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

**Пояснительная записка.**

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

**Цель тестирования:**

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

**Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: 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

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.

**Сроки проведения.** Теоретическая часть будет проведена 23.05.2016 года. Практическая – 25.05.2016 года.

**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** |  | **Здоровый образ жизни** |
|  | **1.1** | Понятие о здоровом образе жизни. |
|  | **1.2** | Способы самоконтроля. |
|  | **1.3** | Двигательный режим и рациональное питание. |
|  | **1.4** | Режим дня и его значение. |
|  | **1.5** | Понятие о закаливании. |
|  | **1.6** | Основные средства и методы закаливания. |
|  | **1.7** | Что такое осанка и причины её нарушения. |
|  | **1.8** | Признаки неправильной осанки. |
| **2.** |  | **Олимпийские знания.** |
|  | **2.1** | История возникновения Олимпийских игр древности. |
|  | **2.2** | Девиз Олимпийских игр. |
|  | **2.3** | Символика Олимпийских игр. |
|  | **2.4** | Ритуал Олимпийских игр древности. |
|  | **2.5** | История Олимпийских игр современности. |
|  | **2.6** | Олимпийское движение в России. |
|  | **2.7** | Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014. |
|  | **2.8** | Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи. |
| **3.** |  | **Правила техники безопасности.** |
|  | **3.1** | Правила поведения в спортивном зале. |
|  | **3.2** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
|  | **3.3** | Техника безопасности при поточном способе выполнения |
|  | **3.4** | Правила выполнения упражнений. |
| **4.** |  | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
|  | **4.1** | Понятие физическая культура. |
|  | **4.2** | Условия формирования двигательного действия. |
|  | **4.3** | Общая характеристика физических качеств. |
|  | **4.4** | История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой. |
|  | **4.5** | Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой. |
|  | **4.6** | 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 учебой 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»** |
| **Бег 1000 м (мин.)** | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 |
| **Прыжок в длину с места** | 200 | 165-180 | 145 | 190 | 155-175 | 135 |
| **Подтягивание на перекладине** | 7 | 4-6 | 1 | 20 | 11-15 | 4 |
| **Отжимание** | 23 | 18 | 13 | 13 | 11 | 8 |
| **Пресс (30 сек.)** | 25 | 22 | 18 | 25 | 22 | 18 |