**КИМ по физической культуре для 6 класса.**

**1.Вид и цель работы** итоговая.

**2.Переченьпроверяемых образовательных результатов**.

1. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни;

2. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;

3. Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;

4. Руководствоваться правилами правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

5. Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и коррегирующей направленности.

6. Выделять исторические этапы развития физической культуры.

7. Раскрывать взаимосвязь здорового образа жизни со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

8. Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств.

**3.Перечень проверяемых элементов содержания** (из рабочей программы).

1. Олимпийские игры – символика.

2. Правильная осанка. Способ определения правильного положения.

3.Физические упражнения, направленные на развитие физических качеств.

4.Термины и понятия акробатики, гимнастики.

5. Пульс (частота сердечных сокращений) при различных нагрузках.

6. Правила спортивных игр: волейбол, баскетбол.

7. Здоровый образ жизни (определение).

8. Понятия, термины разделов физической культуры.

9. Тестирование физического качества – челночный бег.

**4.Структура работы.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | Краткое описание задания | Проверяемый результат (можно цифрой из п.2) | Проверяемый элемент содержания (можно цифрой из п.3) | Уровень: базовый (Б), повышенный (П) |
| 1 | в/о | 6 | 1 | Б |
| 2 | в/о | 6 | 1 | Б |
| 3 | р/о | 7 | 2 | П |
| 4 | р/о | 5 | 3 | П |
| 5 | в/о | 5 | 3 | Б |
| 6 | в /о | 2 | 8 | Б |
| 7 | к/о | 2 | 4 | П |
| 8 | в/о | 1 | 7 | Б |
| 9 | в/о | 2 | 4 | Б |
| 10 | в/о | 6 | 8 | Б |
| 11 | в/о | 6 | 5 | Б |
| 12 | к/о | 3 | 6 | П |
| 13 | в/о | 3 | 6 | Б |
| 14 | в/о | 3 | 6 | Б |
| 15 | к/о | 3 | 6 | П |
| 16 | в/о | 3 | 8 | Б |
| 17 | п/р | 8 | 9 | Б,П |

***Примечание:*** задания базового уровня составляют не менее 70% работы

Краткое описание задания: в/о – вариант ответа, к/о – краткий ответ, р/о – развёрнутый ответ.

**5. Время, отводимое на выполнение работы – 45 минут**

**6. Дополнительные материалы и оборудование: секундомер, фишки.**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № задания | Количество баллов | Комментарий |
| 1 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 2 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 3 - П | 2 | Встать спиной к стене, касаясь пятками, икроножными мышцами ног, ягодицами, лопатками, затылком. |
| 4 - П | 2 | а) название упражнения;  б) исходное положение;  в) выполнение упражнения под счёт. |
| 5 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 6 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 7 - П | 2 | Правильный ответ 2 балла |
| 8 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 9 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 10 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 11 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 12 - П | 2 | Правильный ответ 2 балла |
| 13 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 14 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| 15 - П | 2 | Правильный ответ 2 балла (перечислено не менее 2 правил) |
| 16 - Б | 1 | Правильный ответ 1 балл |
| всего | 21 балл теория + 6 балла практика = 27 баллов | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | **Бег 60 метров** | | | | |
| Девочки | | | Мальчики | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетворит | Отлично | Хорошо | Удовлетворит |
| 10,2 | 10,3-11,4 | 11,5 | 9,7 | 9.8-10.9 | 11,0 |
| 6 балла | 4 балла | 2 балла | 6 балла | 4 балла | 2 балл |
| П | П | Б | П | П | Б |

**Перевод в 5-балльную систему.**

«5»–19 -27

«4» – 13 -18

«3» – 7 - 12

«2» – менее 7 базового уровня

***Примечание:*** отметка «3» ставится при выполнении более 50% заданий базового уровня.

**Контрольно – измерительные материалы по физической культуре для 6 класса.**

1. **Выберите правильный вариант ответа: « Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?»**

а) только свободные греки мужчины,  
б) греки мужчины и женщины,  
в) только греки мужчины,  
г) все желающие.

1. **Выберите правильный ответ. Как звучит олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения?»**

а) «О, спорт - ты, мир!»;  
б) «Быстрее, выше, сильнее!»;   
в) «Главное не победа, а участие!».

1. **Перечислите способы определения правильного положения осанки человека. Запишите их.**
2. **Составьте и опишите 2 – 3 упражнения на мышцы ног.**
3. **Укажите правильную последовательность выполнения упражнений для проведения разминки в подготовительной части урока. Выберите вариант ответа.**

1. Приседания прыжки, бег переходящий в ходьбу.  
2. Упражнения на точность и координацию движений.  
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.  
4. Упражнения в потягивании,  профилактика нарушений осанки.  
5. Дыхательные упражнения.

а) 1, 2, 3, 4, 5, б) 4, 3, 1, 5, 2, в) 2, 3, 4, 5, 1, г) 3, 4, 5, 2, 1.

1. **Выберите правильный вариант ответа понятия: «Двигательные навыки».**

**а)** способность успешно выполнять действия в разнообразных условиях.

**б)** возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального опыта и многократных повторений.

1. **Запишите определение исходного положения: Вис – это …….**
2. **Выберите верный ответ на вопрос: «Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?**

а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;

б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;

в) активный интерес к спортивным достижениям и состязаниям.

**9. Выберите правильный вариант ответа для определения: «Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**  а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок, г) сальто.

**10. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?** а) техникой бега,  
б) скоростью бега,  
в) местом проведения занятий,  
г) работой рук.

**11. Выберите правильные параметры чсс при средней нагрузке выполнения двигательных действий.**

а) 130-150 б) 150-180 в) 180 - 200 г) 100-130

**12. Напишите размеры волейбольной площадки?**

**13. Попав мячом в кольцо, с какого расстояния в баскетболе засчитывается 3 очка?** а) 5м 80см б) 6м 25см. в) 5м 65см г) 6м 05см; **14. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:** а) футбол, б) волейбол, в) хоккей, г) баскетбол. **15. Перечислите правила при выполнении подачи в волейболе.**

**16. Какой способ применяется при подъёме на лыжах на склонах 20-30 градусов. Выберите правильный вариант ответа:**

а) «лесенка», б) ступающий шаг, в) «ёлочка», г) «полуёлочка».