

## Промежуточная аттестация по Физической культуре 6 класс

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой теоретическую часть (письменную работу) отражающую содержание курса «Физическая культура» за 6 класс и позволяющая определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов и практическую, состоящую из сдачи контрольных нормативов. Соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений, обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 классов на момент окончания учебного года.

### Теоретическая часть.

Содержание заданий тестовой работы для проведения промежуточной аттестации позволяет обеспечить полноту проверки подготовки обучающихся на базовом уровне и возможность зафиксировать достижение обучающихся этого уровня.

### Перечень элементов содержания, проверяемых в тестовой работе

<i>Элементы содержания, проверяемые в тестовой работе</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>
История и современное развитие физической культуры.
Олимпийские игры древности
Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры.
Современное представление о физической культуре.
<b>Способы двигательной физической деятельности.</b>
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
<b>Физическое совершенствование</b>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>
.Спортивно-оздоровительная деятельность.
Гимнастика с основами акробатики.
Акробатические упражнения и комбинации
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
Легкая атлетика.
Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.
Понятие двигательных качеств: выносливость, сила, скорость.
Самоконтроль уровня физической подготовки.

**Перечень требований к уровню подготовки учащихся, достижение, которого проверяется в тестовой работе**

1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>
	<b>Обучающийся научится:</b>
	История и современное развитие физической культуры
	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.
	Иметь современные представления о физкультурной деятельности.
	<b>Способы двигательной физкультурной деятельности.</b>
	Характеризовать величину нагрузки.
	Отбирать состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку, планировать режим дня.
	<b>Физическое совершенствование</b>
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>
	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>
	<b>.Гимнастика с элементами акробатики.</b>
	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
	Характеризовать гимнастические комбинации на спортивных снарядах.
	<b>Легкая атлетика.</b>
	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.
	Выполнять ОРУ влияющих на развитие основных физических качеств.
	Контролировать показатели физического развития и основных физических качеств.
	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
	<b>Лыжная подготовка.</b>
	Выполнять спуски и торможения с пологого склона.
	Выполнять передвижения на лыжах различными ходами.
	Описывать технику последовательного чередования лыжных ходов.
	<b>Спортивные игры.</b>

Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта.
Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
Плавание.
Давать краткую характеристику различным видам плавания.
Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## Тест 6 класс

Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее" б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

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

В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции б) России в) Китае

К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному б) снижению показателей физического развития в) быстрому утомлению организма, усталости

При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

Какой подачи не существует в волейболе?

- а) одной рукой снизу б) двумя руками снизу в) верхней боковой

Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь б) брус
- в) перекладина

Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке. а) энергичное отталкивание ногами

- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;

- б) 1500 м;
- в) 100 м.

При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выправление туловища.

Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции; б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.

Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

- а) выносливости; б) быстроты;

в) координации движений.

Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...

а) разрешается дополнительный бросок; б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата; в) травмам.

Экстренное торможение на лыжах:

а) "плугом";

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падение).

Самый распространенный лыжный ход?

а) одновременный бесшажный ход;

б) попеременный четырехшажный ход; в) попеременный двухшажный ход.

Самый быстрый лыжный ход? а) одновременный бесшажный ход; б) одновременный одношажный ход; в) одновременный двухшажный ход.

Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?

а) 100 м;

б) 50 м; в) 200м.

Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на груди;

б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

### Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

### Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

Первичный балл	18 - 24	13-17	12	6и менее
Отметка	5	4	3	2

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий: Высокий уровень –21-23 балла. Средний уровень –7–20 баллов. Низкий уровень – менее 7 баллов.

### Ответы к заданиям и критерии оценивания

№ задания	Ответ	Критерии оценивания		Максимальный балл за задание
1	а	1 балл за выбор правильного ответа		1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа		1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа		1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
7	а	1балл за выбор правильного ответа		1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа		1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа		1

10	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
18	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
19	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
20	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
21	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
22	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
23	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
24	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

### Практическая работа.

*Тестовые упражнения (нормативы)* – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня выполнения нормативов физического развития.

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и
		Мальчики			Девочки			
		Оценка 3 Низкий уровень	Оценка 4 Средний уровень	Оценка 5 Высоки й уровень	Оценка 3 Низкий уровень	Оценка 4 Средний уровень	Оценка 5 Высокий уровень	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	Сила
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Координ- ационны

Итоговая таблица

№ п.п	ФИО	Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Метание мяча весом 150 г (м)	Теоретические задания	Итоговая оценка









