

Пояснения к вариантам контрольных измерительных материалов внутренней системы оценки качества образования в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино (годовая диагностика предметных результатов) по физической культуре для 6 класса.

Вариант предназначен для того, чтобы дать представление о структуре будущих контрольных измерительных материалов внутренней системы оценки качества образования по физической культуре для 6 класса, количестве заданий, об их форме и уровне сложности.

Мониторинг предметных результатов проводится в соответствии с «Положением о внутренней системе оценки качества образования в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино», «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино»

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 6 классах. Объект оценивания: уровень физической подготовленности учащихся на момент принятия контрольных нормативов, повторение изученного в предыдущем классе. Вид работы: выполнение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности.

2. Проверяемые планируемые результаты.

Умение выполнить контрольный норматив в соответствии с возрастными нормами . Умение выполнять предложенный норматив технически правильно.

В тестировании проверяется учебный материал по физической культуре по следующим разделам:

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Оценка:

За выполнение каждого практического задания обучающийся получает от 3-5 баллов.

«3 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее низкому уровню физического развития

двигательного качества (базовый уровень физической подготовки);

«4 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее среднему уровню физического развития

двигательного качества (повышенный уровень физической подготовки);

«5 баллов» - ученик получает за выполнение задание соответствующее высокому уровню физического развития двигательного качества (высокому уровню физической подготовки);

максимальный балл-25

Нормы оценки	
Отметка	Технически правильное выполнение норматива
«5»	23-25баллов
«4»	22-18 баллов
«3»	17-12 баллов
«2»	Не выполнение норматива, нарушение техники

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка в балльной шкале
90-100%	высокий	«5»
77-89%	повышенный	«4»
51-76%	базовый	«3»
менее 50%	не достиг базового уровня	«2»

№	Проверяемые умения	
1	Уровень развития координационных качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
2	Уровень развития силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
3	Уровень развития гибкости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
4	Уровень развития скоростно-силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов

5	Уровень развития выносливости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
---	-------------------------------	--

Кроме этого, ШМО учителей разработано тестирование по теоретическому материалу учебного курса для обучающихся имеющих ограничения по учебному курсу по состоянию здоровья.

Демонстрационное теоретическое тестирование по физической культуре

5-класс.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э. б) в 776 г. до н.э. в) в I в. н.э. г) в 394 г. н.э.

2. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г. б) в 1896 г. в) в 1900 г. г) в 1904 г.

3. Победителем первых Олимпийских игр был:

- а) Пелопс б) Эномай в) Корибос г) Милон

4. В Олимпийских Играх древности атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию, стадий равен-

- а) 172м 27 см б) 192м 27 см в) 150м 50 см г) 190 м 27см

5. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- а) долиходром б) панкратион в) пентатлон г) диаулом

6. Назовите Римского императора, который в 394 г. н. э. запретил олимпийские игры:

- а) Феодосий I б) Феодосий II в) Нейрон г) Юлиан

7. Основоположителем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

8. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- а) 1890 б) 1894 в) 1892 г) 1896

9. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!» б) «О спорт! Ты - мир!»
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!» г) «Главное не победа а участие»

10. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов б) А. Петров в) Н. Панин – Коломенкин г) А. Бутовский

11. Осанкой называется...

- А) привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.
Б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
В) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
Г) силуэт человека.

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движения во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

13. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового человека:

- а) 60-70 уд./мин. б) 70-80 уд./мин. в) 80-90 уд./мин. г) 90-100 уд./мин.

14. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
б) результаты прыжка в длину с места;
в) результаты в челночном беге;

г) уровень развития общей выносливости.

15.Каким прибором измеряется жизненная ёмкость лёгких:

а) секундомером; б) спирометром; в) динамометром; г) тонометром.

16.В чем измеряется жизненная емкость легких?

а) в кубических сантиметрах; б) в метрах;

в) в килограммах; г) в литрах.

17.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.

18.Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

а) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;

б) развитию выносливости;

в) повышению артериального давления;

г) облегчению перехода от сна к бодрствованию.

19.Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

а) водой; б) солнцем; в) воздухом; г) холодом.

20. Способность выполнять движения с большой амплитудой:

а) выносливостью; б) гибкостью;

в) ловкостью; г) быстротой.