**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 6КЛАССОВ.**

**I. Пояснительнаязаписка.**

**1) Учебная линия, учебник.**

Контрольно-измерительные материалы (КИМы) по физической культуре для обучающихся 6классов составлены в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Тесты составлены на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Учебник Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под.ред. М.Я.Виленского, 3-е изд..– М.: Просвещение, 2014

Данные тесты охватывают основные содержательные линии курса ФК за 6 класс. Задания различаются по форме и уровню трудности, который определяется способом познавательной деятельности, необходимым для выполнения задания.

**2) Распределение заданий по разделам программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Распределение программы (содержательная линия) | Количество заданий базового уровня сложности | Количество заданий повышенного уровня сложности |
| 1 | Олимпийское движение | 6 | - |
| 2 | Знания о здоровье и ЗОЖ | 7 | - |
| 4 | Техника безопасности на уроках | 4 | - |
| 5 | Общие знания по теории и методике ФК | 15 | 4 |
| Всего | | 89 % | 11 % |

**3) План тестированной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | | Распределение программы (содержательная линия) | Уровень сложности | Максимальный балл |
| I вариант | II вариант |  |  |  |
| 1 - 6 | 8 -13 | Олимпийское движение | базовый | 1 |
|  |  | повышенный | 2 |
| 22 - 28 | 1 - 7 | Знания о здоровье и ЗОЖ | базовый | 1 |
|  |  | повышенный | 2 |
| 29 - 32 | 29 - 32 | Техника безопасности на уроках | базовый | 1 |
|  |  | повышенный | 2 |
| 7 - 21 | 14 - 28 | Общие знания по теории и методике ФК | базовый | 1 |
| 33 - 36 | 33 -36 | повышенный | 2 |

**II. Контрольно – измерительные материалы (1, 2 вариант)**

**Вариант I**

**Инструкция по выполнению контрольной работы**

На выполнение данной работы отводится 40 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-32 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву, в задании33, 34, 36 сопоставьте между собой содержание двух столбцов и впишите правильный ответ с указанием цифры или буквы в таблицу, в задании 33запишите правильный ответ.

Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

***Желаем успеха!***

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость»

**2.Из скольких колец состоит эмблема Олимпиады?**

а)4

б)7

в)6

**г)5**

**3. Кто является автором возрождения Олимпийских игр?**

а) Х.А. Самаранч

**б.) Пьер де Кубертен**

в.) Ж.Ж.Рогге

г)В.Смирнов

**4. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**

а) городу;  
б) региону;  
в) стране.

**5.Что означает символика из пяти колец на Олимпийском флаге?**

а) пять видов спорта;

б) единство пяти стран;

в) единство пяти континентов;

г) пять символов Олимпиады.

**6. 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.

**7.  Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

**а)60-80;**  
б) 70-90;

в)75-85;

г) 50-70.

**8. Что лишнее?**

а)бег

б)прыжки

**в) лыжные гонки**

г) метание

**9. Какую игру в 1891 г. изобрел Джеймс Нейсмит?**

а) гандбол

б) волейбол

в) водное поло

**г) баскетбол**

**10. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) оглядываться назад;  
б) задерживать дыхание;  
в) переходить на соседнюю дорожку.

**11. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу;  
б) к волейболу;  
в) к настольному теннису;  
г) к футболу.

**12. Размеры баскетбольной площадки составляют:**

а) 10х19 м;  
б) 15х28 м;  
в) 12х28 м;  
г) 15х30 м.

**13. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

а) прыжки со скакалкой;  
б) длительный бег до 25-30 минут;  
в) подтягивание из виса на перекладине.

**14. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная,   
2) основная,   
3) подготовительная  
а) 1, 2, 3;  
б) 3, 2, 1;  
в) 2, 1, 3.

**15. Как называется  технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру?**

а) блокирование

**б) подача**

в) бросок

г) нападающий удар

**16. Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

а) 11;

б) 8;

в) 12;

г) 5.

**17.Различают пять основных двигательных способностей:**

а) гибкость, сила, быстрота, выносливость и ловкость;

б) скорость, сила, красота движений, меткость, сила

в) темп, скорость, сила, выносливость, меткость

**18. «Королевой спорта» называют…**

а) спортивную гимнастику

б) лёгкую атлетику

в) шахматы

г) лыжный спорт

**19. СПРИНТ – это…?**

а) судья на старте

б) бег на длинные дистанции

в) бег на короткие дистанции

 г) метание мяча

**20. Как происходит переход в пионерболе?**

а) по часовой стрелке;

б) против часовой стрелке;

в) как угодно.

**21. Какой тест определяет быстроту?**

а) прыжки на скакалке;

б) кросс 2 км;

в) подтягивания на гимнастической перекладине;

г) бег 60 метров

**22. Каковы причины нарушения осанки?**

а) неправильная организация питания;  
б) слабая мускулатура тела;  
в) увеличение роста человека.

**23.Физическая культура – это:**

а). учебный предмет в школе;

б). выполнение упражнений;

в). часть человеческой культуры

**24. Что означает аббревиатура ГТО?**

а) готов трудиться и обучаться;

б) главное труд и отдых;

в) гордимся тобой отчизна;

г) готов к труду и обороне.

**25. Что такое здоровый образ жизни?**

а) способ жизнедеятельности, направленный на развитие физических качеств;

б) способ поддержания высокой работоспособности;

в) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья

человека;

г) способ формирования гармонично развитого телосложения.

**26. Утренняя гимнастика это:**

а) водные процедуры;

б) систематические утренние физические упражнения, занимающие 10-15 минут;

в) прогулка до школы;

г) тяжелая тренировка в спортивном зале.

**27. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;  
б) повышения двигательной активности человека;  
в) нехватки витаминов в организме;  
г) чрезмерного питания.

**28. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

а) специальной медицинской группой;  
б) оздоровительной медицинской группой;  
в) группой лечебной физической культуры;

**29. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**30. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время**

**занятий?**

а) сообщить об этом администрации учреждения;  
б) вызвать «скорую помощь»;  
в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**31. Вероятность травматизма на занятиях снижается, если занимающиеся...**

а) переоценивают свои возможности.  
б) следуют указаниям преподавателя.  
в) владеют навыками выполнения движений.

**32. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

.

**33. Какое количество игроков находится на площадке во время игры в указанном виде спорта?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Баскетбол | А)   7 |
| 2 Волейбол | Б)   11 |
| 3 Футбол | В)   6 |
| 4 Ручной мяч (гандбол) | Г)   5 |

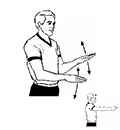
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**34. Установите соответствие между видом упражнения для развития качеств:**

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

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

**35.Посмотрите на картинку. Что означает данный жест судьи при игре в баскетбол?**



а) заступ за линию при выбрасывании мяча;

б) неправильное ведение: двойное ведение;

в) неправильное ведение: пробежка при прорыве к кольцу.

**36. Установите соответствие между элементами левого и правого столбиков. Одному элементу левого столбца соответствует один элемент правого. Ответ запишите в таблицу.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортсмен** | **Вид спорта** |
| 1. Владимир Сальников | А) Хоккей |
| 2. Валерий Брумель | Б) Плавание |
| 3. Валерий Харламов | В) Гимнастика |
| 4. Лариса Латынина | Г) Легкая атлетика |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |  |  |

**Вариант II**

**Инструкция по выполнению контрольной работы**

На выполнение данной работы отводится 40 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-32 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву, в задании 33, 34, 36 сопоставьте между собой содержание двух столбцов и впишите правильный ответ с указанием цифры или буквы в таблицу, в задании 33запишите правильный ответ.

Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

***Желаем успеха!***

**1. Что означает аббревиатура ГТО?**

а) готов трудиться и обучаться;

б) главное труд и отдых;

в) гордимся тобой отчизна;

г) готов к труду и обороне.

**2. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;  
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
г) силуэт человека.

**3. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,  
б) отсутствие движений во время школьных уроков,  
в) ношение сумки-портфеля на одном плече.  
г) слабость мышц.

**4.Под общей физической подготовкой понимается:**

а) бег трусцой;

б) система упражнений, направленная на общее укрепление организма:

в) результат занятий физическими упражнениями

**5. Здоровье человека, прежде всего, зависит от …**

а) состояния окружающей среды

б) деятельности учреждений здравоохранения

в) наследственности

г) образа жизни

**6. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**  
а) основную, подготовительную, специальную.  
б) слабую, среднюю, сильную;  
в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

**7. Недостаток витаминов в организме человека называется**:

а) авитаминоз;  
б) гиповитаминоз;  
в) гипервитаминоз;  
г) бактериоз.

**8. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) в них принимали участие атлеты со всего мира;  
б) в период проведения игр прекращались войны;  
в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**9. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

а) по свистку

б) по выстрелу стартового пистолета.

в) по звонку

г) по сигналу трубы.

**10. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

а) римский император Феодосий I;  
б) Пьер де Кубертен;  
в) Хуан Антонио Самаранч.

**11.Что означает символика из пяти колец на Олимпийском флаге?**

а) пять видов спорта;

б) единство пяти стран;

в) единство пяти континентов;

г) пять символов Олимпиады.

**12. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) венок из ветвей оливкового дерева;  
б) звание почётного гражданина;  
в) медаль, кубок и денежное вознаграждение

**13. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

а) 1516 год в Германии;

б) 1850 год в Англии;

**в) 1896 год в Греции;**

г)  1869 год во Франции.

**14. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

а) календарь соревнований;

**б) положение о соревнованиях;**

в) правила соревнований;

г) программа соревнований.

**15.Что лишнее в этих играх?**

а)футбол

б )баскетбол

в) волейбол

**г) Хоккей с шайбой**

**16. Родиной баскетбола является….**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**17. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;  
б) ловкость;  
в) быстроту;  
г) выносливость

**18. В баскетболе запрещены:**

а) игра руками;  
б) игра ногами;  
в) игра под кольцом;  
г) броски в кольцо.

**19. Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м;  
б) 9х12 м;  
в) 8х16 м;  
г) 9х18 м.

**20.  Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

**а)60-80;**  
б) 70-90;

в)75-85;

г) 50-70.

**21. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;  
б) бег с различной скоростью и продолжительностью;  
в) эстафеты с набором различных заданий.

**22. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

а) гибкостью;  
б) ловкостью;  
в) выносливостью.

**23.Длина марафонского бега составляет**:

а) 42 км 196 м;

б) 42 км 195 м;

в) 42 км 192 м.

**24. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:**

а) 5 человек;

б) 6 человек;

в) 7 человек;

г) 8 человек.

**25*.* Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть**

а) физическим развитием;

б) физическими упражнениями;

в) физическим трудом;

г) физическим воспитанием.

**26. Стайер – это…?**

а) судья на старте

б) бег на длинные дистанции

в) бег на короткие дистанции

г) метание мяча

**27. Строевые упражнения – это:** а) попеременно двухшажный ход  
 б) низкий старт  
 в) повороты на месте, перестроения  
 г) верхняя подача

**28.Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?**

а)  лечь отдохнуть

б) перейти на ходьбу до восстановления дыхания

в) выпить как можно больше воды

г) плотно поесть

**29. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) сообщить об этом администрации учреждения;  
б) вызвать «скорую помощь»;  
в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**30. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**31. Вероятность травматизма на занятиях снижается, если занимающиеся...**

а) переоценивают свои возможности.  
б) следуют указаниям преподавателя.  
в) владеют навыками выполнения движений.

**32. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

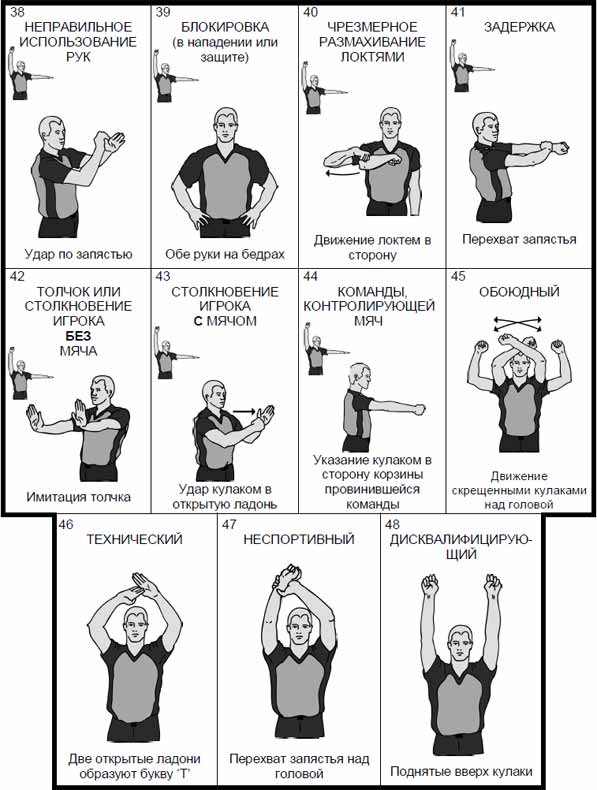
в) уйти с занятия к врачу

**33. Установите соответствие между видом упражнения для развития качеств:**

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

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

**34. Посмотрите на картинку. Что означает данный жест судьи при игре в баскетбол?**

а) фол;

б) задержка игрока с мячом;

в) замена игрока;

г) тайм-аут.

**35. Какое количество игроков находится на площадке во время игры в указанном виде спорта?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 Баскетбол | А)   7 |
| 2 Волейбол | Б)   11 |
| 3 Футбол | В)   6 |
| 4 Ручной мяч (гандбол) | Г)   5 |

**36. Установите соответствие между элементами левого и правого столбиков. Одному элементу левого столбца соответствует один элемент правого. Ответ запишите в таблицу.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Спортсмен** | **Вид спорта** |
| 1. Сергей Бубка | А) Хоккей |
| 2.Владислав Третьяк | Б) Плавание |
| 3.Александр Попов | В) Гимнастика |
| 4.Людмила Турищева | Г) Футбол |
| 5.Лев Яшин | Д) Легкая атлетика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

**III. Система оценивания (перевод баллов в оценку).**

За верное выполнение каждого задания базового уровня сложности обучающийся получает 1 балл.

За верное выполнение задания повышенного уровня сложности работы обучающийся получает 1-2 баллов. Задание оценивается в 2 балла – выполнено верно; 1 балл – соотнесено два из 4-5-х предложенных вариантов ответа; 0 баллов – соотнесено одно из трех предложенных вариантов ответа.

*Максимальное количество баллов* за выполнение теоретической части - 40 баллов.

«3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (20 баллов);

«4» ставится если выполнено от 51- 75% (21-30 баллов);

«5» ставится если выполнено от 76-100% (31-40 баллов).