МОУ «СОШ № 25»

Контрольно-измерительные материалы

(промежуточная аттестация)

по предмету «Физическая культура»

для 5 класса

Подготовила:

учитель физической культуры

Бочкарева Н.Г.

2022-2023 учебный год

Промежуточная аттестация

по предмету «Физическая культура»

в 5 классе

*Практическая часть (контрольные нормативы)*

**1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью мягкого предмета высотой 10 см, разгибание до полного выпрямления рук, не нарушая прямой линии тела. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**Не допускается*:*** *переставлять руки в исходном положении, упор стоп, разворот кистей рук в стороны.*

**2. Подтягивание на перекладине *(для мальчиков и юношей)*.** Исходное положение: вис хватом сверху. Подтягивание выполняется непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис, выпрямив руки. Остановить раскачивание самостоятельно или с помощью судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

**Не допускается:** *сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, раскачиваться туловищем, отпускать хват раскрыв ладонь, менять хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания.*

**3. Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях. Ступни ног вместе и закреплены. Поднимание туловища выполняется до касания локтями коленей. Опускание туловища - до касания лопатками мата. Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 секунд.

**Не допускается:** *удерживать голени.*

**4. Наклон вперед из положения сидя.** На полу закрепить 2 деревянный бруска, высотой 5 см, длинной 10 см. Расстояние между ними составляет 20-30 см. Между брусков перпендикулярно обозначить центровую мерную линию с положительной и отрицательной шкалой. Исходное положение: сидя на полу (гимнастическом коврике) ноги выпрямлены в коленях, ступни ног упираются в деревянные бруски. Выполняются 3 наклона вперед, на четвертом фиксируется результат на центровой мерной линии по кончикам пальцев. Фиксация результата не менее 2 секунд. Допускается удержание коленей.

**Не допускается:** *помогать в других случаях, сгибать ноги в коленях, фиксировать результат по кончикам пальцев одной руки, держать руки навису.*

**5. Прыжок в длину с места.** Выполняется двумя ногами от стартовой линии на жёсткое нескользящее покрытие, прикреплённое к полу. Отталкивание и приземление осуществляется на одном уровне по высоте. Длина прыжка с трех попыток измеряется от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

**Не допускается:** *заступ.*

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, сдают те тестовые упражнения, которые им разрешено выполнять медицинским работником с учётом ограничений по состоянию здоровья.

Определение уровня физической подготовленности (УФП) учащихся ведётся по таблицам оценки результатов по возрастам (*Приложение*).

*Приложение*

ТАБЛИЦА

оценки результатов по возрастам.

Определение уровня физической подготовленности (УФП) учащихся

*(для мальчиков)*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тест***  | ***Возраст (лет)*** |
| ***10*** | ***11*** | ***12*** |
| ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*** ***(раз) -2*** | 19 | 21 | 23 |
| ***Прыжки в длину*** ***с места*** ***(см) -10*** | 152 | 162 | 172 |
| ***Подтягивание*** ***на перекладине*** ***(раз) -1*** | 6 | 7 | 8 |
| ***Поднимание*** ***туловища*** ***(раз за 30 сек) -1*** | 19 | 20 | 21 |
| ***Наклоны*** ***туловища вперед*** ***(см) -1*** | 7 | 8 | 9 |

 *(для девочек)*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тест***  | ***Возраст (лет)*** |
| ***10*** | ***11*** | ***12*** |
| ***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*** ***(раз) -2*** | 11 | 12 | 13 |
| ***Прыжки в длину*** ***с места*** ***(см) -10*** | 142 | 152 | 162 |
| ***Поднимание*** ***туловища*** ***(раз за 30 сек) -1*** | 15 | 16 | 17 |
| ***Наклоны*** ***туловища вперед*** ***(см) -1*** | 9 | 10 | 11 |

*Теоретическая часть (вопросы)*

5 класс

1. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
2. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по гимнастике?
4. Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
5. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
6. Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
7. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
8. Меры предосторожности, исключающие обморожения. Первая медицинская помощь при обморожениях.
9. Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека. Как правильно ее формировать?
10. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.