

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14»  
(МБОУ ОШ №14)

ПРИНЯТО  
УМО учителей физической  
культуры  
Протокол от 28.08. 2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора  
Арашкевич М.Ю. *Арашкевич*  
28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ ОШ №14  
О.Н. Демьянкова *Демьянкова*  
Приказ от 31.08.2020г. №124



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету  
**Физическая культура**  
основного общего образования  
**для 5-9 классов**

**Паспорт**  
фонда оценочных средств по предмету  
**Физическая культура (6 класс)**

<b>№ п/п</b>	<b>Контролируемые разделы (темы) предмета</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
1.	Входной контроль учащихся бкласса за курс 5 класса Разделы «Физическое совершенствование». Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 часть - Контрольный тест (теория) 2 часть – Контрольные упражнения ВФСК «ГТО» (комплексное тестирование)
2.	Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Темы: Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики. Раздел «Знания о физической культу»	1 часть - Контрольный тест (теория) 2 часть – Контрольные упражнения ВФСК «ГТО» (комплексное тестирование)
3.	Разделы «Физическое совершенствование». Раздел «Знания о физической культу» Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Раздел «Физическое совершенствование»	1 часть - Контрольный тест (теория) 2 часть – Контрольные упражнения ВФСК «ГТО» (комплексное тестирование)

## 1. Спецификация контрольно–измерительных материалов

### ***Цель работы:***

Оценка достижения предметных планируемых результатов входной комплексной работы по физической культуре за курс 6 класса.

### ***Документы, определяющие содержание работы***

Содержание работы определяется на основании следующих документов:

1) Требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования).

2) Планируемые результаты освоения программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». (Примерная основная образовательная программа МОУ «ООШ № 8». Основная школа).

3) Программы отдельных учебных предметов. Физическая культура. (Примерная основная образовательная программа МОУ «ООШ № 8». Основная школа).

### ***Структура и содержание работы***

Во входной комплексной работе проверяются знания и умения, приобретённые учащимися в результате освоения следующих разделов курса физической культуры в 5 классе:

- Основы знаний;
- Развитие двигательных способностей;
- Практическая часть (контрольные упражнения).

Работа по промежуточной аттестации состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- часть 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа, с развернутым ответом;

- часть 2 – практическая часть, состоит из контрольных упражнений:

- Бег 60 м, с
- Бег 1000 м, мин., с
- Прыжок в длину, см
- Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз
- Метание мяча (150м), м

**Часть 1.** Задания первой части работы (12 заданий) предназначены для определения теоретических знаний учащихся 6 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают теоретическую часть работы, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

**Часть 2** включает 5 заданий базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Они сдают в обязательном порядке работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки)

### ***Дополнительные материалы и оборудование***

Дополнительные материалы и оборудование для проведения теоретической части работы не требуются. Для проведения практической части работы предусмотрено использование спортивного оборудования и инвентаря.

### ***Условия проведения итоговой работы***

Теоретическая часть работы проводится в учебном кабинете в присутствии учителя физической культуры. Специальная подготовка к проверочной работе не требуется. Практическая часть выполняется в спортивном зале и на спортивной площадке пришкольного участка.

### ***Время выполнения работы***

На выполнение работы отводится 2 урока по 40 минут.

### ***Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом, шкала перевода баллов в отметку, таблица правильных ответов.***

Максимальное количество баллов, которое учащийся может получить за выполнение теоретической части работы- 24 балла; двух частей работы по промежуточной аттестации по физической культуре - 49 (24 балла за теоретическую часть и 25 баллов за практическую часть).

Отметка за выполнение всей работы определяется по пятибалльной шкале. Перевод первичного балла в отметку проводится на основе соответствия, приведенного в таблице.

### ***Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической части работы в отметку***

<b><i>Отметка</i></b>	<b><i>«2»</i></b>	<b><i>«3»</i></b>	<b><i>«4»</i></b>	<b><i>«5»</i></b>
<b><i>Первичный балл</i></b>	менее 8	8-15	16-20	20-24

### ***Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической и практической частей работы в отметку***

<b><i>Отметка</i></b>	<b><i>«2»</i></b>	<b><i>«3»</i></b>	<b><i>«4»</i></b>	<b><i>«5»</i></b>
<b><i>Первичный балл</i></b>	Менее 24	24-32	33-42	43-49

**2. Кодификатор элементов содержания к уровню подготовки учащихся (распределение заданий по проверяемым предметным способам действия или обобщенный план варианта проверочной работы):**

Элементы содержания	Проверяемое умение и способы действия	Количество заданий	Номера заданий	Уровень сложности	Тип задания	Максимальный балл за каждое задание
Физическая культура в современном обществе. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	1	1	Б	С кратким ответом	1
	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</i>	2	2	П	С кратким ответом	2
			3	П	С кратким ответом	3
Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Спорт и спортивная подготовка. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	2	4	Б	С кратким ответом	1
			5	Б		3
	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i>	1	6	П	С кратким ответом	2
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая	- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	1	7	Б	С развернутым ответом	2

помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;	1	8	Б	С кратким ответом	2
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. <i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	1	10	Б	С кратким ответом	1
	- <i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>	1	11	П	С развернутым ответом	3
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	1	9	Б	С кратким ответом	1
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	• <i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>	1	12	П	С развернутым ответом	3

**Распределение заданий по проверяемым предметным способам действия. Практическая часть работы.**

<i>Блок содержания</i>	<i>Проверяемое умение и способы действий</i>	<i>Количество заданий</i>	<i>Уровень сложности</i>	<i>Тип задания</i>	<i>Максимальный балл за каждое задание</i>
Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60 м,с	- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);  - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	1	Б П	Практическое задание	5
Бег на 1000 м, с		1	Б П	Практическое задание	5
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину, см.		1	Б П	Практическое задание	5
Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз		1	Б П	Практическое задание	5
Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча (150г), м		1	Б П	Практическое задание	5

**Результаты практической части. Контрольные упражнения.  
Мальчики**

<i>Упражнения</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>
Бег 60 м, с	9,7 и менее	9,8-10,9	11,0 и более
Бег 1000 м, мин., с	4,3 и менее	4,31-6,30	6,31 и более
Прыжок в длину, см	360 и больше	359-271	270 и меньше
Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз	47	36	30
Метание мяча (150 гр.), м	38 и более	35-23	21 и меньше

**Результаты практической части. Контрольные упражнения.  
Девочки**

<i>Упражнения</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>
Бег 60 м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше
Бег 1000 м, мин., с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше
Прыжок в длину, см	330 и больше	3329-231	230 и меньше
Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз	40	30	25

Метание мяча (150 гр.), м	23 и больше	22-16	15 меньше
---------------------------	-------------	-------	-----------

Входная комплексная работа по физической культуре  
для учащихся 6 класса

**Инструкция  
по выполнению работы**

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. Внимательно читайте задания. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить **сразу**, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения 45 минут.

**1. Какой исторический этап развития физической культуры иллюстрирует сюжет данной картины:**



- а) физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строях (физическая культура древней Греции);
- б) физическая культура в Средние века;
- в) физическая культура в Новое время;
- г) физическая культура в Новейшее время.

**Ответ:** \_\_\_\_\_

2. Составьте логическую цепочку, указав хронологическую последовательность возрождения Олимпийских игр. Ответ запиши в виде последовательности чисел.

1. 23 июня 1894 года было принято решение о возрождении Олимпийских игр и учреждении Международного олимпийского комитета (МОК).

2. I Олимпийские игры современности были проведены в городе Афины в 1896 году.

3. Олимпийские игры проводились с 776 до н. э. в Древней Греции и представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии.

4. В 1982 году французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен выступил с предложением о возрождении Олимпийских игр.

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**3. Что символизируют Олимпийские кольца?**

---

---

---

4. Дети, способные выполнять движения с большой амплитудой не только более активные и ловкие. Они на порядок меньше травмируются за счет эластичности мышц и их способности к быстрому восстановлению. **Найдите в приведенном списке и запишите название этого физического качества.**

*Ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость*

Ответ: \_\_\_\_\_

5. Используя таблицу «Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), ответьте на вопросы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
	<b>Знак отличия ГТО</b>	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

1.1. Какое количество раз должна подтянуться из виса лежа на низкой перекладине девочка 11-12 лет, чтобы получить золотой Знак отличия ГТО?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

1.2. Мише 12 лет. Какое количество обязательных испытаний (тестов) он должна пройти, чтобы получить Знак отличия ГТО?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

1.3. 11- летний Игорь получил золотой Знак отличия ГТО. За какое время Игорь пробежал дистанцию на 2 км ?

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**6. Верны ли следующие суждения:**

**А)** Систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы;

**Б)** При систематических занятиях физической культурой предотвращаются заболевания многими болезнями, укрепляется здоровье, повышается общая работоспособность, воспитывается ряд очень важных волевых качеств: инициативность, решительность, смелость, настойчивость и другие.

- а) верно только А;
- б) верно только Б;
- в) оба суждения верны;
- г) оба суждения неверны;

**7. Рассмотрите изображения.**



Какое понятие иллюстрируют изображенные ситуации? Укажите не менее двух других известных Вам составляемых этого понятия.

Ответ: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**8. Вставьте в текст «Первая помощь при растяжении связок» пропущенные слова из предложенного списка.**

Пострадавшему необходимо обеспечить покой и неподвижность. По возможности \_\_\_\_\_ (А) травмированную конечность во избежание нарастания отека. Для уменьшения отека после растяжении связок нужно приложить к поврежденному месту \_\_\_\_\_ (Б). Пораженный сустав следует зафиксировать при помощи эластичного бинта. В течение ближайших 2–3 дней после растяжения \_\_\_\_\_ (В) движения в травмированном суставе, применение тепла и массажа.

Список слов:

- 1. приподнять;
- 2. противопоказаны;
- 3. опустить;
- 4. согревающий компресс;
- 5. холод (пузырь со льдом или холодной водой);
- 6. разрешены;

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

А	Б	В

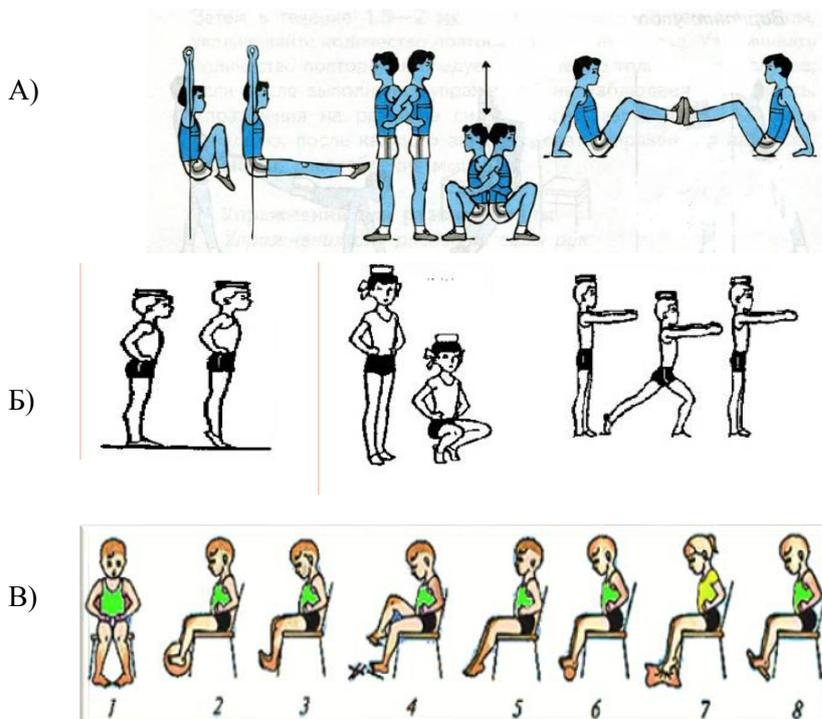
9. Установите соответствие между видами показателей здоровья и примерами показателей здоровья: к каждому элементу, данному в первом столбце, подберите соответствующий элемент из второго столбца.

Примеры показателей здоровья	Виды показателей здоровья
А) Сон	1) Субъективные
Б) Аппетит	
В) Частота сердечных сокращений	
Г) Настроение	2) Объективные
Д) Масса тела	

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

А	Б	В	Г	Д

10. Какой комплекс упражнений вы посоветуете выполнять своему другу для развития силы ног?



11. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете (какие данные о себе вы записываете в дневник)?

---



---



---



---



---

12. Как ты оденешься и что возьмёшь с собой в пеший однодневный поход?

---



---



---

**5. Рекомендации по проверке и оценке выполнения заданий итоговой работы по физической культуре. Правильные ответы и решения заданий с выбором ответа и с кратким ответом. Критерии оценивания заданий с развернутым ответом**

Максимальное количество баллов, которое учащийся может получить за выполнение теоретической части работы- 24 балла; двух частей работы по промежуточной аттестации по физической культуре - 49 (24 балла за теоретическую часть и 25 баллов за практическую часть).

Отметка за выполнение всей работы определяется по пятибалльной шкале. Перевод первичного балла в отметку проводится на основе соответствия, приведенного в таблице.

**Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической части работы в отметку**

<b>Отметка</b>	«2»	«3»	«4»	«5»
<b>Первичный балл</b>	менее 8	8-15	16-20	20-24

№ задания	Ответы	Кол-во баллов
1.	Б	1
2.	3,4,1,2	2, допущена одна ошибка-1 балл
3.	Символизируют объединение пяти частей света: Европа – голубое, Африка – черное, Америка – красное, Азия – желтое, Австралия – зеленое. Полный правильный ответ Дан близкий по смыслу, но неточный ответ Ответ неверный	3 балла 1 балла 0 баллов
4.	гибкость	1 балл
5.1	17 раз	1 балл
5.2	4 испытания	1 балл
5.3	9 мин. 30 сек	1 балл
6	В	2 балла
7	Ответ на <u>первый вопрос</u> : Здоровый образ жизни Ответ на <u>второй вопрос</u> : Закаливание, личная гигиена, здоровый сон, соблюдение правильного режима дня, отсутствие вредных привычек ИЛИ иные верные высказывания Правильный ответ на оба вопроса Правильный ответ только на один из вопросов Ответ неверный	2 балла 1 балл 0 баллов
8	А - 1 , Б- 5, В - 2	2 балла
9	А -1, Б- 1, В- 2, Г-1, Д-2	1 балл

10	А	1 балл
11	Правильный ответ должен содержать <u>следующие элементы</u> : 1) Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. и т. д.; 2) ответ на второй вопрос: В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите.	
	Дан полный правильный ответ на оба вопроса	3 балла
	Дан полный правильный ответ на один из вопросов, ответ на второй вопрос дан частично	2 балла
	Дан полный правильный ответ на один вопрос	1 балл
12	Правильный ответ должен содержать <u>следующие элементы</u> : Удобная, прочная обувь (походные ботинки или кроссовки); Брюки для походов (легкие, прочные, с доп. карманами); Куртка с капюшоном; Головной убор; Если погода не жаркая, теплый джемпер; 2) ответ на второй вопрос: Запасы воды , Горячая вода (термос, литр на человека), Провизия и посуда (вилка, ложка, кружка, тарелка, котелок и т.п.) , Дождевики, изучить прогноз погоды; Нож, топор (у руководителя, взрослых участников похода); Спички (у руководителя, взрослых участников похода); Аптечка (у руководителя, взрослых участников похода); Карта, компас.	3 балла
	Дан полный правильный ответ на оба вопроса	3 балла
	Дан полный правильный ответ на один из вопросов, ответ на второй вопрос дан частично	2 балла
	Дан полный правильный ответ на один вопрос	1 балл
<b>Общее максимальное количество баллов</b>		<b>24</b>

Бланк для проведения работы по промежуточной аттестации по физической культуре учащихся 6 класса МБОУ «Общеобразовательная школа № 14 » за 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ уч.год

Дата \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Вариант № \_\_\_\_\_

**Бланк ответов теоретической части**

<b>№ задания</b>	<b>Ответ</b>
<b>1</b>	
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	
<b>8</b>	
<b>9</b>	
<b>10</b>	
<b>11</b>	
<b>12</b>	

**Количество баллов за теоретическую часть:** \_\_\_\_\_ **Оценка:** \_\_\_\_\_

(Итоговая для учащихся подготовительной группы здоровья)

**Результаты практической части**

Название теста	Результат	Количество баллов
Бег 60 м, с		
Бег 1000 м, мин., с		
Прыжок в длину, см		
Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз		
Метание мяча (150м), м		

**Количество баллов за практическую часть: \_\_\_\_\_**

**Итоговая оценка за работу по промежуточной аттестации \_\_\_\_\_**

**Спецификация комплексного контрольного тестирования за первое полугодие**

**Структура и содержание работы**

В комплексной контрольной работе проверяются знания и умения, приобретённые учащимися в результате освоения следующих разделов курса физической культуры в 6 классе:

- Основы знаний;
- Развитие двигательных способностей;
- Практическая часть (контрольные упражнения).

Комплексная контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- часть 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа, с развернутым ответом;

- часть 2 – практическая часть, состоит из контрольных упражнений:

- Челночный бег 3х10м, с
- Прыжок в длину с места, см.
- Наклон вперед из положения сидя, см

**Часть 1.** Задания первой части работы (20 заданий) предназначены для определения теоретических знаний учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают теоретическую часть работы, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

**Часть 2** включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Они сдают в обязательном порядке работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки)

Учащимся предлагаются задания в тестовой форме и сдаче нормативов. Из представленных вариантов ответов тестовой части аттестации, необходимо выбрать только тот, который является наиболее правильным и полным. Каждое правильно выполненное задание оценивается 1 баллом. За выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, если обведен только один номер верного ответа. Если обведены два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

Максимальное количество баллов – 20 баллов

**Критерии оценки:**

**«отлично» - 20-17 правильных ответов**

**«хорошо» - 16-14 правильных ответов**

**«удовлетворительно» - 13-11 правильных ответов**

Ключи ответов: 1-Б, 2-В, 3- Г, 4- А, 5- В, 6- В, 7- Б,8- А, 9-Б, 10-Б, 11- В, 12 – Б, 13- Б, 14- Б, 15- Г, 16- В, 17- Б, 18- Б, 19- В, 20- В.

Сдача нормативов (практические задания).

№	Тестируемая дисциплина	Результаты			
			«3»(удов.)	«4»(хор.)	«5»(отл.)
1.	Челночный бег 3х10м., сек..	м	9,2	8,6	8,3
		д	9,5	9,1	8,7
2.	Прыжок в длину с места, см.	м	165	185	200
		д	155	180	190
3.	Наклон вперед из положения сидя, см.	м	6	9	11
		д	8	12	16

Промежуточная аттестация: тестирование по физической культуре

Ученика \_\_6\_\_ класса, МБОУ ОШ №14

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Фамилия, Имя

**1. Бег на короткие дистанции – это:**

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;
- г) 1500 и 2000 метров.

**2. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:**

- а) «ножницы»;
- б) «перешагивание»;
- в) «согнув ноги»;
- г) «прогнувшись».

**3. Как часто проходят Олимпийские игры?**

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

**4. Олимпийский девиз – это:**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

**5. Строевые упражнения – это:**

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

**6. Акробатика – это:**

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;

г) упражнения с гантелями.

**7. На уроках физкультуры нужно иметь:**

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат.

**8. При проведении соревнований по баскетболу запрещается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**9. Выберите родину футбола:**

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Бразилия.

**10. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

**11. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

- а) 1 час 30 минут;
- б) 1 час;
- в) 40-45 минут;
- г) 25-30 минут.

**12. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:**

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

**13. Игра « Волейбол» появилась в:**

- а) В Великобритании;
- б) в США;
- в) В Италии;
- г) во Франции

**14. Бег на длинные дистанции – это:**

- а) 400 и 800 метров;
- б) 1000, 1500 и 2000 метров;
- в) 100 и 200 метров;
- г) 30 и 60 метров.

**15. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**

- а) «перекидной»;
- б) «волна»;
- в) «флоп»;
- г) «перешагивание».

**16. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Москве;
- б) в Санкт-Петербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**17. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) пёс Коби;

г) зверёк Иззи.

**18. Что относится к гимнастике?**

а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.

**19. На занятиях по гимнастике следует:**

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**20. Количество замен в футболе:**

а) одна; б) четыре; в) три; г) две.

**Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 6 классе.**

**Инструкция к выполнению теоретических заданий.**

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 6 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.
- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание

**Кодификатор элементов содержания  
для составления контрольных измерительных материалов  
к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 6 классе.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе авторской программы: авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов. Москва «Просвещение» 2010 г.

<b>Код раз-дела</b>	<b>Код контролируемого элемента</b>	<b>Элементы содержания</b>
<b>1.</b>		<b>Здоровый образ жизни</b>
	<b>1.1</b>	Понятие о здоровом образе жизни.
	<b>1.2</b>	Способы самоконтроля.

	<b>1.3</b>	Двигательный режим и рациональное питание.
	<b>1.4</b>	Режим дня и его значение.
	<b>1.5</b>	Понятие о закаливании.
	<b>1.6</b>	Основные средства и методы закаливания.
	<b>1.7</b>	Что такое осанка и причины её нарушения.
	<b>1.8</b>	Признаки неправильной осанки.
<b>2.</b>		<b>Олимпийские знания.</b>
	<b>2.1</b>	История возникновения Олимпийских игр древности.
	<b>2.2</b>	Девиз Олимпийских игр.
	<b>2.3</b>	Символика Олимпийских игр.
	<b>2.4</b>	Ритуал Олимпийских игр древности.
	<b>2.5</b>	История Олимпийских игр современности.
	<b>2.6</b>	Олимпийское движение в России.
	<b>2.7</b>	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	<b>2.8</b>	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
<b>3.</b>		<b>Правила техники безопасности.</b>
	<b>3.1</b>	Правила поведения в спортивном зале.
	<b>3.2</b>	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	<b>3.3</b>	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	<b>3.4</b>	Правила выполнения упражнений.
<b>4.</b>		<b>Общие знания по теории и методике физической культуры.</b>
	<b>4.1</b>	Понятие физическая культура.
	<b>4.2</b>	Условия формирования двигательного действия.
	<b>4.3</b>	Общая характеристика физических качеств.
	<b>4.4</b>	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	<b>4.5</b>	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	<b>4.6</b>	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

**Учащиеся должны**

**уметь:**

#### **Здоровый образ жизни:**

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

#### **Олимпийские знания:**

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпиаде Сочи – 2014 г.

**Техника безопасности:**

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий.

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Общие знания по теории и методике физической культуры:**

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо» ;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

**1. Здоровый образ жизни.**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Назовите основные причины появления лишнего веса:**

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

**4. С какой целью планируют режим дня?**

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;

г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

### **5. Что понимается под закаливанием**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

### **6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

### **7. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

### **8. Признаки, не характерные для правильной осанки:**

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) запрокинутая или опущенная голова,
- в) приподнятая грудь,
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

## **2. Олимпийские знания.**

### **1. В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?**

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;

### **2. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

### **3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

**6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?**

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

**7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?**

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

**8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?**

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

**3. Правила техники безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

### **3 . При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)**

- а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- б) выполнять упражнение быстро
- в) соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений

### **4. Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки**

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

## **4. Общие знания по теории и методике физической культуры.**

### **1 . Физическая культура – это:**

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

### **2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

### **3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

### **4. Родиной баскетбола является....**

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

### **5. Легкая атлетика – вид спорта, включающий в себя.....**

- а) ходьбу и бег;
- б) бег и прыжки;
- в) бег, прыжки и метания;

г) ходьбу, бег, прыжки и метания

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

**Ключи:**

**1. Здоровый образ жизни.**

1-б

2-а

3-б

4-б

5-г

6-в

7-г

8-б

**2. Олимпийские знания.**

1-а

2-а

3-б

4-г

5-в

6-б

7-в

8-а

**3. Правила техники безопасности.**

1-а

2-б

3-в

4-а

**4. Общие знания по теории и методике физической культуры.**

1-в

2-а

3-б

4-б

5-г

6-замена

### **Используемая литература:**

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014
3. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

### Практическая часть для учащихся 6 классов

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 1000 м (мин.)</b>	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
<b>Прыжок в длину с места</b>	200	165-180	145	190	155-175	135
<b>Подтягивание на перекладине</b>	7	4-6	1	20	11-15	4
<b>Отжимание</b>	23	18	13	13	11	8
<b>Пресс (30 сек.)</b>	25	22	18	25	22	18