**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Ныробская средняя общеобразовательная школа»**

**Интегрированная проверочная работа.**

**Комплект продуктивных заданий для 5 класса по теме «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура»**

**Исполнитель:**

Мальцева Валентина Николаевна,

учитель физической культуры МАОУ«Ныробскская СОШ»,

педагог 1 квалификационной категории

Пермь 2014

**Интегрированная проверочная работа.**

**Комплект продуктивных заданий для 5 класса по теме «Легкая атлетика» учебного предмета «Физическая культура»**

Древнегреческое слово «атлетика» означает «свойственный борцам». Атлетами в Древней Греции называли тех, кто соревновался в силе и ловкости. Легкая атлетика – королева спорта – объединяет более 40 соревновательных упражнений. ***Лёгкая атлетика* –** наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию человека, так как объединяет распространённые и жизненно важные движения (*ходьба, бег, прыжки* *и метания*).

Отечественная легкая атлетика возникла в 1888году, когда под Петербургом был создан первый кружок любителей бега. В 1905г. Было проведено первенство Петербурга по легкой атлетике, а в 1908г. Состоялось первенство России, в котором участвовало 50 спортсменов. В 1912г. Команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме. В 1946г. Команда Советского Союза впервые участвовала в чемпионате Европы по легкой атлетике, а в 1952г. – в XV Олимпийских играх в Хельсинки.

В программу крупнейших соревнований лёгкоатлетов – Олимпийских игр, чемпионатов мира и континентов входит 46 основных видов бега и спортивной ходьбы, прыжков, метаний и многоборий (у мужчин 24 вида легкой атлетики, у женщин – 22 вида легкой атлетики). Официальные же рекорды – мировые, континентальные, национальные регистрируются более чем в 70 видах. В спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 – проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15, соответственно.   
 Соревнования по легкой атлетике проводятся для спортсменов нескольких возрастных групп-взрослых, молодежные, юниорские и юношеские.  
Для школьников 8-15 лет проводятся соревнования «Шиповка юных»  
Систематические занятия лёгкоатлетическими упражнениями развивают  
***силу, быстроту, выносливость и другие******качества***, необходимые человеку в повседневной жизни.

**Задание 1.** Внимательно прочитай текст и проверь, каким годам соответствует событие? Подбери правильный ответ и заполни таблицу.

|  |  |
| --- | --- |
| **А. 1908г.** | А. Команда Советского Союза впервые участвовала в чемпионате Европы по легкой атлетике |
| **Б. 1888г.** | Б. Состоялось первенство России. |
| **В. 1952г.** | В. Команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме. |
| **Г. 1912г.** | Г. Команда Советского Союза впервые участвовала в XV Олимпийских играх в Хельсинки. |
| **Д. 1905г.** | Д. Возникла отечественная легкая атлетика. |
| **Е. 1946г.** | Е. Проведено первенство Петербурга по легкой атлетике |

**Заполни таблицу:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А. 1908г.** | **Б. 1888г.** | **В. 1952г.** | **Г. 1912г.** | **Д. 1905г.** | **Е. 1946г.** |
|  |  |  |  |  |  |

**Правильный ответ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А. 1908г.** | **Б. 1888г.** | **В. 1952г.** | **Г. 1912г.** | **Д. 1905г.** | **Е. 1946г.** |
| **Б.** | **Д.** | **Г.** | **В.** | **Е.** | **А.** |

**Задание 2.** Как ты понимаешь, что такое «*здоровый образ жизни»? Выскажи свою точку зрения о вредных привычках и почему они мешают вести здоровый образ жизни? Поясни свой ответ?*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.*

**Задание 3.** Для чего нужна утренняя зарядка? Поделиться опытом правильного выполнения утренней зарядки. Составить комплекс утренней зарядки или привести свой комплекс зарядки, если ты ее выполняешь.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

\_1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Задание 4.** На уроках физической культуры мы развиваем двигательные качества. Напиши, какие упражнения развивают двигательное качество:. Поясни свой ответ.

|  |  |
| --- | --- |
| Двигательное качество | Упражнения, развивающие двигательное качество |
| 1. Быстрота |  |
| 1. Выносливость |  |
| 1. Сила |  |
| 1. Координация движений |  |
| 1. Гибкость |  |

1. Занеси свой ответ в таблицу.
2. Я так думаю, потому что - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Задание 5.** В тексте есть четыре формы движений легкой атлетики. Найди **все** формы, выпиши их так, как они стоят в тексте.

1. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**
2. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**
3. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,**
4. **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.**

**Задание 6.**Сила, быстрота, выносливость и другие качества, необходимы человеку в повседневной жизни. Продолжи предложение.

*Я считаю, они являются необходимыми для человека, потому что* \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**Задание 7.** Прыжок в длину с разбега состоит из \_\_4\_\_ фаз. Поставьте фазы в нужном порядке.

1. Приземление **Ответ: 1.**
2. Отталкивание 2.
3. Разбег 3.
4. Полет 4.

**Задание 8.** Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Укажите, что нельзя делать на уроках, продолжив заполнение таблицы.

|  |  |
| --- | --- |
| При беге нельзя |  |
| При прыжках нельзя |  |
| При метании нельзя |  |
| Одежда должна быть |  |

**Задание 9**. Продемонстрировать контрольные задания для 5 класса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 метров с высокого старта, сек.  Прыжки через скакалку в max темпе, сек. | 10.5  33 | 10.8  37 |
| Сила | Подтягивание из виса  девочки из виса “лежа”, кол-во раз.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз | 4  -  160  25 | -  10  145  20 |
| Выносливость | Бег на 1000м., мин.  Передвижение на лыжах 1 км., мин. | 5.05  7.00 | 5.50  7.30 |
| Координация движений | Челночный бег 4\*9м., сек. | 11.0 | 11.5 |

**Интерпретация результатов:**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки, выполнив данный норматив;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 10.** Выполнить метание в горизонтальную цель с расстояния 8 метров. Цель закреплена на стене. На выполнение дается три попытки.

**Интегрированная проверочная работа для 5 класса**

**направленность задания, рекомендации по проведению и оцениванию.**

**Задание 1.** Проверка теоретических знании.

**Предмет: физическая культура.**

**Раздел: легкая атлетика.**

Проверка теоретических знании по легкой атлетике, изучение текста, тесты по датам и событиям.

**Правильный ответ:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А. 1908г.** | **Б. 1888г.** | **В. 1952г.** | **Г. 1912г.** | **Д. 1905г.** | **Е. 1946г.** |
| **Б.** | **Д.** | **Г.** | **В.** | **Е.** | **А.** |

**Задание 2.** Как ты понимаешь, что такое «*здоровый образ жизни»? Выскажи свою точку зрения о вредных привычках и почему они мешают вести здоровый образ жизни? Поясни свой ответ?*

**Интерпретация результатов**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 3.** Для чего нужна утренняя зарядка? Поделиться опытом правильного выполнения утренней зарядки. Составить комплекс утренней зарядки или привести свой комплекс зарядки, если ты ее выполняешь.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности: составление самостоятельно комплекса утренней зарядки с учетом последовательности выполнения упражнений, дозировки и техники выполнения.

**Коды оценки возможных ответов учащихся:**

* 4 балла – комплекс выполнен с учетом всех требований.
* 3 балла – комплекс выполнен с незначительным напряжением.
* 2 балла - выполнен с незначительными ошибками
* 0 баллов – выполнен с грубейшими ошибками.

**Интерпретация результатов**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 4.** На уроках физической культуры мы развиваем двигательные качества. Напиши, какие упражнения развивают двигательное качество:. Поясни свой ответ.

Проверка теоретических знании по легкой атлетике, двигательные качества.

**Коды оценки возможных ответов учащихся:**

* 1 балл – дан правильный ответ;
* 0 баллов – дан иной ответ.

**Интерпретация результатов**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 5.** В тексте есть четыре формы движений легкой атлетики. Найди **все** формы, выпиши их так, как они стоят в тексте.

Проверка теоретических знании по легкой атлетике, указать формы движений.

**Коды оценки возможных ответов учащихся:**

* 1 балл – дан правильный ответ;
* 0 баллов – дан иной ответ.

**Интерпретация результатов**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 6.**Сила, быстрота, выносливость и другие качества, необходимы человеку в повседневной жизни. Продолжи предложение.

Проверка теоретических знании по легкой атлетике.

**Коды оценки возможных ответов учащихся:**

* 1 балл – дан правильный ответ;
* 0 баллов – дан иной ответ.

**Интерпретация результатов**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 7.** Прыжок в длину с разбега состоит из \_\_5\_\_ фаз. Поставьте фазы в нужном порядке.

С 5 по 8 класс ставиться задача овладеть структурой упражнения: 5 класс – научить правильной постановке ноги на место отталкивания, маху свободной ногой и руками;

**Правильный ответ:**

1. Разбег
2. Отталкивание
3. Полет
4. Приземление

**Коды оценки возможных ответов учащихся:**

* 1 балл – дан правильный ответ;
* 0 баллов – дан иной ответ.

**Интерпретация результатов**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 8.** Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Укажите, что нельзя делать на уроках, продолжив заполнение таблицы.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме (место приземления), проверить отсутствие в нем посторонних предметов.
3. Протереть сухой тряпкой снаряды для метания (гранату и т.д.).
4. Провести разминку.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна выходить не менее чем на 15м. за финишную отметку.
2. Во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега.
3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
4. Перед выполнением метаний посмотреть, нет ли людей в секторе для метания.
5. Не производить метание без разрешения учителя. Не оставлять без присмотра снаряды для метания.
6. Не стоять с права от метающего (при метании левой рукой - слева); не находиться в зоне броска; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя.
7. Не подавать друг другу снаряд для метания броском.

**Требования безопасности по окончанию занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Коды оценки возможных ответов учащихся:**

* 1 балл – дан правильный ответ;
* 0 баллов – дан иной ответ.

**Интерпретация результатов**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 9**. Продемонстрировать контрольные задания для 5 класса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Быстрота | Бег 60 метров с высокого старта, сек.  Прыжки через скакалку в max темпе, сек. | 10.5  33 | 10.8  37 |
| Сила | Подтягивание из виса  девочки из виса “лежа”, кол-во раз.  Прыжок в длину с места, см.  Поднимание туловища из положения лежа на спине, за 30 сек., кол-во раз | 4  -  160  25 | -  10  145  20 |
| Выносливость | Бег на 1000м., мин.  Передвижение на лыжах 1 км., мин. | 5.05  7.00 | 5.50  7.30 |
| Координация движений | Челночный бег 4\*9м., сек. | 11.0 | 11.5 |

**Интерпретация результатов:**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки, выполнив данный норматив;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Задание 10.** Выполнить метание в горизонтальную цель и на дальность с расстояния 8 метров. Цель закреплена на стене. На выполнение дается три попытки.

Метание мяча с одного шага (левая нога впереди – с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»; Имитация выполнения «скрестного шага» (вес тела на правой согнутой ноге, левая выпрямлена впереди, сделать скр.шаг); Выполнение скрестных шагов правой ногой, левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок; Метание мяча с бросковых шагов в цель (на расстоянии 8м.);и с полного разбега

**Коды оценки возможных ответов учащихся:**

* 4 балла – упражнение выполнено с учетом всех требований.
* 3 балла – упражнение выполнено с незначительным напряжением.
* 2 балла - выполнено с незначительными ошибками
* 0 баллов – выполнено с грубейшими ошибками.

**Интерпретация результатов**

* 1 балл – ученик достиг уровня базовой подготовки;
* 0 баллов – ученик не достиг уровня базовой подготовки.

**Интегрированная проверочная работа для 5 класса**

**фиксация результатов выполнения проверочной работы,**

**их анализ и интерпретация, использование результатов**

Результаты выполнения детьми итоговой проверочной работы заносятся учителем в базу данных или в таблицу Excel. Затем ответы кодируются и интерпретируются так.

По результатам итоговой проверочной работы учитель может не только относительно объективно оценить уровень подготовки каждого ученика и выявить группы риска, но и оценить эффективность собственного процесса обучения и принять необходимые меры для коррекции.

Примерные ориентиры для отнесения детей к той или иной группе для данной контрольной работы составляют:

* **Группа риска** – дети, набравшие суммарно менее 10 баллов из 25 возможных.
* **Группа детей, достигших уровня базовой подготовки,** но не превышающих его– дети, набравшие суммарно от 5 баллов до 20-21 балла (из 25 возможного).
* **Группа детей, достигших как базового, так и более высоких уровней** – дети, набравшие суммарно более 20 баллов (из 25 возможных).

С помощью данной работы возможно оценить и отдельные, описанные выше, важнейшие аспекты обучения по отдельным предметам, включая сформированность умственных действий.