

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 63

Калининского района Санкт-Петербурга

Приложение № 1
К рабочей программе

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 5 КЛАССОВ

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 5 классов по учебнику Физическая культура. 5-7 класс. Учебник. ФГОС; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016г

Нормативы физической подготовленности учащихся

№ урока	Оценки Упражнения	Мальчики			Девочки		
		"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
3,96	Бег 60 м, с	11,4	10,8	10,2	11,6	10,9	10,4
6,98	Бег 1500 м, мин, с	10,00	9,30	8,50	10,30	9,40	9,00
8, 100	Метание мяча (150 г), м	20	27	34	14	17	21
10,92	Челночный бег 3x10 м, с	9,7	9,1	8,5	10,1	9,5	8,9
12,94	Прыжок в длину с места, см	140	170	195	130	160	185
26	Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	30	60	80	60	75	90
28	Подтягивание, количество раз	1	4	6	4	12	19
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	7	12	17	3	8	12
32	Поднимание туловища, количество раз	15	20	25	34	25	16
38	Наклон вперед из положения сидя, см	2	7	10	4	9	15
68	Бег на лыжах 2 км.м, с	14,00	14,30	15,00	14,30	15.00	18,00

№ урока	Вид работы	Тема	Литература
9,91	Тест	«Лёгкая атлетика»	Физическая культура. 5-7 класс. Учебник. ФГОС; под общ. Ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2016г.
35	Тест	«Гимнастика»	
73	Тест	«Спортивные игры»	

- Проверочная работа проводится в форме теста, рассчитана на 25 минут.
- Тест состоит из заданий базового и повышенного уровня сложности. В тестовую работу включены задания с выбором ответа, на соотнесение и задания «объясните ...», «назовите...».
- Оценивание бальное

Отметка	% выполнения	Отметка	% выполнения
Отлично	85-100	Удовлетворительно	36-60
Хорошо	61-84	Неудовлетворительно	35 и менее

Таблица распределения информации параграфов по темам тестов.

Кл.	Лёгкая атлетика	Гимнастика	Спорт игры
5	§ 1,2	§ 3,4	§ 5
	§ 6	§ 7	§ 8-11
	§ 30,31	§ 28,29	§ 30,32

Проверочная работа (тест) №1 по теме «Лёгкая атлетика»

- Содержит 6 заданий с выбором ответа по 1 баллу, и 4 задания на определение соотношения – по 2 балла ; всего за работу можно получить 14 баллов

Отметка	Баллы
Отлично	14-12
Хорошо	11-10
Удовлетворительно	9-7
неудовлетворительно	6 балла и менее

1 вариант

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России
- б) в Англии
- в) в Греции
- г) в Италии

2. Физкультминутка это ..?

3. Назовите признаки, характерные для правильной и неправильной осанки?

4. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) регулярно контролировать с помощью напольных весов
- б) регулярно заниматься физическими упражнениями
- в) в рацион питания добавить больше овощей и фруктов
- г) исключить из рациона питания жирные и сладкие блюда

5. Назовите фазы прыжка в длину с разбега

- а) разбег, подпрыгивание, приземление
- б) разбег, отталкивание, полёт, приземление
- в) толчок, подпрыгивание, полёт, приземление
- г) разбег, толчок, приземление

6. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.

г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7. Выносливость - это...

8. Соотнесите даты и события:

- 1) Возникновение лёгкой атлетики
 - 2) Первенство Петербурга по лёгкой атлетике
 - 3) Команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме
- А) 1905 год
Б) 1888 год
В) 1912 год
А)- Б)- В)-

9. Что такое спринт?

- а) судья на старте
- б) бег на длинные дистанции
- в) бег на короткие дистанции
- г) метание мяча

10. Какой бег является эффективным упражнением для развития выносливости?

- а) эстафетный бег
- в) бег на длинные дистанции
- б) бег на короткие дистанции
- г) бег на средние дистанции

2 вариант

1. Когда было принято решение о возрождении Олимпийских игр?

- а) 776 г. до н.э
- б) 1894 г.
- в) 1896 г.
- г) 1912 г.

2. Перечислите символику и атрибутику Олимпийских игр?

3. От каких привычек следует отказаться, чтобы сохранить правильную осанку?

4. Перечислите правила, соблюдение которых снижает риск заболевания глаз.

- а) Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 30-45 см. Нельзя читать лёжа. Через каждые 40-50 мин делать перерыв. За компьютером можно работать непрерывно 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.
- б) Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 40-55 см. Нельзя читать лёжа. Через каждый час делать перерыв. За компьютером можно работать непрерывно 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.

5. Назовите фазы техники метания мяча

- а) разбег, бросок, торможение после броска
- б) замах, разбег, отталкивание, бросок
- в) подпрыгивание, бросок, торможение после броска
- г) замах, разбег, бросок

6. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники выполнения легкоатлетических упражнений и является НЕВЕРНЫМ?

- а) При ходьбе обязательно сохранение контакта стопы с дорожкой.
- б) При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.
- в) Метать надо по команде. Можно стоять рядом с метаемым и подавать мяч броском.
- г) До начала прыжков следует провести разминку и разровнять песок в яме.

7. Скорость - это...

8. Соотнесите даты и события:

- 1) Под Петербургом был создан первый кружок любителей бега
 - 2) Первенство России по лёгкой атлетике, в котором участвовало 50 спортсменов
 - 3) Участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки
- А) 1908 год
Б) 1952 год
В) 1905 год
А)- Б)- В)-

9. Спринтерская дистанция составляет:

- а) 100 метров
- б) 500 метров
- в) 1000 метров
- г) 800 метров

10. Какой бег является эффективным упражнением для развития быстроты?

- а) бег по пересечённой местности
- в) бег на длинные дистанции
- б) бег на короткие дистанции
- г) бег на средние дистанции

Проверочная работа (тест) №2 по теме «Гимнастика»

1 вариант

1. Назовите три уровня ценности здоровья.

2. Что такое двигательная активность?

3. Что относится к субъективным показателям здоровья?

4. Назовите внешние признаки утомления

- а) дыхание, движения, частота сердечных сокращений
- б) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость, движения
- в) окраска кожи лица и туловища, жизненная емкость легких, дыхание
- г) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость

5. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

- а) не выполнять самостоятельно сложных упражнений
- б) заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.
- в) нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.
- г) при потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

6. Какие физические качества являются наиболее важными для занятий спортивной гимнастикой?

7. Под качеством «сила» понимают:

- а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- б) максимальный вес, поднимаемый человеком;
- в) максимальные мышечные усилия человека;
- г) способность к преодолению большой дистанции.

8. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...

9. Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:

- а) хват;
- б) упор;
- в) вис.

10. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры называется:

- А) хват;
- Б) упор;
- В) вис.

2 вариант

1. Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете? _____

2. Что такое рациональное питание? _____

3. Что относится к объективным показателям здоровья? _____

4. Назовите внешние признаки утомления

- а) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость
- б) дыхание, движения, частота сердечных сокращений
- в) окраска кожи лица и туловища, жизненная емкость легких, дыхание
- г) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость, движения

5. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

- а) опорные и неопорные
- б) через коня и прыжки на месте
- в) прыжки с разбега и прыжки с места
- г) со скакалкой и без скакалки

6. Развитию какого физического качества в большей степени способствует выполнение упражнений на гимнастическом бревне?

7. Под гибкостью понимают:

- а) максимальную подвижность в суставах;
- б) выполнение движений с большой амплитудой;
- в) максимальные наклоны;
- г) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации.

8. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____

9. Положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры называется:

- А) хват;
- Б) упор;
- В) вис.

10. Определите ошибку при выполнении лазанья по канату:

- А) удерживать канат надо ступнями;
- Б) удерживать канат надо ступнями и коленями;
- В) спускаясь по канату, нельзя соскальзывать;

Проверочная работа (тест) №3 по теме «Баскетбол»

1. Что означает слово «баскетбол»:

- А) ворота;
- Б) сумка-мяч;
- В) корзина мяч

2. В каком году появился баскетбол как игра:

- А) 1891г.;
- Б) 1899г.;
- В) 1895г.

3. Автором создания игры в баскетбол является:

- А) Билл Рассел;
- Б) Джеймс Нейсмит;
- В) Фил Вулперт;

4. В какой стране появилась игра баскетбол:

- А) США;
- Б) Франция;
- В) Бразилия

5. Выберите правильные ответы. Какие термины относятся к баскетболу:

- А) нападающий удар;
- Б) подача;
- В) неправильное поведение;
- Г) вне игры;
- Д) штрафной бросок;
- Е) пробежка.

6. Какие существуют способы передачи мяча?

(напишите не менее трёх способов)

7. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

8. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

9. Какие существуют способы ведения мяча?

(напишите не менее трёх способов)

10. Какие ошибки существуют при ведении мяча?
