

**Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура»
6 класс**

1. Назначение контрольных измерительных материалов.

Годовой зачет представляет собой форму годового тематического контроля.

Назначение работы: оценить уровень подготовки обучающихся 6 класса по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с планируемыми результатами освоения образовательной программы, заложенными в федеральном государственном образовательном стандарте.

2.Проверяемое содержание:

- 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;
- 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.

3.Структура зачета:

Зачет состоит из 10 теоретических вопросов, практических упражнений (бег 60 метров, подтягивания на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши).

4.Продолжительность зачета.

Зачет по теории проводится в течение 10 минут, практические занятия проводятся в течение нескольких уроков (не более 3 минут).

5.Система оценивания зачета.

За годовой зачет ставится одна общая оценка (суммируются баллы за теорию и выполнение практических заданий).

Оценивание теории: за каждый правильный ответ обучающийся получает 1 балл.

8-10 правильных ответов «5 баллов»

5-7 правильных ответов «4 балла»

3-4 правильных ответов «3 балла»

1-2 правильных ответа «2 балла»

Оценивание практики: при выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,9 сек. - «5 баллов»

10,8 сек. - «4 балла»

11,0 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Оценивание:

20 раз- «5 баллов»

14 раз- «4 балла»

12 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

10,3 сек. - «5 баллов»

11,2 сек. - «4 балла»

11,4 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

17 раз- «5 баллов»

11 раз- «4 балла»

9 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

6.Перевод баллов в отметку по 5-балльной системе

Считается количество баллов по трем видам и делится на количество видов (высчитывается средний балл).

Пример:

Иванов Иван Иванович 7а класс

- Теория 4 балла
- Бег 60 метров 4 балла
- Подтягивания на перекладине 3 балла

ИТОГ: 11 баллов – средний балл $3,6 =$ оценка 4.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (6 класс)**

Пояснения к демонстрационному варианту контрольных измерительных материалов.

Демонстрационный вариант предназначен для того, чтобы дать возможность участникам работы и их родителям (законным представителям) составить представление о структуре будущего зачета, количестве и форме заданий, а также об их уровне сложности. Приведённые критерии оценивания выполнения заданий позволят составить представление о требованиях к правильности выполнения практических заданий.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (6 класс)**

**Теоретическое задание для проведения годового зачета
по учебному предмету «Физическая культура» (6 класс)**

Инструкция по выполнению работы.

Внимательно прочитайте вопросы, хорошо подумайте и выберите один правильный ответ из предложенных вариантов, обведите кружком соответствующий вариант. Если кружком будет обведено два и более варианта, то задание считается не выполненным и ответ аннулируется. За каждый правильный ответ вам начисляется 1 балл. Время выполнения задания – 10 минут.

Желаем удачи!

1. Назовите основные системы организма?

- А. Пищеварительная, кровеносная, дыхательная, нервная.
- Б. Пищеварительная, кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная.
- В. Пищеварительная, кровеносная, дыхательная, выделительная, нервная, эндокринная.

2. Назовите родину лапты?

- А. Канада
- Б. Россия
- В. Финляндия
- Г. Норвегия

3. Как называется лыжный ход, где отталкивание выполняется только за счет рук:

- А. Попеременный одношажный
- Б. Попеременный бесшажный
- В. Одновременный бесшажный
- Г. Одновременно одношажный

4. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- А. С разбега
- Б. Перешагиванием
- В. Перекатом
- Г. Ножницами

5. Какие виды спорта, сопровождаются большой теплоотдачей

- А. Настольный теннис
- Б. Плавание, зимние виды спорта
- В. Стрельба

6. Как называется стойка, когда положение тела прямое, в которой ноги широко разведены в стороны, руки на поясе...:

- А. Широкая стойка
- Б. Основная стойка
- В. Узкая стойка

Г. Прямая стойка

7. Родина олимпийских игр?

А. Рим

Б. Франция

В. Греция

8. Физическая культура представляет собой:

А. Процесс совершенствования возможностей человека;

Б. Урок, во время которого выполняются физические упражнения;

В. Воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

Г. Часть человеческой культуры.

9. Профилактикой развития плоскостопия (уплощения стопы) является...:

А. Плавание

Б. Хождение босиком по разным поверхностям.

В. Ношение обуви на высоком каблуке.

Г. Высокие нагрузки на опорно-двигательный аппарат с раннего детства.

10. Физические упражнения, выполняемые с отягощениями, используются для развития:

А. Силы

Б. Выносливости

В. Быстроты

Г. Гибкость

Практические упражнения для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (6 класс)

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Тест №2 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает удобный вид упора: узкий, средний или широкий

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается прогибать и выгибать спину в поясничном отделе

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Запрещается упор на колени

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает вид хвата сверху

Выполняется упражнение без учета времени
Запрещается прогибать и выгибать спину в поясничном отделе
Руки полностью сгибаются и разгибаются
Запрещается касаться пола ногами

Система оценивания годового зачета

Теоретическая часть.

Задание с выбором ответа считается выполненным верно, если правильно указана требуемая буква. Правильный ответ на каждое из заданий 1–10 оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

№ задания	Правильный ответ
1	В
2	Б
3	В
4	А
5	Б
6	А
7	В
8	Г
9	Б
10	А

Практическая часть.

При выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,9 сек. - «5 баллов»

10,8 сек. - «4 балла»

11,0 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

Тест №2 «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Оценивание:

20 раз - «5 баллов»

14 раз - «4 балла»

12 раз - «3 балла»

Менее - «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

10,3 сек. - «5 баллов»

11,2 сек. - «4 балла»

11,4 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

17 раз - «5 баллов»

11 раз - «4 балла»

9 раз - «3 балла»

Менее - «2 балла»

