

ФОС
Физическая культура
Итоговая контрольная работа для 6 класса

Спецификация

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 6 классе.

Объект оценивания: повторение изученного в 6 классе.

Вид работы: тест на знание теоретической части по физической культуре.

План итоговой контрольной работы

№ вопроса	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения	Максимальный балл
1	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	Знать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
2	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
3	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать исторические сведения о проведении крупных международных соревнований в нашей стране.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
4	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать исторические сведения о проведении крупных международных соревнований в нашей стране.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
5	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
6	2. Способы	Подбирать упражнения для	Закрытая форма,	1 мин.	1

	физкультурной деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности.	с предложенными вариантами ответов, базовый.		
7	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
8	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Оказывать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
9	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	<i>Описывать и характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III степени.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, повышенный.	1,5 мин.	1
10	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
11	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
12	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	<i>Записывать полученные данные в дневник по физкультурной деятельности.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, повышенный.	1,5 мин.	1
13	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
14	1. Знания о физической	Раскрывать базовые	Закрытая форма,	1 мин.	1

	культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	понятия и термины физической культуры	с несколькими предложенными вариантами ответов, базовый.		
15	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Знать правила игры в баскетбол и жесты судей.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1,5 мин.	1
16	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Знать правила игры в волейбол и жесты судей.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1,5 мин.	1
17	3. Физическое совершенствование.	Знать название видов спорта и классифицировать их по предложенным признакам.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.	1 мин.	1
18	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.	Соответствие, базовый	3 мин.	5
19	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящим в программу Олимпийских Игр.</i>	Соответствие, повышенный.	3 мин.	5
20	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	Знать исторические сведения о развитии и проведении Олимпийских игр.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов, повышенный.	2 мин.	2
21	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Раскрывать понятия и термины гимнастики.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов, повышенный.	3 мин.	2

Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

Раздел программы	Количество заданий			
	Базовый уровень сложности	Повышенный уровень сложности	Общее количество вопросов по разделу	Реализация НРЭО*
1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	4	2	6	4
1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	6	1	7	0
1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека.	2	0	2	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	1	1	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	0	1	1	0
Общее количество заданий (%)	16 (76%)	5 (24%)	21	4 (19%)*

* - количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.

Критерии оценивания для 1 и 2 варианта.

1 – 12 и 15 - 17 вопрос - правильный ответ оценивается в 1 балл.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет 15 баллов.

13 – 14 вопрос - правильный ответ оценивается в 1 балл. Если в ответе указана, хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет 2 балла.

18 - 19 вопрос – 1 балл за каждое правильное соответствие. Максимальный балл, который может набрать ученик в одном вопросе – 5 баллов.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет 10 баллов.

20 - 21 вопрос – 2 балла за каждую правильную позицию.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет 4 балла.

Итого: 17 баллов – задания в закрытой форме.

10 баллов – задания на соответствие.

4 балла – задание в открытой форме.

Максимальный балл – 31

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
80 – 100 %	25 - 31	5
61 – 79 %	19 - 24	4
42 – 60%	12 - 18	3
менее 42 %	менее 12	2

Демонстрационный вариант итоговой контрольной работы по физической культуре 6 класс
Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 4 группы:

1 группа (1 – 12, 15 - 17 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только **один** правильный ответ!

2 группа (13 - 14 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 - 19 вопросы) - Задания в которых необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (20 – 21 вопрос) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий.

Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 30 минут!

Желаем удачи!

ВАРИАНТ № 1

1. Инициатором возрождения современных Олимпийских игр является...

- а) Пьер де Кубертен
- б) Демитриус Викелас
- в) А.Д. Бутовский
- г) Ричард Чандлер

2. В каком году был создан Российский Олимпийский комитет, который возглавил Вячеслав Измайлович Срезневский?

- а) в 1900 году
- б) в 1908 году
- в) в 1911 году
- г) в 1912 году

3. В каком году в нашей стране проводились Игры Олимпиады и Олимпийские зимние игры?

- а) в 1988 г. и 2012 г.
- б) в 1984 г. и 2014 г.
- в) в 2016 г. и 2018 г.
- г) в 1980 г. и 2014 г.

4. Какое крупное международное спортивное событие проводилось в России в 2018 году?

- а) Чемпионат Мира по лёгкой атлетике
- б) Чемпионат Мира по футболу
- в) Чемпионат Мира по гандболу
- г) Чемпионат Мира по хоккею

5. Что из перечисленного не является основным средством закаливания?

- а) солнце
- б) вода
- в) снег
- г) воздух

6. Какие упражнения следует применять для развития силовых способностей?

- а) плавание, бег
- б) отжимания от пола, подтягивания на перекладине
- в) гимнастические упражнения
- г) маховые и прыжковые упражнения

7. Опорно-двигательную систему человека составляют...

- а) почки и печень
- б) бронхи и лёгкие
- в) скелет и мышцы
- г) сердце и кровеносные сосуды

8. Что необходимо сделать, если вы во время тренировки получили ушиб?

- а) растереть ушибленное место
- б) наложить тепло на ушибленное место
- в) наложить холод на ушибленное место
- г) наложить шину на ушибленное место

9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?

- а) метание мяча весом 150 г
- б) прыжок в длину с места
- в) плавание 50 м
- г) бег 60 м

10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений
- б) обеспечивает ритмичность работы организма
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

11. Какие показатели относятся к субъективным признакам самоконтроля?

- а) частота сердечных сокращений (ЧСС)
- б) жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)

в) настроение, аппетит, самочувствие

г) вес, рост

12. В какой раздел дневника самоконтроля записываются показатели роста и веса?

а) физическое развитие

б) физическая подготовленность

в) самочувствие

г) функциональные пробы

13. К основным составляющим здорового образа жизни относится...

(отметьте все позиции)

а) отказ от вредных привычек

б) режим дня

в) пульс в покое

г) рациональное питание

14. К физическим качествам человека относятся...

(отметьте все позиции)

а) настойчивость

б) самодисциплина

в) гибкость

г) сила

15. О чём сигнализирует в баскетболе жест судьи «вращение согнутыми руками, (пальцы рук сжаты в кулак) перед собой»?

а) пробежка

б) фол

в) пронос мяча

г) спорный мяч

16. О чём сигнализирует в волейболе жест судьи «поднятые вертикально предплечья, с открытыми ладонями, обращёнными к корпусу»?

а) мяч «в площадке»

б) касание мяча

в) мяч «за»

г) замена

17. Какой из представленных видов спорта относится к игровым?

а) бокс

б) волейбол

в) биатлон

г) фигурное катание

18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.

Упражнения		Физические качества	
1	бег 60 м	1	сила
2	броски мяча в кольцо	2	выносливость
3	маховые движения, наклоны	3	гибкость
4	бег 2000 м	4	быстрота
5	подтягивания на перекладине	5	ловкость, координация

19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, завоевавших медали на Играх олимпиады и видом спорта в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Александр Карелин	1	Волейбол
2	Анастасия Барышникова	2	Баскетбол
3	Александр Белов	3	Дзюдо
4	Вадим Хамутцких	4	Греко – римская борьба
5	Юрий Стёпкин	5	Тхэквондо

20. В бланке ответов запишите слова олимпийского девиза.

21. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены) называется

**Итоговая стандартизированная контрольная работа
по физической культуре для 6 класса
ВАРИАНТ № 1.**

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.

Упражнения	Физические качества
1 бег 60 м	
2 броски мяча в кольцо	
3 маховые движения, наклоны	
4 бег 2000 м	
5 подтягивания на перекладине	

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
1 Александр Карелин	
2 Анастасия Барышникова	
3 Александр Белов	
4 Вадим Хамутцких	
5 Юрий Стёпкин	

20. _____

21. _____

**Итоговая контрольная работа
по физической культуре для 6 класса
ВАРИАНТ № 1
КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18.

Упражнения		Физические качества
1	бег 60 м	4 – быстрота
2	броски мяча в кольцо	5 – ловкость, координация
3	маховые движения, наклоны	3 - гибкость
4	бег 2000 м	2 – выносливость
5	подтягивания на перекладине	1 - сила

19.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Александр Карелин	4 – Греко – римская борьба
2	Анастасия Барышникова	5 - Тхэквондо
3	Александр Белов	2 - Баскетбол
4	Вадим Хамутцких	1 - Волейбол
5	Юрий Стёпкин	3 - Дзюдо

20. «Быстрее, выше, сильнее!»

21. Группировка

20. Игры Олимпиады, Олимпийские Игры, Олимпиада (любой вариант).

ВАРИАНТ № 2

1. Возрождение современных Олимпийских игр связано с именем выдающегося французского общественного деятеля...

- а) Анри Дидона
- б) Пьера де Кубертена
- в) Андре Шенье
- г) Экушара Лебрена

2. В каком году был создан Российский Олимпийский комитет, который возглавил Вячеслав Измайлович Срезневский?

- а) в 1900 году
- б) в 1908 году
- в) в 1911 году
- г) в 1912 году

3. В каком году в России проводился Чемпионат мира по футболу?

- а) в 2010 г.
- б) в 2014 г.
- в) в 2018 г.
- г) в 2008 г.

4. В каком году в нашей стране проводились Игры Олимпиады и Олимпийские зимние Игры?

- а) 1980 г. и 2014 г.
- б) в 1986 г. и 2014 г.
- в) в 2014 г. и 2016 г.
- г) в 2016 г. и 2018 г.

5. Основными средствами закаливания являются...

- а) катание на коньках и лыжах
- б) солнце, воздух, вода
- в) участие на соревнованиях
- г) физический труд и физические упражнения

6. Какие упражнения следует применять для развития выносливости?

- а) плавание, длительный бег
- б) подтягивания на перекладине
- в) акробатические упражнения
- г) маховые и прыжковые упражнения

7. Кровеносную систему человека составляют...

- а) железы внутренней секреции
- б) бронхи и лёгкие
- в) скелет и мышцы
- г) сердце, артерии, вены, капилляры

8. На какое место конечности накладывается жгут при венозном кровотечении?

- а) ниже места кровотечения
- б) выше места кровотечения
- в) на место кровотечения
- г) жгут не накладывается

9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?

- а) прыжок в длину с места
- б) бег 30 м
- в) челночный бег 3 x 10 м
- г) Метание мяча весом 150 г

10. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей
- г) подготовку к профессиональной деятельности

11. Какие показатели относятся к объективным признакам самоконтроля?

- а) частота сердечных сокращений (ЧСС)
- б) настроение, аппетит
- в) бодрое самочувствие, желание заниматься
- г) сон, самочувствие

12. В какой раздел дневника самоконтроля записываются такие показатели, как сон и аппетит?

- а) физическое развитие
в) самочувствие
- б) физическая подготовленность
г) функциональные пробы

13. К основным составляющим здорового образа жизни относится...

(отметьте все позиции)

- а) масса тела
б) гигиена
в) регулярные физические нагрузки
г) рациональное питание

14. К физическим качествам человека относятся...

(отметьте все позиции)

- а) быстрота б) трудолюбие в) смелость г) выносливость

15. О чём сигнализирует в баскетболе жест судьи «поднятые вверх большие пальцы рук»?»

- а) пронос мяча б) замена в) спорный мяч г) игра ногой

16. О чём сигнализирует в волейболе жест судьи «указание рукой и пальцами в направлении пола»?

- а) мяч «в площадке» б) касание мяча в) мяч «за» г) замена

17. Какой из представленных видов спорта относится к игровым?

- а) лёгкая атлетика б) стрельба в) хоккей г) лыжные гонки

18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.

Упражнения		Физические качества	
1	наклоны из положения стоя и сидя	1	сила
2	метание мяча в цель	2	выносливость
3	бег 30 м	3	гибкость
4	отжимания в упоре лёжа	4	быстрота
5	бег 1500 м	5	ловкость, координация

19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, завоевавших медали на Играх олимпиады и видом спорта в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Сергей Белов	1	Волейбол
2	Елена Елесина	2	Баскетбол
3	Екатерина Гамова	3	Лёгкая атлетика
4	Алия Мустафина	4	Бокс
5	Анастасия Белякова	5	Спортивная гимнастика

20. Как называются соревнования, которые проходят один раз в четыре года?

21. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием

**Итоговая контрольная работа
по физической культуре для 6 класса
ВАРИАНТ № 2
КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18.

Упражнения		Физические качества
1	наклоны из положения стоя и сидя	3 - гибкость
2	метание мяча в цель	5 – ловкость, координация
3	бег 30 м	4 -быстрота
4	отжимания в упоре лёжа	1 - сила
5	бег 1500 м	2 - выносливость

19

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Сергей Белов	2 - Баскетбол
2	Елена Елесина	3 - Лёгкая атлетика
3	Екатерина Гамова	1 - Волейбол
4	Алия Мустафина	5 – Спортивная гимнастика
5	Анастасия Белякова	4 - Бокс

**Итоговая контрольная работа
по физической культуре для 6 класса
ВАРИАНТ № 2**

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.

Упражнения		Физические качества
1	наклоны из положения стоя и сидя	
2	метание мяча в цель	
3	бег 30 м	
4	отжимания в упоре лёжа	
5	бег 1500 м	

19. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Сергей Белов	
2	Елена Елесина	
3	Екатерина Гамова	
4	Алия Мустафина	
5	Анастасия Белякова	

20. _____

21. _____

