

РАССМОТРЕНЫ  
на заседании кафедры  
Протокол №\_\_ от \_\_. \_\_. 2020 г.  
Руководитель кафедры \_\_\_\_\_  
(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНЫ  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_  
(расшифровка подписи)  
\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ Гимназии № 86  
\_\_\_\_\_ Т. В. Банникова  
Приказ от 01.11.2020 г. № 22/О

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
по учебному предмету «Физическая культура»  
6 КЛАСС**

**1. Назначение КИМ:** работа предназначена для проведения процедуры промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» в 6 классе.

**2. Форма промежуточной аттестации:** контрольная работа

**3. Характеристика структуры и содержания КИМ:** работа состоит из 8 теоретических заданий и 4 контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

*Из теоретических заданий:*

2 из которых представляют собой тестовые задания закрытого типа (с выбором одного варианта ответа);

1 тестовое задание с записью правильной последовательности ответов;

3 задания на сопоставление предложенных вариантов ответа;

1 задание с кратким вариантом ответа;

1 задание с развернутым ответом на поставленный вопрос.

*В контрольных упражнениях:*

1 на определение уровня развития скоростно-силовых качеств;

1 на определение уровня развития гибкости;

1 на определение уровня развития силовых качеств;

1 на определение уровня развития быстроты.

**4. Количество вариантов:** 1

**5. Предметные планируемые результаты освоения учебного предмета:**

Выпускник научится:

- знать историю возрождения Олимпийских игр;
- характеризовать физические качества человека и раскрывать их связь с развитием основных систем его организма;
- знать правила закаливания организма;
- владеть способами организации и планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- измерять уровень развития своих качеств и сравнивать их с возрастными нормами;
- составлять и использовать план закаливания;
- осуществлять физические упражнения, подготавливающие к выполнению ВФ СК «ГТО»;
- знать правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показаниям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

## 6. Содержание КИМ

### 6 класс

№ задания	Проверяемые элементы содержания	Уровень (ученик научится - <b>Б</b> , ученик получит возможность научиться - <b>П</b> )	Максимальное количество баллов за задание
1	знать историю возрождения Олимпийских игр;	Б	1
2	объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;	П	3
3	составление индивидуальных комплексов упражнений	Б	5
4	знать правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показаниям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	П	2
5	характеризовать физические качества человека и раскрывать их связь с развитием основных систем его организма	Б	5
6	владеть способами организации и планирования самостоятельных занятий по развитию физических качеств	Б	1
7	характеризовать физические качества человека и раскрывать их связь с развитием основных систем его организма	Б	6
8	владеть способами организации и планирования самостоятельных занятий	Б	3

### Контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности

№ задания	Проверяемые элементы содержания	Уровень (ученик научится - <b>Б</b> , ученик получит возможность научиться - <b>П</b> )	Максимальное количество баллов за задание
1	развитие основных физических качеств: скоростно-силовые (прыжок в длину с места)	Б	3
2	развитие основных физических качеств: гибкость (наклон вперед из и.п. стоя)	Б	3
3	развитие основных физических качеств: сила (поднимание-опускание туловища из и.п. лежа за 30 сек)	Б	3
4	развитие основных физических качеств: быстрота (бег 30 м)	Б	3

**7. Продолжительность выполнения работы обучающимися:** 20 мин теоретическая часть; 60 минут выполнение контрольных упражнений.

**8. Перечень дополнительных материалов и оборудования, которое используется во время выполнения работы** (рулетка 3м, секундомер, гимнастические коврики)

**9. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом**

<i>Отметка</i>	<i>Набранные баллы</i>
«5»	34-38
«4»	28-33
«3»	19-27
«2»	1-18
«1»	0

Для учащихся специальной медицинской группы

<i>Отметка</i>	<i>Набранные баллы</i>
«5»	23-26
«4»	19-22
«3»	13-18
«2»	1-12
«1»	0

**10. План работы. Описание формы бланка для выполнения работы**

Ответы на задания 1-8 записываются в бланк для контрольных работ.

Во время проведения тестирования: задания выполняются индивидуально, порядок выполнения заданий участники определяют самостоятельно.

Дополнительно к теоретической части, учащиеся основной медицинской группы демонстрируют выполнение контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Учащиеся специальной медицинской группы выполняют только теоретическую часть.  
(бланк для контрольных работ)

ФИ учащегося	
Вопросы	Ответы
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
Количество баллов:	
Оценка:	

**11. Инструкция для учащихся:** Уважаемые учащиеся! Сегодня Вам предстоит пройти промежуточную аттестацию по предмету Физическая культура. Работа состоит из двух частей: теоретической и практической. В теоретическую часть работы включены вопросы из разделов 6 класса, которые мы с Вами изучили. Внимательно читайте задания, не торопитесь с выбором ответа. Работу выполняйте аккуратным, разборчивым почерком. В практическую часть включены упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств.

**12. Текст работы**

**Промежуточная аттестация по физической культуре (теоретическая часть)**  
**6 класс**

**1. Кого считают основателем современных Олимпийских игр?**

- А) Алексей Дмитриевич Бутовский;
- Б) Джеймс Конноли;
- В) Пьер де Кубертен;

**2. Каждые Олимпийские игры сопровождаются символами и ритуалами. Перечислите пять из них.**

**3. Запишите упражнения разминки в правильной последовательности.**

- А) Упражнения для мышц рук
- Б) Упражнения для мышц ног
- В) Упражнения для мышц шеи
- Г) Упражнения для мышц туловища
- Д) Прыжковые упражнения

**4. Соотнесите понятие с определением.**

1. Физическая подготовка	А. целенаправленное развитие физических качеств (процесс)
2. Физическая подготовленность	Б. уровень развития физических качеств (результат)

**5. Сопоставьте определение с названием физического качества.**

1. Сила	А. это качество, позволяющее выполнять движения за минимально короткое время.
2. Быстрота	Б. это качество, позволяющее выполнять движения с наибольшей амплитудой.
3. Ловкость	В. это качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счет напряжения мышц.
4. Гибкость	Г. это качество, позволяющее длительное время выполнять работу.
5. Выносливость	Д. это качество, которое позволяет человеку быстро усваивать точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от изменившихся условий.

**6. Определите степень утомления, если пульс более 180 уд/мин, восстановление 2-5 мин**

- А) легкая;
- Б) значительная;
- В) очень большая

**7. Перечислите три физических качества человека и раскройте их связь с развитием основных систем организма.**

**8. В самостоятельных занятиях физической подготовкой выделяют три части занятия. Соотнесите часть и содержание занятия.**

1. Подготовительная часть	А. развитие физических качеств
2. Основная часть	Б. общеразвивающие упражнения в движении и на месте
3. Заключительная часть	В. упражнения с невысокой интенсивностью нагрузки

### 13. Ключ с ответами для проверки

#### Вариант 1

№	ответ	баллы
1	В	1
2	Записаны три символа из перечисленных: символ (пять переплетенных колец), девиз, олимпийский флаг, клятва, олимпийский огонь.	3
3	В, А, Г, Б, Д	5
4	1-А, 2-Б	2
5	1-В, 2-А, 3-Д, 4-Б, 5-Г	5
6	В	1
7	Записаны три физические качества и три системы организма, связанные с этими качествами: Сила – костно-мышечная система (мышцы). Быстрота – центральная нервная система. Выносливость – дыхательная система, система кровообращения. Гибкость – опорно-двигательная система (подвижность суставов). Ловкость (координация движений) - центральная нервная система (психические качества)	6
8	1-Б, 2-А, 3-В	3
<b>Практическая часть</b>		
1	Прыжок в длину с места: высокий уровень – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл; не выполнено – 0 баллов.	3
2	Наклон вперед из и.п. стоя: высокий уровень – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл; не выполнено – 0 баллов.	3
3	Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа: высокий уровень – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл; не выполнено – 0 баллов.	3
4	Бег 30 м: высокий уровень – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл; не выполнено – 0 баллов.	3
<b>Итого</b>		<b>38</b>

#### Уровень физической подготовленности обучающихся

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	181 и выше	180-165	164	176 и выше	175-155	154
Наклон вперед из и.п. стоя	коснуться ладонями пола	коснуться кулаками пола	коснуться пальцами пола	коснуться ладонями пола	коснуться кулаками пола	коснуться пальцами пола
Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа, кол-во раз за 30 сек	24 и выше	23-18	17	24 и выше	23-18	17
Бег 30 м, сек	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9	5,3 и ниже	5,4-6,0	6,1