Приложение к ООП ООО

МОУ Ручевской СОШ

От 30.08.2018г.

**Контрольно-измерительные материалы**

**для проведения промежуточной аттестации**

**по физической культуре**

**для 6 класса**

Составитель: Пименов М.В.

учитель физической культуры

Республика Коми

Усть-Куломский район

с. Руч

2018 г.

**Пояснительная записка**

Основание для допуска к промежуточной (итоговой) аттестации МОУ Ручевская СОШ - является выполнение учащимися требований учебных программ. Допуск к нему имеют учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе на 1 сентября 2016 года. Расписание промежуточной (итоговой) аттестации утверждается администрацией школы.

Учащиеся подготовительной группы практическую часть промежуточной (итоговой) аттестации сдают на общих основаниях. Нормативы, которые противопоказаны согласно их заболеванию, каждое образовательное учреждение имеет право заменить и утвердить на соответствующие нормативы с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из комплекса «ГТО» (Готов к труду и защите Отечества) (далее – нормативы),которые определяют уровень физических качеств, способностей учащихся. Критерий оценивания практической части- таблица нормативов - Приложение 1, за теоретическую часть критерий оценивания – Приложение 2.

Итоговая оценка за промежуточную (итоговую) аттестацию ставится только за практическую часть, ставится суммарный средний бал за все 6 выполненных нормативов, время выполнения нормативов – 45 минут.

Условия выполнения видов испытаний нормативов:

2.1. **Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров**. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. **Подтягивание на перекладине**. Тест для только мальчиков. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (далее – отжимания), тест только для девочек. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.4**. Поднимание туловища из положения лежа на спине**. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.5. **Прыжок в длину с места**. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.6. **Наклон вперед из положения стоя**. Стоя на тумбе, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

2.7. **Лыжная подготовка.** В последний вид испытаний входит итоговая оценка, в течение года за лыжную подготовку.

Задания для итоговой поверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,

- устный опрос,

- письменное тестирование,

-практическое выполнение упражнений.

Итоговая промежуточная аттестация по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **5 класс** | | | | | | **6 класс** | | | | | | **7 класс** | | | | | |
| **м** | | | **д** | | | **м** | | | **д** | | | **м** | | | **д** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м (сек)** | 5.7 | 6.1 | 6.4 | 6.0 | 6.3 | 6.6 | 5.5 | 5.8 | 6.2 | 5.8 | 6.1 | 6.5 | 6.1 | 6.5 | 6.8 | 6.4 | 6.8 | 7.1 |
| **60м**  **(сек)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9.7 | 10.2 | 11.0 | 10.4 | 10.8 | 11.8 |
| **2** | **Бег 1000м (мин, сек)** | 4.39 | 5.15 | 5.55 | 5.05 | 5.40 | 6.20 | 4.20 | 4.50 | 5.30 | 4.50 | 5.20 | 6.00 | 4.05 | 4.35 | 5.10 | 4.35 | 5.05 | 5.45 |
| **3** | **Подтягивание (кол-во раз)** | 5 | 3 | 1 | - | - | - | 6 | 4 | 2 | - | - | - | 8 | 5 | 2 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | 15 | 10 | 8 | 12 | 8 | 5 | 20 | 15 | 10 | 13 | 10 | 8 | 25 | 20 | 15 | 14 | 12 | 11 |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | 170 | 160 | 150 | 160 | 150 | 140 | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |
| **5** | **Подъем туловища за 30 сек**  **(кол-во раз)** | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 | 21 | 18 | 15 | 20 | 18 | 15 | 22 | 20 | 18 | 19 | 15 | 13 |
| **6** | **Наклон вперед**  **(см)** | 7 | 4 | 1 | 11 | 8 | 4 | 9 | 5 | 1 | 12 | 9 | 4 | 10 | 5 | 1 | 13 | 8 | 3 |
| **7** | **Бег на лыжах 2км** | 13.00 | 13.50 | 14.10 | 13.50 | 14.30 | 14.50 | 13.00 | 13.50 | 14.10 | 13.50 | 14.30 | 14.50 | 13.00 | 13.50 | 14.10 | 13.50 | 14.30 | 14.50 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **8 класс** | | | | | | **9 класс** | | | | | |
| **м** | | | **д** | | | **м** | | | **д** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 60м (сек)** | 9.4 | 9.9 | 10.7 | 10.0 | 10.6 | 11.6 | 9.2 | 9.7 | 10.3 | 10.0 | 10.6 | 11.6 |
| **2** | **Бег 1000м (мин, сек)** | 3.55 | 4.20 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 5.35 | 3.50 | 4.16 | 4.52 | 4.30 | 5.00 | 5.35 |
| **3** | **Подтягивание (кол-во раз)** | 9 | 7 | 3 | - | - | - | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | 30 | 25 | 20 | 15 | 9 | 7 | 35 | 30 | 25 | 15 | 9 | 7 |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
| **5** | **Подъем туловища за 30 сек**  **(кол-во раз)** | 23 | 20 | 18 | 20 | 16 | 12 | 24 | 18 | 15 | 20 | 16 | 12 |
| **6** | **Наклон вперед**  **(см)** | 10 | 5 | 1 | 13 | 8 | 3 | 11 | 6 | 1 | 13 | 10 | 5 |
| **7** | **Бег на лыжах 2км**  **(мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 км (мин)** |  |  |  |  |  |  | 16.30 | 17.45 | 18.45 | 19.30 | 21.30 | 22.30 |

**Контрольно-измерительные материалы**

**для проведения промежуточной аттестации**

**по физической культуре**

**в 6 классе**

**1. Под физической культурой понимается:**

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**2. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

в — физическую и интеллектуальную активность;

г — рациональное питание и закаливание.

**3. Что понимается под закаливанием:**

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

**4. Что означало выражение «Олимпиада» в Древней Греции?**

а – агоны (соревнования)

б – место соревнований

в – четырехлетний цикл между Олимпийскими играми (агонами)

г – греческое женское имя

**5. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

а - выполнения с мячом в руках одного шага

б - выполнения с мячом в руках двух шагов

в) - выполнения с мячом в руках трех шагов

**6. В баскетболе если мяч заброшен из-за 6 метровой линии засчитывается:**

а – 1 очко

б – 2 очка

в – 3 очка

**7. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:**

а - ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;

б - ходьба, бег, прыжки и метания;

в - бег, прыжки, кросс;

г - ходьба, метания.

**8. Какой стиль плавания является самым быстрым?**

а – плавание на спине

б – брасс

в – коль на груди

г – баттерфляй

**9. Какой термин относится к волейболу:**

а – фол

б – угловой

в – пенальти

г – блок

**10.Одновременно на волейбольной площадке в одной команде могут находиться:**

а – 5 игроков

б – 6 игроков

в – 7 игроков

г – 8 игроков

**11. К показателям физической подготовленности относятся:**

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**12. Сила — это:**

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

**13. Установите соответствие между видом упражнения для развития качеств.**

*Запишите соответствие цифрами*

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Качества** |
| А – сгибание рук в упоре, лежа на полу | 1 - Сила |
| Б – наклон вперед, сидя |
| В - упражнение «мост» | 2 - Гибкость |
| Г – упражнения с гантелями |
| Д – длительный бег | 3 - Выносливость |
| Е – упражнение «шпагат» |
| Ж – ходьба на лыжах |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Б** | **В** | **Г** | **Д** | **Е** | **Ж** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**14. Быстрота — это:**

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

**15. Воркутинец Аркадий Вятчанин (младший) завоевал 2 бронзовых медали на Олимпийских играх в Пекине, 2008г. (укажите вид спорта)**

а - легкая атлетика

б – плавание

в - таэквандо

г – лыжные гонки

**16. Установите соответствие между видом упражнения для развития качеств.**

*Запишите соответствие цифрами*

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид упражнения** | **Качества** |
| А – встречная эстафета | 1 - Быстрота |
| Б – стойка на руках |
| В - бег 60 метров | 2 - Координация |
| Г – упражнения «ласточка» |
| Д – бег 2000 метров | 3 - Выносливость |
| Е – ходьба по бревну |
| Ж – кросс |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А** | **Б** | **В** | **Г** | **Д** | **Е** | **Ж** |
|  |  |  |  |  |  |  |

**17. Расшифруйте:**

**Г – Т – О** –

**18. Осанкой называется:**

а - силуэт человека,

б - привычная поза человека в вертикальном положении,

в - качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,

г - пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**19. Валеология это........**

а – наука о животных

б – наука о растениях

в – наука о здоровом образе жизни

г – наука об обществе

**20. Олимпийских флаг ( на белом фоне пять переплетенных колец),укажите правильные цвета....**

а – голубой, черный,, красный, желтый и зеленый

б – фиолетовый, черный, красный, желтый и зеленый

в – голубой, черный, оранжевый, желтый и зеленый

г – голубой, черный, красный, коричневый и зеленый.

Максимальное количество – 23 балла

«5» - 20 баллов

«4» - 16 баллов

«3» - 10 баллов

«2» - менее 10 баллов