

## Контрольная работа по физической культуре 5 (автономный) класс, 3 модуль

**Цель:** оценка учебных достижений за 3 модуль по разделам «Спортивные и подвижные игры», «Лыжная подготовка»

**Фамилия Имя** \_\_\_\_\_

**Класс** \_\_\_\_\_

**Разделы:** «Спортивные и подвижные игры»; «Лыжная подготовка».

**Задание:** необходимо ответить на два теоретических вопроса и выполнить два практических задания в течение 40 минут.

**Количество баллов:**

9–10 баллов – отметка «5»

8–7 баллов – отметка «4»

6–5 баллов – отметка «3»

4 и меньше баллов – отметка «2»

### Теоретический этап

#### 1. Задание

Напиши три правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Критерии оценки

<i>Критерии</i>	<i>Максимальный балл – 2 балла</i>	<i>Мой балл</i>
<i>Могут назвать одно, два правила</i>	<i>1 балл</i>	
<i>Могут назвать три и более правил</i>	<i>2 балла</i>	

#### 2. Задание

Ответь на вопрос. Для чего и когда применяются лыжи? Напиши три примера

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Критерии оценки

<i>Критерии</i>	<i>Максимальный балл – 2 балла</i>	<i>Мой балл</i>
<i>Могут привести один, два примера</i>	<i>1 балл</i>	
<i>Могут привести три и более примера</i>	<i>2 балла</i>	

### Практический этап

#### 3. Задание

Продемонстрируй технику выполнения одновременного бесшажного хода



*Критерии оценки*

<b>Критерии</b>	<b>Максимальный балл – 3 балла</b>	<b>Мой балл</b>
<i>Могу озвучить название лыжного хода, почему он так называется</i>	<i>1 балл</i>	
<i>Могу озвучить название лыжного хода, почему он так называется, могу продемонстрировать движение руками</i>	<i>2 балла</i>	
<i>Могу озвучить название лыжного хода, почему он так называется, могу продемонстрировать движение руками и туловищем в комплексе</i>	<i>3 балла</i>	

**4. Задание**

Выполни комплекс упражнений с волейбольным мячом (передача, ловля мяча, подача одной рукой (боковая подача))

*Критерии оценки*

<b>Критерии</b>	<b>Максимальный балл – 3 балла</b>	<b>Мой балл</b>
<i>Могу выполнить ловлю и передачу мяча (без падения мяча) 5 раз</i>	<i>+1 балл</i>	
<i>Могу выполнить передачу мяча через сетку 3 раза (допускается 2 попытки)</i>	<i>+1 балл</i>	
<i>Могу выполнить боковую подачу через сетку за 4 попытки</i>	<i>+1 балл</i>	

Максимальный балл: 10 баллов

Мой балл: \_\_\_\_\_

Отметка: \_\_\_\_\_