Муниципальное общеобразовательное учреждение

Каменниковская средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_ /Н.Н. Петрова

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Физическая культура

(учебный предмет)

**2 – 11 класс**

**Теоретическая часть**

(форма)

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора школы

\_\_\_\_\_\_\_\_ /И.В. Цыбулько

Спецификация промежуточной итоговой аттестации по физической культуре   
для учащихся 2 – 4 класса, 5-7 класса, 8 - 9 класса, 10-11 класса

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего образования и компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

2. Документы, определяющие содержание работы:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (с изменениями)

- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (с изменениями)

- Федеральный компонент среднего общего образования

- Учебный план МОУ Каменниковской СОШ на учебный год.

- Рабочие программы для 1-11 класса по физической культуре на учебный год

- Нормативы по физической культуре

3.Сроки проведения: апрель-май

4. Форма промежуточной аттестации: выполнения теоретической части

(тестовая работа) и практической части (контрольные тесты-нормативы)

5. Время проведения работы:40 мин для выполнения теоретической части (вопросы), 40 мин для практической части (контрольные тесты).

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

Практическая часть (контрольные тесты)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

Низкий уровень – *меньше 44%;*

Базовый уровень – *45-69%;*

Повышенный уровень – 70*-84%;*

Высокий уровень – *85-100%*

Теоретическая часть

2класс 3-4 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1. | 1 | 14. | 1 |
| 2. | 1 | 15. | 1 |
| 3. | 1 | 16. | 1 |
| 4. | 1 | 17. | 1 |
| 5. | 1 | 18. | 1 |
| 6. | 1 | 19. | 1 |
| 7. | 1 | 20. | 1 |
| 8. | 1 |  |  |
| 9. | 1 |  |  |
| 10. | 1 |  |  |
| 11. | 1 |  |  |
| 12. | 1 |  |  |
| 13. | 1 |  |  |
| **Максимальный балл – 20** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1. | 1 | 14. | 1 |
| 2. | 1 | 15. | 1 |
| 3. | 1 | 16. | 1 |
| 4. | 1 | 17. | 1 |
| 5. | 1 | 18. | 1 |
| 6. | 1 | 19. | 1 |
| 7. | 1 | 20. | 1 |
| 8. | 1 | 21. | 1 |
| 9. | 1 | 22. | 1 |
| 10. | 1 | 23. | 1 |
| 11. | 1 | 24. | 1 |
| 12. | 1 | 25. | 1 |
| 13. | 1 |  |  |
| **Максимальный балл – 25** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Процентное выполнение программы** |
| 5 | 85-100% |
| 4 | 70-84% |
| 3 | 45-69% |
| 2 | менее 44% |

5-6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1. | 1 | 15. | 1 |
| 2. | 1 | 16. | 1 |
| 3. | 1 | 17. | 1 |
| 4. | 1 | 18. | 1 |
| 5. | 1 | 19. | 1 |
| 6. | 1 | 20. | 1 |
| 7. | 1 | 21. | 1 |
| 8. | 1 | 22. | 1 |
| 9. | 1 | 23. | 1 |
| 10. | 1 | 24. | 1 |
| 11. | 1 | 25. | 1 |
| 12. | 1 | 26. | 1 |
| 13. | 2 | 27. | 2 |
| 14. | 1 | **Максимальный балл – 29** | |
|  |  |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Процентное выполнение программы** |
| 5 | 85-100% |
| 4 | 70-84% |
| 3 | 45-69% |
| 2 | менее 44% |

**7-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1. | 1 | 17. | 1 |
| 2. | 1 | 18. | 1 |
| 3. | 1 | 19. | 1 |
| 4. | 1 | 20. | 1 |
| 5. | 1 | 21. | 1 |
| 6. | 1 | 22. | 2 |
| 7. | 1 | 23. | 1 |
| 8. | 1 | 24. | 1 |
| 9. | 1 | 25. | 2 |
| 10. | 1 | 26. | 2 |
| 11. | 1 | 27. | 2 |
| 12. | 1 | 28. | 2 |
| 13. | 2 | 29. | 2 |
| 14. | 1 | 30. | 1 |
| 15. | 1 |  |  |
| 16. | 1 | **Максимальный балл – 37** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Процентное выполнение программы** |
| 5 | 85-100% |
| 4 | 70-84% |
| 3 | 45-69% |
| 2 | менее 44% |

**10-11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Балл | № вопроса | Балл | № вопроса | Балл |
| 1 | 1 | 18 | 1 | 35 | 2 |
| 2 | 1 | 19 | 1 | 36 | 2 |
| 3 | 2 | 20 | 2 | 37 | 1 |
| 4 | 1 | 21 | 1 | 38 | 1 |
| 5 | 1 | 22 | 1 | 39 | 1 |
| 6 | 2 | 23 | 1 | 40 | 1 |
| 7 | 2 | 24 | 2 | 41 | 2 |
| 8 | 1 | 25 | 1 | 42 | 1 |
| 9 | 1 | 26 | 2 | 43 | 2 |
| 10 | 1 | 27 | 2 | 44 | 1 |
| 11 | 1 | 28 | 2 | 45 | 1 |
| 12 | 2 | 29 | 2 | 46 | 1 |
| 13 | 2 | 30 | 2 | 47 | 1 |
| 14 | 1 | 31 | 1 | 48 | 1 |
| 15 | 2 | 32 | 1 | 49 | 1 |
| 16 | 2 | 33 | 2 | 50 | 2 |
| 17 | 1 | 34 | 1 | **Максимальный балл – 70** | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Отметка** | **Процентное выполнение программы** |
| 5 | 85-100% |
| 4 | 70-84% |
| 3 | 45-69% |
| 2 | менее 44% |

Теоретическая часть

**ОТВЕТЫ** 2 класс

5-6 класс1. А-2; Б-1

1. -г 16. -в 2. г

2. -б17. -б 3. а

3. -б 18. -б 4. г

4. -в19. -г 5. а

5. -г 20. -в 6. в

6. -а 21. -б 7. а

7. -в 22. -б 8. в

8. -в23. -г 9. а

9. -б24. -в 10. а

10. -в 25. -в 11. 1-носок

11. -б26. -в 2-ручка

12. -б 27. -б 3- рабочая платформа

13. -в28. -в 4- лапка

14. -б 29. -б 5- пятка

15. -б 30. -г

12. б

7-9 класс13. б

1-б, 14. б

2-б, 15. в

3-в, 16. а

4-г, 17. самостоятельно

5-б, 18. б

6-б, 19. а

7-а, 20. б

8-в,

9-в, 3-4 класс

10-в, 1.-б 14.-в

11-б, 2.-в 15.-б

12-в, 3.-в 16-б

13-в, 4.-г 17.-а

14-а, 5.-б 18.-в

15-б, 6.-б 19.-б

16-а, 7.-в 20.-в

17-г, 8.-б 21.-в

18-б, 9.-б 22.-в

19-б, 10.-б 23.-а

20-а. 11.-а 24.-кувырок

12.-г 25.-самостоятельно

13.-а

Ответы 10-11 класс

**1.** А) часть культуры общества и человека;

**2.** Б) физическое совершенство;

**3.** А) 1908 год в Лондоне;

**4** В) быстроты реакции;

**5.** Б) до 12 и после 16 часов дня;

**6.** B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

**7.** В) 1896 год в Греции;

**8.** Б) слабость мышц спины

.**9.** А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

**10.** Б) положение о соревнованиях;

**11.** B) силовых упражнениях;

**12.** B) МОК;

**13.** Г) лыжные гонки.

**14.** Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

**15.** Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**16.**Г) постоянность состояния

**17.** Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

**18.** В) лыжная гонка на 3 километров;

**19.** А) 42 км 195 м;

**20.** В) Пекин (Китай);

**21.** В) 2, 6;

**22.** B) до появления болевых ощущений;

**23.** В) Пьер де Кубертен;

**24.** А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

**25.** А) 60-80;

**26.** соскок.

**27.** утомление

**28.** упор

**29.** группировка

**30.** физические упражнения

**31.** В) 1980;

**32.** Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

**33.** Б) синий

**34.** В)11

**35.** В)1920г-Антверпен

**36.**Г) Америка

**37.** А) подвижных и спортивных игр

**38.**А) 5

**39.**В) выполнение с мячом в руках трех шагов

**40.**Б) 6

**41.**В) они вызывают значительное напряжение мышц

**42.**А) охладить

**43.**б) кроль на спине

**44.**в) природных физических свойств человека

**45.**б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

**46.**б) выносливость

**47.**а) способ целесообразного решения двигательной задачи

**48.**б) быстроты двигательной реакции

**49.**б) гимнастика

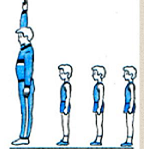
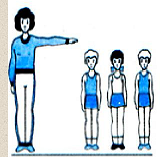
**50.**б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

**Задания теста для 2 класса**

**Выполнил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1. Найдите на рисунке:**

А) строй «шеренга»; Б) строй «калонна».

1. 2.

**2. Назовите орган обоняния?**

а) ухо; б) язык в) кожа г) нос

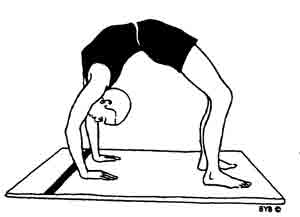
**3. В каком виде спорта нужно быть гибким:**

а) гимнастика; б) легкая атлетика; в) лыжная подготовка; г) тяжелая атлетика.

**4. Назовите, каким способом вы будете подниматься в гору на лыжах:**

а) ступенькой; б) на коленях; в) ползком; г) лесенкой.

**5. К какой группе упражнений относиться упражнение на рисунке:**



а) акробатическое упражнение; в) упражнение на гибкость;

б) беговое упражнение; г) общеразвивающее упражнение.

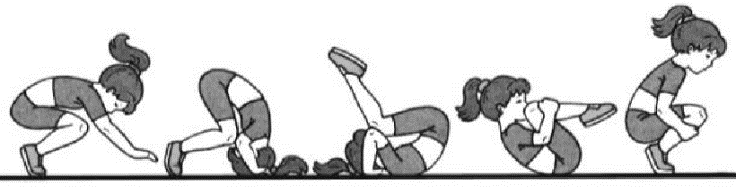
**6. Первая помощь при ушибе?**

А. Наложить жгут.

Б. Обработать ушиб йодом.

В. Наложить на ушибленное место лед.

**7.Отметь правильное выполнение кувырка вперед.**

****А)



Б)

**8.Начало дистанции – это «старт», а конец ее?**

А) Гол

Б) Аут

В) Финиш

**9. Что помогает проснуться твоему организму:**

А. Утренняя зарядка

Б. Будильник

**10.Что поможет тебе правильно распределять время:**

А. Режим дня

Б. Секундомер

**11.Определить, что изображено на картинке, написать по порядку обозначение цифр.**



**12.Как нужно вести себя во время подвижной игры, чтобы избежать травм?**

А. Быстрее бегать

Б. Соблюдать правила по технике безопасности

В. Решать споры с помощью кулаков и крика

**13. Зачем нужно выполнять разминку?**

А. Чтобы стать сильным

Б. Чтобы не было травм

В. Чтобы не болеть

**14. К физическим качествам относятся:**

А. решительность;

Б. сила, или выносливость, или гибкость;

В. смелость;

Г. упорство.

**15.Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:**

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

**16.Лучший отдых-это:**

А. Движение

Б. Просмотр телевизора

В. Рисование

**17.Почему нужно уметь плавать?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**18.К какому виду спорта относятся эти спортивные принадлежности.**

А) футбол

Б) баскетбол

В) хоккей

Г) фигурное катание



**19.Что такое осанка?**

А) обычное положение тела;

Б) утренняя гимнастика

В) комплекс упражнений

Г) режим дня

**20.Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?**

А) портфель должен быть одет на одно плечо

Б) портфель находится равномерно на двух плечах

В) портфель находится в одной руке

Г) все ответы верные

**Задания теста для 3-4 класса**

**Выполнил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.Назовите количество человек в баскетбольной команде (находящиеся на площадке):**

а) 10;

б) 5;

в) 12;

г) 8.

**2. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

г) резиновым мячом.

**3. На занятиях по гимнастике следует:**

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**4. Акробатика – это:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

**5. Что относится к гимнастике?**

а) ворота;

б) перекладина;

в) шиповки;

г) ласты;

д) шлем

**6. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

а) тигренок Ходори;

б) медвежонок Миша;

в) котёнок Коби;

г) зверёк Иззи.

**7. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

**8. Бег на длинные дистанции – это:**

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

г) 30 и 60 метров.

**9. Выберите родину футбола:**

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Россия;

д) Бразилия.

**10. На уроках физкультуры нужно иметь:**

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат;

д) палатку

**11. Олимпийский девиз – это:**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

**12. Как часто проходят Олимпийские игры?**

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года;

д) один раз в пять лет

**13. Год зарождения Олимпийских игр**

а) 776 году до н. э.;

б) 776 году н. э.;

в) 1776 году до н. э.;

г) 2012 г н.э.

**14. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;

б) держать дистанцию;

в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;

г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол  
б) волейбол  
в) гандбол  
г) баскетбол

**16.Состязания атлетов, известные в мировой истории как Олимпийские игры, зародились в:**

А) Древней Спарте

Б) Древней Греции

В) Древнем Риме

Г) Древнем Египте

**17.Инициатива возрождения современных Олимпийских игр принадлежала:**

А) Пьеру де Кубертену

Б) Петру Лесгафту

В) Феодосию 1

Г) Николаю Валуеву

**18. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**

а) подтягивание в висе на перекладине  
б) прыжки в длину с места  
в) наклон вперед из положения, сидя ноги врозь  
г) кувырок вперед

**19. Акробатика – это:**

а) висы и упоры;

б) перевороты, кувырки;

в) упражнения на тренажёрах;

г) прыжки через коня.

**20. Строевые упражнения – это:**

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

**21. Существуют попеременный двухшажный и одновременный двухшажный ходы. В чём разница между этими ходами?**

а) в длине скользящего шага;

б) в маховом выносе ноги;

в) в работе рук.

**22. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5  
б) 10  
в) 6  
г) 7

**23.В какой стране появилась игра «баскетбол»?**

А) США

Б) Россия

В) Англия

Г) Италия

**24.Завершите предложение**.

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

**25. Почему нужно уметь плавать?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задания теста для 5-6 класса**

**Выполнил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1**. **Спуску на лыжах надо начинать учиться:**

а) на пологих склонах в основной стойке с палками;

б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;

в) на крутых склонах в низкой стойке без палок;

г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

**2.Подъем «полуёлочкой» выполняется:**

а) ступающим шагом прямо на склон;

б) ступающим шагом наискось склона;

в) скользящим шагом прямо на склон;

г) скользящим шагом наискось склона.

**3.Бег на короткие дистанции – это:**

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

г) 1500 и 2000 метров.

**4. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе:**

а) «ножницы»;

б) «перешагивание»;

в) «согнув ноги»;

г) «прогнувшись».

**5**. **Как часто проходят Олимпийские игры?**

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года.

**6. Олимпийский девиз – это:**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

**7. Строевые упражнения – это:**

а) попеременно двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

**8. Акробатика – это:**

а) прыжок через козла;

б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;

г) упражнения с гантелями.

**9. На уроках физкультуры нужно иметь:**

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат.

**10.При проведении соревнований по баскетболу разрешается:**

а) играть без судьи;

б) сидеть в раздевалке;

в) быть в спортивной форме и снять все украшения;

г) быть в школьной форме.

**11. Выберите родину футбола:**

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Бразилия.

**12.Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:**

а) 50-60 ударов в минуту;

б) 70-80 ударов в минуту;

в) 90-100 ударов в минуту;

г) 100-110 ударов в минуту.

**13.Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

а) 1 час 30 минут;

б) 1 час;

в) 40-45 минут;

г) 25-30 минут.

**14.Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

**15. Игра «Волейбол» появилась в:**

а) В Великобритании;

б) в США;

в) В Италии;

г) во Франции

**16.Одновременный бесшажный ход применяется при движении:**

а) на равнине и в гору;

б) в гору и под уклон;

в) под уклон и на равнине;

г) с крутой горы и под уклон.

**17.При спуске с горы на лыжах следует соблюдать дистанцию:**

а) не менее 10 метров;

б) не менее 30 метров;

в) не менее 20 метров;

г) не менее 40 метров.

**18.Бег на длинные дистанции – это:**

а) 400 и 800 метров;

б) 1000, 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

г) 30 и 60 метров.

**19.Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:**

а) «перекидной»;

б) «волна»;

в) «флоп»;

г) «перешагивание».

**20.Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

**21.Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:**

а) тигренок Ходори;

б) медвежонок Миша;

в) пёс Коби;

г) зверёк Иззи.

**22.Что относится к гимнастике?**

а) ворота; б) перекладина; в) шиповки; г) ласты.

**23.На занятиях по гимнастике следует:**

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**24.Количество замен в футболе:**

а) одна; б) четыре; в) три; г) две.

**25.Назовите количество человек в баскетбольной команде:**

а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

**26. Кто придумал игру волейбол? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**27. Осанка – это\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Задания теста для 7-9 класса**

**Выполнил\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?**

а) 836 г. до н.э.;

б) 776 г. до н.э.;

в) 684 г. до н.э.;

г) 595 г. до н.э.

**2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**

а) Олимпийские Игры имели мировую известность;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым характером.

**3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл**

а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

**4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?**

а) денежное вознаграждение;

б) медаль;

в) кубок;

г) венок из ветвей оливкового дерева.

**5.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.**

а) бег на средние дистанции;

б) бег на длинные дистанции;

в) десятиборье.

**6.В процессе физического воспитания у школьников следует уделять внимание:**

а) воспитанию всех физических качеств

б) воспитанию выносливости

в) воспитанию силы

г) воспитанию ловкости

**7.В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

а) регби

б) гандбол

в) баскетбол

г) футбол

**8.Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.**

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

**9.Что понимают под термином «средства физической культуры»?**

а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

**10.Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?**

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

**11.В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?**

а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

**12.Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.**

а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

**13.Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.**

а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

**14.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

а) высокий рост;

б) нарушение изгибов позвоночника;

в) слабую мускулатуру.

**15.Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.**

а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

**16.Основными источниками энергии являются…**

а) белки и витамины;

б) углеводы и жиры;

в) белки и жиры.

**17.Под закаливанием понимается …**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

б) использование солнца, воздуха и воды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**18.Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором…**

а) его органы и системы работают эффективно и экономно;

б) функции организма быстро восстанавливаются после физических и психических нагрузок;

в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия; г) наблюдаются все вышеперечисленное.

**19.Правильное дыхание характеризуется…**

а) более продолжительным вдохом;

б) более продолжительным выдохом;

в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;

г) вдохом через нос и выдохом ртом.

**20.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.

**21.Укажите ЧСС в покое у нетренированного человека.**

а) 85-90 уд/мин;

б) 80-84 уд/мин;

в) 60-70 уд/мин;

г) 50-60 уд/мин.

**22**.  **К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

**23. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**24. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийскогокомитета (МОК)**

А) желтый

Б) синий

В) черный

Г) красный

Д) зеленый

**25**. **Что такое двигательный навык:**

А) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

Б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

В) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**27. Временное снижение работоспособности принято называть…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как…\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются…**

**Задания теста для 10-11 класса**

**1. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

**3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

А) 1908 год в Лондоне;

Б) 1912 год в Стокгольме;

В) 1952 год в Хельсинки;

Г) 1928 год в Амстердаме.

**4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

**5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

B) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;

Г) с 10 до 14 часов.

**6. К циклическим видам спорта относятся...:**

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

**7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

А) малоподвижный образ жизни;

Б) слабость мышц спины;

В) привычка носить сумку на одном плече;

Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);

Б) Иван Поддубный (борьба);

В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);

Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

A) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

B) силовых упражнениях;

Г) упражнениях на «выносливость».

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на ХVII Олимпийских играх?**

А) скоростной спуск;

Б) конькобежный спринт;

В) фристайл;

Г) лыжные гонки.

**14. Что определяет техника безопасности?**

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

**15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:**

А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение;

В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

**16.Какое определение не относится к основным свойствам мышц?**

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

**17. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств людей;

Б) обучением двигательным действиям и повышении работоспособности;

В) в совершенствовании природных, физических свойств людей;

Г) определенным образом организованная двигательная активность.

**18. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?**

А) 6- ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

**19. Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

А) 42 км 195 м;

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

**20. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?**

А) Гренобль (Франция);

Б) Токио (Япония);

В) Пекин (Китай);

Г) Сент-Луис (США)

**21. Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры?**

А) 1.5;

Б) 3,5;

В) 2, 6;

Г) 3,4.5.

1. Упражнения «на выносливость».

2. Дыхательные упражнения.

3. Силовые упражнения.

4. Скоростные упражнения.

5. Упражнения «на гибкость».

6. Упражнения «на внимание».

**22. Как дозируются упражнения на «гибкость», т.е., сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения на гибкость выполняются ...**

A) по 8-16 циклов движений в серии;

Б) пока не начнется увеличиваться амплитуда движений;

B) до появления болевых ощущений;

Г) по 10 циклов в 4 серии.

**23. Кто выступил с предложением возродить Олимпийские игры?**

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**24. Что такое адаптация?**

А) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;

Б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;

В) процесс восстановления;

Г) система повышения эффективности функционирования системы соревнований и системы тренировки.

**25. Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

А) 60-80;

Б) 70-90;

В) 75-85;

Г) 50-70.

**26. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как …**

**27.Временное снижение работоспособности принято называть…**

**28. Положение занимающегося на снаряде, когда его плечи находятся выше точки опоры называются…**

**29. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как…**

**30. Двигательные действия, которые направлены на решение задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям, называются…**

**31.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

А) 1944;

Б) 1976;

В) 1980;

Г) 1992.

**32.Что понимается под закаливанием:**

А) купание в холодной воде и хождение босиком

Б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

В) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**33.С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийскогокомитета (МОК)**

А) желтый

Б) синий

В) черный

Г) красный

Д) зеленый

**34.Укажите количество игроков футбольной команды**

А) 6

Б) 9

В)11

Г)15

**35.Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:**

А)1908 г- Лондон

Б)1912г - Стокгольм

В)1920г-Антверпен

**36.Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме**

А) Азия

Б) Австралия

В) Африка

Г) Америка

Д) Европа

**37.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

А) подвижных и спортивных игр

Б) прыжков высоту

В) бега с максимальной скоростью

**38.Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

**39.Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

А) выполнение с мячом в руках одного шага

Б) выполнение с мячом в руках двух шагов

В) выполнение с мячом в руках трех шагов

**40.Укажите количество игроков волейбольной команды:**

А) 5

Б) 6

В) 7

Г) 8

**41.Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:**

А) их выполняют медленно

Б) в качестве отягощения используется собственный вес тела

В) они вызывают значительное напряжение мышц.

**42.Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

Б) постараться

А) охладить

положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

В) нагреть, наложить теплый компресс

**43.Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:**

А) дельфин

Б) кроль на спине

В) брасс

Г) кроль на груди

**44.Физическая культура направлена на совершенствование:**

А) морально-волевых качеств людей

Б) техники двигательных действий

В) природных физических свойств человека

**45.Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

А) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения

Б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

В) способность сохранять заданные параметры работы

**46.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

А) сила

Б) выносливость

В) ловкость

Г) быстрота

**47.Под техникой двигательных действий понимают:**

А) способ целесообразного решения двигательной задачи

Б) способ организации движений при выполнении упражнений

В) последовательность движений при выполнении упражнений

**48.Выносливость человека не зависит от:**

А) функциональных возможностей систем энергообеспечения

Б) быстроты двигательной реакции

В) настойчивости, выдержки, умения терпеть

**49.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

А) тяжелая атлетика

Б) гимнастика

В) современное пятиборье

**50.Что такое двигательный навык:**

А) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания

Б) двигательное действие, доведенное до автоматизма

В) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**По желанию**

1. Презентация на тему «Мой любимый вид спорта»

 План

1. История развития вида спорта
2. Основные правила соревнований
3. Знаменитые спортсмены в этом виде спорта
4. Я люблю этот вид спорта потому, что….