

Спецификация стандартизированной контрольной работы для 5 класса

Спецификация разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы.

Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

Раздел программы	Количество заданий			
	Базовый уровень сложности	Повышенный уровень сложности	Общее количество вопросов по разделу	Реализация НРЭО*
1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	4	2	6	3
1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	2	2	4	0
1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека.	2	0	2	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	3	1	4	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	1	0	1	0
Общее количество заданий (%)	15 (75%)	5 (25%)	20	3 (15%)

* - количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.

План стандартизированной контрольной работы

№ вопроса	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания	Время выполнения	Максимальный балл
1	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	Знать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
2	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	Знать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
3	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
4	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
5	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
6	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
7	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1

8	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Характеризовать основное содержание режима дня и основы закаливания организма.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
9	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	<i>Описывать и характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, повышенный.	2 мин.	1
10	2. Способы физкультурной деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
11	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
12	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
13	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	<i>Вести дневник по физкультурной деятельности.</i>	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов, повышенный.	2 мин.	1
14	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	<i>Описывать и характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.</i>	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов, повышенный.	2 мин.	1

15	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Знать правила игры в баскетбол и жесты судей.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1,5 мин.	1
16	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Знать правила игры в волейбол и жесты судей.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1,5 мин.	1
17	3. Физическое совершенствование. 3.2.6. Футбол	Знать правила игры в футбол и жесты судей.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1,5 мин.	1
18	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.	Соответствие, базовый.	3 мин.	3
19	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</i>	Соответствие, повышенный.	3,5 мин.	3
20	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	Исторические сведения о развитии и проведении Олимпийских игр.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов, повышенный.	2 мин.	4

**Стандартизированная контрольная работа
по физической культуре для 5 класса**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 4 группы:

1 группа (1 – 12, 15 - 17 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (13 - 14 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 - 19 вопросы) - Задания в которых необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (20 вопрос) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

***Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов!
Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.***

Время выполнения заданий – 30 минут!

Желаем удачи!

**Стандартизированная контрольная работа
по физической культуре для 5 класса
ВАРИАНТ № 1.**

1. Где зародились Олимпийские игры?

- а) в Спарте
в) в Древней Греции
б) в Древней Руси
г) в Египте

2. Кто из свободнорождённых греков не мог принимать участие в Олимпийских играх?

- а) правители
в) купцы
б) женщины
г) военные

3. По какому виду спорта, в городе Челябинске, проводятся соревнования на ледовой арене «Трактор»?

- а) хоккей
в) биатлон
б) конькобежный спорт
г) лапта

4. В каком виде спорта, прославленная спортсменка Челябинской области Лидия Скобликова, завоевала 6 золотых Олимпийских медалей?

- а) биатлон
в) конькобежный спорт
б) лыжные гонки
г) шорт-трек

5. Привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении называется...

- а) походка
в) сноровка
б) осанка
г) ловкость

6. Виды двигательной активности, благотворно влияющие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...

- а) физическим развитием
в) физическими упражнениями
б) физическим трудом
г) физическим воспитанием

7. К какой системе человеческого организма относятся желудок и кишечник человека?

- а) дыхательная
в) выделительная
б) пищеварительная
г) опорно-двигательная

8. Под термином «режим дня» понимается...

- а) правильное планирование выполнения уроков в течение дня
б) правильное планирование отдыха в течение дня
в) правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека в течение суток
г) правильная организация рационального режима питания

9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?

- а) метание мяча весом 150 г
в) плавание 50 м
б) прыжок в длину с места
г) бег 60 м

10. Самостоятельные занятия по укреплению здоровья и развитию физических качеств следует начинать с...

- а) сложных упражнений для достижения хорошего эффекта
б) хорошо знакомых упражнений не представляющих большой трудности
в) упражнений на развитие силовых способностей
г) упражнений на гибкость

11. По каким субъективным признакам самоконтроля можно судить о том, что нагрузка велика и её следует снизить или временно воздержаться от тренировочных занятий?

- а) хорошее самочувствие, хороший сон
- б) приподнятое настроение, бодрое самочувствие
- в) снижение аппетита и болевые ощущения в мышцах
- г) хороший аппетит, желание заниматься

12. По каким внешним признакам можно судить о том, что нагрузка велика и привела к значительному утомлению?

- а) учащённое ровное дыхание
- б) соблюдается техника движений
- в) умеренное потоотделение
- г) резкое покраснение, побледнение

13. Какие показатели необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля? (отметьте все позиции)

- а) время, проведённое в школе
- б) длина тела
- в) пульс в покое
- г) количество домашних заданий

14. Какие испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени выполняются по выбору? (отметьте все позиции)

- а) челночный бег 3 x 10 м
- б) прыжок в длину с разбега
- в) бег на 1500 м
- г) бег 60 м

15. Сколько игроков находится на площадке в составе одной команды во время игры в баскетбол?

- а) 4 игрока
- б) 5 игроков
- в) 6 игроков
- г) 7 игроков

16. До сколько очков ведётся игра в волейбол в 1, 2, 3, 4 партиях?

- а) до 11 очков
- б) до 15 очков
- в) до 21 очка
- г) до 25 очков

17. Продолжительность игры в футбол составляет...

- а) 2 тайма по 45 минут
- б) 3 тайма по 30 минут
- в) 2 тайма по 20 минут
- г) 2 тайма по 30 минут

18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.

Упражнения		Физические качества	
1	бег 1500 м	1	ловкость, координация
2	броски мяча в кольцо	2	быстрота
3	бег 60 м	3	выносливость

19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, завоевавших медали Олимпийских зимних игр и видом спорта в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Светлана Ишмуратова	1	Хоккей
2	Валерий Харламов	2	Фигурное катание
3	Евгения Медведева	3	Биатлон

20. В бланке ответов запишите в каком городе и в каком году в нашей стране проходили Олимпийские зимние игры.

*Стандартизированная контрольная работа
по физической культуре для 5 класса
ВАРИАНТ № 1.*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.

Упражнения		Физические качества
1	бег 1500 м	
2	броски мяча в кольцо	
3	бег 60 м	

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Светлана Ишмуратова	
2	Валерий Харламов	
3	Евгения Медведева	

20. Город _____, год проведения _____.

*Стандартизированная контрольная работа
по физической культуре для 5 класса*

ВАРИАНТ № 1.

КЛЮЧ ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18.

Упражнения		Физические качества
1	бег 1500 м	3 - выносливость
2	броски мяча в кольцо	1 – ловкость, координация
3	бег 60 м	2 - быстрота

19.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Светлана Ишмуратова	3 - биатлон
2	Валерий Харламов	1 - хоккей
3	Евгения Медведева	2 – фигурное катание

20. Город СОЧИ, год проведения 2014.

Критерии оценивания для 1 и 2 варианта.

1 – 12 и 15 - 17 вопрос - правильный ответ оценивается в **1 балл**.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **15 баллов**.

13 – 14 вопрос - правильный ответ оценивается в **1 балл**. Если в ответе указана, хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **2 балла**.

18 - 19 вопрос – 1 балл за каждое правильное соответствие. Максимальный балл, который может набрать ученик в одном вопросе – **3 балла**.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **6 баллов**.

20 вопрос – 2 балла за каждую правильную позицию.

Максимальное количество баллов по этому вопросу составляет **4 балла**.

Итого: 17 баллов – задания в закрытой форме.

6 баллов – задания на соответствие.

4 балла – задание в открытой форме.

Максимальный балл – 27

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
78 – 100 %	21 - 27	5	Повышенный
60 – 77 %	16 - 20	4	Базовый
41 – 59%	11 - 15	3	
менее 42 %	менее 12	2	Недостаточный

**Стандартизированная контрольная работа
по физической культуре для 5 класса
ВАРИАНТ № 2.**

1. В каком году впервые были проведены древние Олимпийские Игры?

- а) в 776 г. до н.э.
- б) в 1896 г.
- в) в 775 г. до н.э.
- г) в 1124 г.

2. Кто имел право принимать участие в древних Олимпийских Играх?

- а) все желающие
- б) свободнорожденные греки мужчины
- в) греки мужчины и женщины
- г) только мужчины

3. По какому виду спорта, в городе Челябинске, проводятся соревнования на ледовой арене «Уральская молния»?

- а) хоккей
- б) конькобежный спорт
- в) биатлон
- г) городки

4. В каком виде спорта, прославленная спортсменка Челябинской области Светлана Ишмуратова, завоевала 2 золотые Олимпийские медали?

- а) биатлон
- б) лыжные гонки
- в) конькобежный спорт
- г) шорт-трек

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам
- б) отсутствие движений во время школьных уроков
- в) слабость мышц
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

6. Процесс приспособления организма к воздействиям внешней среды называется...

- а) тренировка
- б) закаливание
- в) моржевание
- г) зарядка

7. К какой системе человеческого организма относятся скелет и мышцы человека?

- а) дыхательная
- б) пищеварительная
- в) выделительная
- г) опорно-двигательная

8. Как называется правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека в течение суток?

- а) режим дня
- б) расписание уроков
- в) закаливание
- г) личная гигиена

9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III степени относится к обязательным?

- а) Метание мяча весом 150 г
- б) прыжок в длину с разбега
- в) плавание 25 м
- г) бег 1500 м

10. Самостоятельные занятия по укреплению здоровья и развитию физических качеств следует заканчивать...

- а) общеразвивающими гимнастическими упражнениями
- б) ходьбой и упражнениями на расслабление в сочетании с глубоким дыханием
- в) упражнениями на мелкие группы мышц рук и плечевого пояса
- г) упражнениями на более крупные мышцы туловища

11. По каким субъективным признакам самоконтроля можно судить о том, что нагрузка велика и её следует снизить или временно воздержаться от тренировочных занятий?

- а) хорошее самочувствие и аппетит
- б) желание заниматься, бодрое самочувствие
- в) хороший, крепкий сон
- г) трудное засыпание, беспокойный сон

12. По каким внешним признакам можно судить о том, что нагрузка велика и привела к значительному утомлению?

- а) умеренная потливость на лице
- б) нарушение координации движений
- в) учащённое ровное дыхание
- г) небольшое покраснение кожи лица

13. Какие показатели необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля? (отметьте все позиции)

- а) масса тела
- б) расписание уроков
- в) результаты тестов (нормативов)
- г) количество уроков

14. Какие испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени выполняются по выбору? (отметьте все позиции)

- а) бег на лыжах 2 км
- б) метание мяча весом 150 г
- в) бег на 2000 м
- г) бег 30 м

15. Продолжительность игры в баскетбол составляет...

- а) 4 периода по 8 минут
- б) 3 периода по 10 минут
- в) 2 периода по 20 минут
- г) 4 периода по 10 минут

16. Сколько игроков находится на площадке в составе одной команды во время игры в волейбол?

- а) 4 игрока
- б) 5 игроков
- в) 6 игроков
- г) 7 игроков

17. Сколько игроков находится на поле в составе одной команды во время игры в футбол?

- а) 12 игроков
- б) 11 игроков
- в) 10 игроков
- г) 9 игроков

18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.

Упражнения		Физические качества	
1	наклоны из положения стоя и сидя	1	сила
2	отжимания в упоре лёжа	2	быстрота
3	бег 30 м	3	гибкость

19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, ставших чемпионами Олимпийских зимних игр и видом спорта в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Алина Загитова	1	Хоккей
2	Владислав Третьяк	2	Конькобежный спорт
3	Лидия Скобликова	3	Фигурное катание

20. В бланке ответов запишите в каком городе и в каком году в нашей стране проходили Олимпийские зимние игры.

*Стандартизированная контрольная работа
по физической культуре для 5 класса
ВАРИАНТ № 2.*

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.

Упражнения		Физические качества
1	наклоны из положения стоя и сидя	
2	отжимания в упоре лёжа	
3	бег 30 м	

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Алина Загитова	
2	Владислав Третьяк	
3	Лидия Скобликова	

20. Город _____, год проведения _____.

*Стандартизированная контрольная работа
по физической культуре для 5 класса*

ВАРИАНТ № 2.

КЛЮЧ ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18.

Упражнения		Физические качества
1	наклоны из положения стоя и сидя	3 - гибкость
2	отжимания в упоре лёжа	1 - сила
3	бег 30 м	2 - быстрота

19.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Алина Загитова	3 – фигурное катание
2	Владислав Третьяк	1 - хоккей
3	Лидия Скобликова	2 – конькобежный спорт

20. Город СОЧИ, год проведения 2014.