

**Демонстрационный вариант  
итоговой контрольной работы по физической культуре в 6 классе**

**Тема «Повторение учебного материала, изученного в 6 классе»**

**1. Назначение работы** - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 6 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

**2. Характеристика структуры работы.**

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

**3. Распределение заданий диагностической работы по содержанию.**

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 6 классе» курса физической культуры за 6 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

**4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности**

Задания 1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 21-23 – практические задания.

**5. Время выполнения работы**

Задания 1-16– на каждое задание 2 мин

Задания 17-20– на каждое задание 3 мин.

Задание 21-23 - на выполнение контрольных практических упражнений по 2 минуты на каждое упражнение.

**6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.**

За правильный ответ на задания 1-18 – максимальный балл 1; задание 17-20 – максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 21-23 – максимальный балл 6 (см. таблицу).

Контрольные задания	Показатели							
	мальчики				девочки			
Учащиеся	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов
Челночный бег 4х9 м, сек	10,0 и меньше	10,1 10,5	10,6 11,5	Больше 11,6	10,3 и меньше	10,4 10,7	10,8 11,5	Больше 11,05
Бег 30 метров, сек	5,5 и меньше	5,6 5,8	5,9 6,2	Больше 6,2	5,8 и меньше	5,9 6,1	6,2 6,5	Больше 6,5
Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	41 и меньше	48	46	44	43 и меньше

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный балл	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

## 7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	История Олимпийских игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
2	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
3	Утренняя гимнастика (ОФП)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
4	Гигиена и подготовка к уроку физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> <li>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
5	Закаливание	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
6	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,</li> </ul>

		<p>психических и нравственных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
7	Правила подготовки к уроку физической культуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
8	История Олимпийских игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>
9	История футбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> </ul>
10	ОФП	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
11	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>• Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
12	Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
13	История спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>

14	Легкая атлетика (дистанции)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
15	История лёгкой атлетики	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>
16	Правила футбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
17	История футбола	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> </ul>
18	Правила спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</li> <li>• Применение полученных знаний на практике.</li> </ul>
19	Челночный бег	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</li> </ul>
20	Бег 30 метров	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения</li> </ul>

**Итоговая контрольная работа по физической культуре в 6 классе  
Часть I**

*Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.*

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

- 1. Что не относится к легкой атлетике?**
- Ходьба
  - бег
  - равновесие

- d. прыжки
- e. метание

**2. Когда можно производить метание?**

- a. с разрешения учителя
- b. после сбора инвентаря
- c. по желанию

**3. Что относится к важным умениям, необходимым для бега?**

- a. правильное дыхание
- b. постановка стопы
- c. положение тела

**4. Где выполняют беговые упражнения?**

- a. на неровной, рыхлой поверхности
- b. на ровной дорожке
- c. на скользком, мокром грунте

**5. Какой прыжок изучают по школьной программе в 5 – 7 классе?**

- a. Прыжок «согнув ноги»
- b. Прыжок «ноги врозь»
- c. Прыжок «поджав ноги»

**6. На занятиях по легкой атлетике:**

- a. заниматься в школьной форме
- b. бежать против движения
- c. играть в футбол
- d. быть в спортивной форме и выполнять задания учителя

**7. В какой последовательности происходит прыжок в длину?**

- a. толчок, полет, приземление, разбег;
- b. полет, приземление, разбег, толчок;
- c. разбег, толчок, полет, приземление;
- d. разбег, приземление, толчок, полет.

**8. Какова длина разбега в прыжке «согнув ноги»**

- a. 2 – 3м
- b. 10 – 15м
- c. 15 – 20м
- d. 5 - 10м

**9. На каких дистанциях применяется низкий старт:**

- a. на коротких
- b. на длинных
- c. на средних

**10. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции:**

- a. Выносливость
- b. Гибкость
- c. Сила
- d. быстрота

**11. Пульс в покое составляет:**

- a. 100 – 120 ударов в минуту
- b. 60 – 90 ударов в минуту
- c. 90 – 110 ударов в минуту

**12. Как можно поддержать или улучшить состояние своего здоровья?**

- a. вести здоровый образ жизни
- b. читать подходящую литературу
- c. уважать старших

**13. Что не относится к составляющим здорового образа жизни?**

- a. режим дня
- b. закаливание
- c. занятие физкультурой
- d. не соблюдение правил личной гигиены

**14. Что такое осанка?**

- a. это прямая спина
- b. это привычная поза человека
- c. это заболевание позвоночника

**15. Что не нужно делать, чтобы зубы были здоровыми?**

- a. чистить их два раза в день
- b. есть много сладкого
- c. посещать кабинет зубного врача
- d. отказаться от фруктов и овощей

**16. Какие физические качества развиваются на уроках легкой атлетики?**

- a. гибкость
- b. быстроты
- c. выносливость
- d. ловкость

**17. С чего необходимо начинать закаливание?**

- a. обливание холодной водой
- b. обтирание
- c. сон при открытой форточке
- d. купание в холодной воде

**Часть II**

*Задания 17 - 20 требуют написания полного развернутого ответа*

17. Сколько игроков в волейбольной команде (полевых)?

18. Сколько весит спортивный снаряд - копье?

19. Быстрота – это \_\_\_\_\_.

20. Гибкость – это \_\_\_\_\_.

### Часть III

#### *Задания 21 и 23 практического характера*

21. Выполните упражнение «Челночный бег» 4х9 м. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
22. Выполните упражнение «Бег на дистанцию 30 метров». Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
23. Выполните прыжки на скакалке за 20 секунд. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.