

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 63
Калининского района Санкт-Петербурга

*Приложение № 1
К рабочей программе*

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 6 КЛАССОВ**

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 6 классов по учебнику: Физическая культура.5-7 классы:учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под редакцией М.Я. Виленского. -5-е изд.- М. : « Просвещение», 2016.- 239с. : ил.-ISBN 978-5-09-037882-6

Нормативы физической подготовленности учащихся

№ урока	Оценки Упражнения	Мальчики			Девочки		
		"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
3,96	Бег 60 м, с	10,8	10,4	10,0	11,2	10,8	10,4
6,98	Бег 1500 м, мин, с	8,10	7,50	7,30	8,40	8,20	8,00
8, 100	Метание мяча (150 г), м	21	29	36	15	18	23
10,92	Челночный бег 3x10 м ,с	9,3	8,8	8,3	10,0	9,4	8,8
12,94	Прыжок в длину с места,см	145	175	200	135	165	190
26	Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	40	70	90	70	90	110
28	Подтягивание, количество раз	32	36	46	28	30	40
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	13	18	28	7	9	14
32	Поднимание туловища, количество раз	1	5	7	4	13	20
38	Наклон вперед из положения сидя,см	2	7	10	5	10	16

№ урока	Вид работы	тема	Информационный источник
класс			
9	Тест	Легкая атлетика	Физическая культура.5-7 классы:учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под редакцией М.Я.
40	Тест	Гимнастика	
84	Тест	Спортивные игры	

			Виленского. -5-е изд.- М. : « Просвещение», 2016.- 239с. : ил.-ISBN 978-5-09-037882-6
--	--	--	--

Тесты по разделам программы могут проводиться в 1, 2 или 4 четверти, в зависимости от уровня усвоения знаний учащимися.

- Проверочная работа проводится в форме теста, рассчитана на 25 минут.
- Тест состоит из заданий базового и повышенного уровня сложности. В тестовую работу включены задания с выбором ответа, на соотнесение и задания «объясните ...», «назовите...».
- Оценивание бальное.

Отметка	% выполнения	отметка	% выполнения
Отлично	85-100	Удовлетворительно	36-60
Хорошо	61-84	неудовлетворительно	35 и менее

Таблица распределения информации параграфов по темам тестов.

Кл.	Лёгкая атлетика	Гимнастика	Спорт игры
6	§ 1,2	§ 3,4	§ 5
	§ 6	§ 21	§ 22-25
	§ 30,31	§ 28,29	§ 30,32

Контрольные работы содержит тест в 2-х вариантах на 10 обязательных вопросов (с 1 по 10) базового уровня сложности по 3 балла, всего за работу можно получить 30 баллов.

отметка	баллы
Отлично	27-30
Хорошо	22-26
Удовлетворительно	17- 21
неудовлетворительно	16 баллов и менее

Контрольная работа №1 по теме «Легкая атлетика»

1 вариант

Вопросы:

1. В каком году возникла отечественная легкая атлетика?

- А) 1998
- Б) 1888
- В) 1996

2. В каком году команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме?

- А) 1912
- Б) 1915

В) 1954

3. Какие виды упражнений входят в легкоатлетический спорт?

- А) Бег 100 м, бег 1000 м, Челночный бег 3 по 10, подтягивание, прыжки в высоту.
- Б) Прыжки с шестом, Бег, ходьба, метание ядра и молота.
- В) Бег прыжки метания**

4. На какие виды делятся дистанции в беге?

- А) бег 60м, бег 1000м, бег 2000м, кросс.
- Б) длинные, средние, короткие**
- В) спортивная ходьба, бег, марафон

5. Как называется начало и конец в беге?

- А) старт и финиш**
- Б) внимание и марш
- В) разгон и остановка

6. Где впервые проводились Олимпийские игры?

- А) Древний Рим
- Б) Древняя Греция**
- В) Москва

7. Какие бывают виды стартов?

- А) длинный, короткий
- Б) низкий, высокий**
- В) низкий, средний

8. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям?

- А) кросс, марафон
- Б) 5000 м, 10 000 м**
- В) 3000 м, 5000 м, 10000 м

9. В легкой атлетике ядро:

- А) метают
- Б) толкают**
- В) бросают

10. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.

- А) ножницы
- Б) перешагивание
- В) фосбери - флоп**

2 вариант

Вопросы:

1. В каком году состоялось первенство России по легкой атлетике?

- А) 1867
- Б) 1888
- В) 1908**

2. В каком году команда Советского союза впервые участвовала в чемпионате Европы по легкой атлетике?

- A) 1970
- Б) 1946**
- В) 1948

3. Королевой спорта называют....

- A) Спортивную гимнастику
- Б) Легкую атлетику**
- В) шахматы

4. Быстрота – это... (дать определение)

-

5. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- A) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота

6. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- A) «Быстрее, выше, сильнее»
- Б) «Будь всегда первым»
- В) «Спорт, здоровье, радость»

7. Главной причиной нарушения осанки является:

- A) привычка к определенным позам
- Б) отсутствие движения во время школьных уроков
- В) ношение сумки- портфеля на одном плече
- Г) слабость мышц**

8. Напишите на какие 4 фазы условно разделяется бег на короткие дистанции.

-

9. Какие бывают виды стартов?

- A) длинный, короткий
- Б) низкий, высокий**
- В) низкий, средний

10. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям?

- A) кросс, марафон
- Б) 5000 м, 10 000 м**
- В) 3000 м, 5000 м, 10000 м

Контрольная работа №2 по теме «Волейбол».

1 вариант

Вопросы:

1. Сколько игроков играет в волейбол на одной стороне площадки?

- A) 5
- Б) 6**
- В) 8

2.Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?

- А) против часовой стрелки
- Б) по часовой стрелке**
- В) хаотично
- Г) куда покажет судья

3.Сколько по времени длится одна партия?

- А) 15 мин
- Б) 45 мин
- В) не ограничено**

4.Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении....

- А) 3 секунды
- Б) 5 секунд
- В) 8 секунд**

5.Игрок как правило выполняющий передачу на атакующего в волейболе это...

- А) нападающий
- Б) либеро**
- В) связующий

6.Высота волейбольной сетки у женщин?

- А) 2,24 м**
- Б) 2,43 м
- В) 2,15 м
- Г) 2,30 м

7.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при передаче мяча в волейболе?

- А) круг
- Б) треугольник**
- В) квадрат

8. Что означает Волейбол:

- А) Скользящий мяч
- Б) удар с лету
- В) прыгающий мяч**

9.Во время игры команда получает очко:

- А) мяч попал в сетку
- Б) мяч вылетел в аут
- В) при успешном приземлении мяча в площадку соперника**

10.Кто считается создателем игры волейбол?

- А) Уильям Дж. Морган**
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Хольгер Нильсен

2 вариант.....

1.Какая страна считается родиной волейбола?

- А) Бразилия
- Б) Куба
- В) США

2. Что означает слово волейбол?

- А) Рука и мяч
- Б) сетка и мяч
- В) удар с лету и мяч

3. С чего начинается игра в волейболе?

- А) с подачи
- Б) с передачи
- В) с подбрасывания арбитром над сеткой мяча

4. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- А) 8 на 16 м
- Б) 9 на 18 м
- В) 15 на 28 м

5. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

- А) удар при поддержке партнера
- Б) игра ногами
- В) последнее касание разными частями тела

6. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

- А) 2,5 м
- Б) 3 м
- В) 3,5 м

7. Какой вес волейбольного мяча?

- А) 260 – 280 гр
- Б) 325 – 375 гр
- В) 410 – 450 гр

8. Какое максимальное количество игроков можно заявлять за волейбольную команду на одну игру?

- А) 10
- Б) 12
- В) 16

9. Какой максимальный номер можно иметь игроку в волейболе?

- А) 16
- Б) 18
- В) 24

10. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

- А) 4
- Б) 5
- В) 6

Контрольная работа №3 по теме «Гимнастика».

Вариант №1

Вопросы:

1.Какие из физических качеств развивает гимнастика?

- А) силу, ловкость
- Б) выносливость
- В) усидчивость

2.Начальную ступень в процессе закаливания организма занимает закалка.....

- А) холодом
- Б) воздухом
- В) водой

3.С помощью чего можно держать форму в тонусе, улучшать состояние здоровья?

- А) здорового образа жизни
- Б) активного досуга
- В) крепкого сна

4.Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого языка?

- А) ловкость
- Б) гибкость
- В) упражняю

5.Основа опорно – двигательной системы человека – это

- А) кровеносная система
- Б) **мышцы и кости**
- В) головной мозг и внутренние органы

6.Выберете среди предложенных вариантов параметры физической подготовленности:

- А) пульс, частота дыхания
- Б) **быстрота, сила, выносливость**
- В) ловкость, сила, гибкость

7.Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся выше точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) вис
- В) **упор**

8. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) **вис**

В) упор

9. Передвижение из одного строя в другой называется?

- А) построение
- Б) передвижение
- В) **перестроение**

10. Положение занимающегося при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

- А) хват
- Б) пережат
- В) **группировка**

Вариант №2

1. Занятия акробатическими упражнениями надо начинать...

- А) с небольшого отдыха
- Б) хорошо покушав
- В) **со специальной разминки**

2. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?

- А) **акробатическая комбинация**
- Б) акробатическое соединение
- В) связка

3. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...

- А) спад
- Б) **соскок**
- В) спрыгивание

4. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется?

- А) стойка
- Б) пережат
- В) **стойка на лопатках**

5. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- А) пережат
- Б) сальто
- В) **кувырок**

6. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...

- А) сед
- Б) **присед**
- В) упор

7. Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной по отношению к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется...

- А) «стойка»
- Б) **«мост»**
- В) «шпагат»

8.Какое физическое качество развивает гимнастика?

- А) выносливость
- Б) гибкость**
- В) скорость

9.Стойка на лопатках выполняется из положения...

- А) лежа на спине**
- Б) упор лежа
- В) упор присев

10.Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

- А) опора головой о мат**
- Б) группировка
- В) круглая спина

Контрольная работа №4 по теме «Баскетбол».

1. Вариант

1.Кто придумал баскетбол как игру?

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Хольгер Нильсен
- В) Джеймс Нейсмит**

2.В какой стране зародился баскетбол?

- А) Англия
- Б) Бразилия
- В) США**

3.Как начинается игра в баскетбол?

- А) вбрасыванием из-за лицевой линии
- Б) вбрасыванием от середины боковой линии
- В) спорным броском в центральном круге**

4.Какие размеры баскетбольной площадки?

- А) 18 на 9 м
- Б) 40 на 20 м
- В) 28 на 15 м**

5.Сколько судей по площадке должно работать во время матча?

- А) 1
- Б) 2**
- В) 3

6.Из скольких 10 минутных периодов состоит матч?

- А) 2
- Б) 4**

В) 6

7. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

- А) выход мяча за боковую линию
- Б) выход мяча за лицевую линию
- В) как попадание мяча в пол в то место где стоит судья

8. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросил мяч в свое кольцо?

- А) засчитать очки сопернику
- Б) назначить спорный
- В) назначить вбрасывание в пользу соперника

9. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

- А) 2
- Б) 3
- В) 4

10. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?

- А) тремя пальцами одной руки
- Б) тремя пальцами двух рук
- В) двумя пальцами одной руки + одним пальцем другой руки

2. Вариант

1. Во время игры в баскетбол сколько игроков может находиться на площадке в одной команде?

- А) 4
- Б) 5
- В) 6

2. При каком количестве фолов игрок должен быть удален с игры по правилам баскетбола?

- А) 7
- Б) 5
- В) 6

3. Что означает слово баскетбол?

- А) сумка - мяч
- Б) ворота
- В) корзина - мяч

4. Если мяч заброшен, из-за 6 метровой линии засчитывается:

- А) 1 очко
- Б) 2 очка
- В) 3 очка

5. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- А) ловля мяча с амортизацией и сгибанием рук
- Б) ловля на прямые руки

В) ловля мяча на уровне груди

6. нельзя делать передачу партнеру, если он....

А) находится позади вас

Б) не смотрит на вас

В) находится позади соперника

7. Какой бросок в баскетболе приносит команда одно очко?

А) с линии штрафного броска

Б) из-под щита

В) из-за линии трёхочковой зоны

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права ...

А) выполнить передачу мяча партнеру

Б) выполнить бросок мяча в кольцо

В) возобновить ведение мяча

9. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

А) с отскоком мяча от щита

Б) «чистый» бросок мяча в корзину

В) с отскоком от нижней части корзины

10. В баскетболе нет:

А) передачи с отскоком мяча от пола

Б) передачи двумя руками от груди

В) передачи мяча с отскоком от стены