

Годовая контрольная работа по Физической культуре для 6 класса

Пояснительная записка

Цель контрольной работы - определение уровня достижения обучающимися предметных результатов обучения.

Задачи:

1. Установить соответствие уровня достижения обучающимися планируемых результатов требованиям ФГОС.

2. Оценить качество организации учебного процесса по предмету.

При разработке заданий диагностической работы использовались:

1. Учебник по Физической культуре. 5-7 классы - Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2016.

2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>

Характеристика структуры и содержания контрольной работы:

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

1 часть - теоретическая часть, содержит задания:

– В закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 3 предложенных вариантов.

– В открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

2 часть - практическая часть, состоит из двигательных тестов:

– челночный бег 3×10 м (сек);

– прыжок в длину с места (см);

– наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

Дополнительные материалы и оборудование:

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: гимнастическая скамья, рулетка, линейка, мел, свисток.

1 Часть (теоретическая). Задания с выбором ответа (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения компетентностей обучающихся 6 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют все обучающиеся.

2 Часть (практическая). Включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение двигательных тестов. Выполняют ее обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе допускаются к выполнению практической части только с допуска медицинского работника, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальной медицинской группе (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма

министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья).

КИМ направлены на выявление следующих результатов (способностей) освоения основной образовательной программы:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- выявлять различия в основных способах передвижения человека;
- применять беговые упражнения для развития физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Диагностическая работа составлена в 2-х вариантах, каждый вариант включает - 15 заданий, которые отличаются уровнем сложности и формой.

На выполнение диагностической работы отводится 2 урока (80 минут): 1 часть – 40 минут; 2 часть - 40 минут.

Таблица 1

Распределение заданий КИМ по уровню сложности

| | 1 Часть | | 2 Часть | | |
|---|--------------------------------|--------------------------|---|---------|---------|
| | Теоретическая | | Практическая | | |
| Тип заданий и форма ответа | Выбор ответа 1-8, 10, 13-15 | Краткий ответ 9,11,12 | 1. Челночный бег, 3×10м, сек 2. Прыжок в длину с места, см 3. Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | | |
| Уровень сложности/ Уровень физической подготовленности | Базовый | Повышенный | Низкий | Средний | Высокий |

План контрольно-измерительных материалов

Таблица 2

Теоретическая часть (тестовое задание)

| № задания | Предметные результаты (проверяемое содержание) | Уровень сложности задания | Максимальный балл за задание |
|------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. | Б | 1 |
| 2. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике. | Б | 1 |
| 3. | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике | Б | 1 |
| 4. | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Применение полученных знаний на практике. | Б | 1 |
| 5. | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике | Б | 1 |
| 6. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике. | Б | 1 |
| 7. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике | Б | 1 |
| 8. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике. | Б | 1 |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 9. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике. | П | 2 |
| 10. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. | Б | 1 |
| 11. | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Применение полученных знаний на практике. | П | 2 |
| 12. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике. | П | 2 |
| 13. | Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике | Б | 1 |
| 14. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике. | Б | 1 |
| 15. | Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике | Б | 1 |

Таблица 3

Практическая часть (двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности)

| № задания | Предметные результаты (проверяемое содержание) | Уровень сложности и задания | Максимальный балл за задание |
|------------------|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. | Развитие основных физических качеств: | Б | 5 |

| | | | |
|----|--|---|---|
| | скоростно-силовые (прыжок в длину с места, см) | | |
| 2. | Развитие основных физических качеств: координации (челночный бег 3×10 м, сек) | Б | 5 |
| 3. | Развитие основных физических качеств: гибкость (наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, см) | Б | 5 |

Таблица 4

Ответы к контрольно-измерительным материалам

| № задания | Ответ | Балл |
|-----------|---|-----------|
| | Теоретическая часть | |
| 1. | b | 1 |
| 2. | b | 1 |
| 3. | c | 1 |
| 4. | c | 1 |
| 5. | c | 1 |
| 6. | b | 1 |
| 7. | a | 1 |
| 8. | a | 1 |
| 9. | осанка | 2 |
| 10. | b | 1 |
| 11. | авитаминоз | 2 |
| 12. | режим дня | 2 |
| 13. | a | 1 |
| 14. | a | 1 |
| 15. | b | 1 |
| | Практическая часть | |
| 1. | Прыжок в длину с места, см: высокий уровень - 5баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень -3балла. | 5 |
| 2. | Челночный бег, 3×10 м: высокий уровень - 5 баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень -3 балла. | 5 |
| 3. | Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье: высокий уровень – 5 баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень – 3 балла. | 5 |
| | ИТОГО | 33 |

Таблица 5

**Уровень физической подготовленности
(практическая часть)**

| Контрольное упражнение | Мальчики | | | Девочки | | |
|----------------------------|--------------|---------|--------|--------------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Прыжок в длину с места, см | 184 и больше | 183-145 | 144 | 179 и больше | 178-140 | 139 |

| | | | | | | |
|--|--------------|---------|-----|-------------|---------|-----|
| Челночный бег 3×10 м, сек | 8,0 и меньше | 8,1-8,5 | 8,6 | 8,4и меньше | 8,0-8,9 | 9,0 |
| Наклон вперёд из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +5 | +3 | +13 | +6 | +4 |

Таблица 6

Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале

| | | | | |
|--|---------------|------------|---------|------------|
| Уровень достижения планируемых результатов | Недостаточный | Пониженный | Базовый | Повышенный |
| Отметка по пятибалльной шкале | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Первичные баллы | менее 21 | 22-24 | 25-29 | 30-33 |

Таблица 7

**Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале
(для обучающихся специальной медицинской группы)**

| | | | | |
|--|---------------|------------|---------|------------|
| Уровень достижения планируемых результатов | Недостаточный | Пониженный | Базовый | Повышенный |
| Отметка по пятибалльной шкале | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Первичные баллы | менее 11 | 11-12 | 13-15 | 16-18 |

***Примечание**

- 90-100% от максимального балла – повышенный уровень;
- 75-89% от максимального балла – базовый уровень;
- 65-74% от максимального балла – пониженный уровень;
- менее 65% от максимального балла – недостаточный уровень.

Образец контрольной работы

***Инструкция
по выполнению тестового задания***

На выполнение работы по физической культуре даётся 40 минут.

Работа включает в себя 15 заданий. Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только

один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное - правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

В практическую часть включены упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств. Желаем успеха!

1. Какой символ изображён на флаге Олимпийских игр?
 - a. факел;
 - b. кольца;
 - c. медведь.

2. Кто является основателем Олимпийского движения?
 - a. Хуан Антонио Самаранч;
 - b. Пьер де Кубертен;
 - c. Павел Буре.

3. Что такое ЗОЖ?
 - a. можно жить здорово;
 - b. отличная жизнь;
 - c. здоровый образ жизни.

4. Какие средства закаливания вы знаете?
 - a. солнце;
 - b. вода и воздух;
 - c. всё перечисленное.

5. Как оказать помощь при кровотечении?
 - a. помазать мазью, вызвать врача;
 - b. приложить холод, выпить лекарства;
 - c. наложить давящую повязку на 2 часа.

6. Как звучит олимпийский девиз?
 - a. скорее, быстрее, дальше;
 - b. быстрее, выше, сильнее;
 - c. дальше, круче, больше.

7. Какую дистанцию бегают с низкого старта?:
 - a. 100 м;
 - b. 2 км;
 - c. 5 км.

8. Что такое спринтерская дистанция?
 - a. это короткая дистанция;
 - b. это средняя дистанция;
 - c. это длинная дистанция.

9. Привычная поза человека, в положении стоя, сидя и во время ходьбы называется.....

10. Где зародились Олимпийские игры?
- Бразилия;
 - Греция;
 - Англия.
11. Недостаток витаминов в организме называется.....
12. Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, приём пищи, называется.....
13. Как действовать при солнечном ударе человека?
- перевести в тень, прохладная повязка на голову;
 - положить на кровать, дать лекарство;
 - выпить сладкого чая, лечь спать.
14. Старт в легкоатлетическом беге начинается с команды?
- «Марш!»;
 - «Начать!»;
 - «Вперёд!».
15. По правилам игры в волейбол, сколько игроков одной команды должно быть на площадке?
- 5;
 - 6;
 - 8.

Бланк ответа контрольной работы

Дата _____ Школа _____ Класс _____

Фамилия _____

Имя _____

Бланк теоретической части контрольной работы

| № задания | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| Ответ | | | | | | | | | | | | | | | |

Результаты практической части по физической культуре

| Название теста | Результат | Оценка |
|--|-----------|--------|
| Челночный бег, 3×10 (сек) | | |
| Прыжок в длину с места (см) | | |
| Наклон вперед из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | | |

Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре _____