

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ
по физической культуре
для проведения промежуточной аттестации

6 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 5-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МАОУ СОШ №22 школы города Южно-Сахалинска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 классов на момент окончания учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов.

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель физической культуры.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

Практическая часть.

1. **Бег на 30м., 60м., 1500, 2000, 3000 метров.** Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. **Подтягивание на перекладине.** Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

4. **Прыжок в длину с места.** Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

5. **Наклон вперед из положения «сидя».** На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат.

6. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее – отжимания),** тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Задания для итоговой поверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,
- устный опрос,
- письменное тестирование,
- практическое выполнение упражнений учетом индивидуальных особенностей здоровья.

Теоретическая часть

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания –Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

5. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

7. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;

- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

13. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14 В какие цвета окрашены олимпийские кольца.....

15. Перечисли гимнастические снаряды....

16. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

17. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

18. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

- а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
- в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
- + г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)

19. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

20. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

21. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног
- г) на работу мышц туловища

22. Что рекомендуется делать при появлении жажды?

- а) съесть шоколадку
- б) выпить столько воды, сколько хочется
- в) прополоскать рот и горло водой
- г) понюхать нашатырный спирт

23. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

24. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) гимнасий
- в) стадион
- г) ипподром

25. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Ханой

Г) Пекин

26. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 м;
- г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

27. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:

- а) свободные мужчины, не рабы;
- б) свободные мужчины, греки по происхождению;
- в) мужчины любой национальности
- г) мужчины и женщины греки по происхождению

28. Тренеров в Древней Греции называли.

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

29. Что делать при травмировании учащихся на уроках?(определите последовательность)

- А. Оказать первую доврачебную помощь
- Б. Сказать учителю
- В. Привести в чувства
- Г. Сообщить школьному врачу
- Д. Позвонить родителям

1. АБГД 2. БАГД 3. ДБАГ

30. Что обязательно нужно снять со школьника перед выходом на спортивную площадку?

- А. Спортивную форму
- Б. Серьги, кольца, цепочки – украшения
- В. Кроссовки