**

а) с разрешения учителя

б) после сбора инвентаря

в) по желанию

**6. Где выполняют беговые упражнения?**

а) на неровной, рыхлой поверхности

б) на ровной дорожке

в) на скользком, мокром грунте

1. **Здоровый образ жизни**

**1. Что понимается под закаливанием:**1) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
2) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
3) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
4) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание**...  
1) водой.  
2) солнцем.  
3) воздухом.  
4) холодом.

**3. Осанкой называется...**  
1) привычная поза человека в вертикальном положении;  
2) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
3) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
4) силуэт человека.  
  
**4. Главной причиной нарушения осанки является**:  
1) привычка к определенным позам,  
2) отсутствие движений во время школьных уроков,  
3) ношение сумки-портфеля на одном плече.  
4) слабость мышц.

**5. С какой целью планируют режим дня?**1) с целью организации рационального режима питания;  
2) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
3) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
4) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**3. Олимпийский знания**

**1. Когда и где зародились Олимпийские игры?**

1) 673г. до н.э в России

2)776г до н.э. в Древней Греции

3)367г до н.э. в Америке

4) 700г. до н.э. в Англии

**2. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?**

1)«Быстрее! Выше! Сильнее!

2)«Самый сильный и выносливый»

3)«Быстрее! Сильнее! Выше!

4)«Я -победитель»

**3. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?**

1)Пьер де Кубертен

2)Николай Панин

3)Эдита Пьеха

4)Виктор Цой

**4. Официальный талисман Олимпийских игр в Москве**:

1) чебурашка;  
2) белый медведь;   
3) матрешка;

4) медвежонок Миша.

**5. Как часто проходят Олимпийские игры?**1) каждый год;  
2) один раз в два года;  
3) один раз в три года;  
4) один раз в четыре года

1. **Общие знания по теории и методике физической культуры**

**1. Какие виды спорта включают в спортивные игры?**

1)футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол

2)футбол

3) прыжки в высоту

4)баскетбол, волейбол

**2.Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?**

1)Бег, прыжки (в длину и высоту), метание

2)Метание, лазание по канту.

3)Бег, прыжки

4)Прыжки в высоту

**3. Сколько фаз в прыжках?**

1)Четыре

2)Одна

3)Шесть

4)Две

**4.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?**

1)шесть

2) семь

3)пять

4)один

**5.Где впервые зародилась игра в баскетбол?**

1)Америке

2)Франции

3)Италии

4)России

**6.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?**

1)бег

2)ведения

3) ходьба

4)прыжки

**7. Размеры волейбольной площадки составляют:**

1) 6х9 м;  
2) 9х12 м;  
3) 8х16 м;  
4) 9х18 м.

**8. В баскетболе запрещены**:

1) игра руками;  
2) игра ногами;  
3) игра под кольцом;  
4) броски в кольцо.

**9. Пионербол – подводящая игра:**

1) к баскетболу;  
2) к волейболу;  
3) к настольному теннису;  
4) к футболу.

**10. Что не относится к легкой атлетике?**

1) Ходьба

2) бег

3) равновесие

4) прыжки

5) метание

**11. Что относится к важным умениям, необходимым для бега?**

1) правильное дыхание

2) постановка стопы

3) положение тела

**12. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:**

1) выносливость

2) гибкость

3) сила

4) быстрота

**13.Размеры баскетбольной площадки составляют:**

1) 28х15 м;  
2) 12х9 м;  
3) 16х8 м;  
4) 18х9 м.

**14. Сколько игроков может находиться одновременно в одной команде на площадке в игре - волейбол?**

1) 6;  
2) 7;  
3) 5;  
4) 4.