

# **Демонстрационный вариант промежуточной аттестационной работы по физической культуре для 5 класса**

## ***Пояснительная записка***

**Назначение работы** – оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год обучения учащихся 5 класса.

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (5 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

**Форма проведения** – тестирование

**Структура проверочной работы.**

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

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений, которые учащиеся сдают в течение апреля, а по легкой атлетике в течение мая на уроках физической культуры, после соответствующих общеразвивающих упражнений.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

## **Критерии оценивания**

При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка «5» -100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;

Оценка «4» - 94-75 %;

Оценка «3» - 74-50 %;

Оценка «2» - 49% и ниже

## **Теоретическая часть по физической культуре**

### **ВАРИАНТ 1**

#### **Инструкция**

по выполнению тестового задания.

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.

Время выполнения 30 минут

## **ВАРИАНТ 1**

### **1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

### **2. Что называется осанкой человека?**

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

### **3. Одной из главных причин нарушения осанки является?**

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

### **4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

### **5. Личная гигиена включает в себя?**

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

### **6. Почему так важно соблюдать режим дня?**

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

### **7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

### **8. Для чего нужен дневник самоконтроля?**

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

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

- а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

### **10. Какое физическое качество называется силой?**

- а) способность хорошо и много прыгать.
- б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.
- в) способность метко метать мячи.

**11. Бег на короткие дистанции – это?**

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

**12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?**

- а) «ножницы».
- б) «перешагивание».
- в) «согнув ноги».

**13. Что называется гибкостью?**

- а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
- б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
- в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

# **Демонстрационный вариант промежуточной аттестационной работы по физической культуре для 6 класса**

## ***Пояснительная записка***

**Назначение работы** – оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год обучения учащихся 6 класса.

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (6 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

**Форма проведения** – тестирование

**Структура проверочной работы.**

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

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений, которые учащиеся сдают в течение апреля, а по легкой атлетике в течение мая на уроках физической культуры, после соответствующих общеразвивающих упражнений.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

## **Критерии оценивания**

При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка «5» -100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;

Оценка «4» - 94-75 %;

Оценка «3» - 74-50 %;

Оценка «2» - 49% и ниже

## **Теоретическая часть по физической культуре**

### **ВАРИАНТ 1**

#### **Инструкция**

по выполнению тестового задания.

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.

Время выполнения 30 минут

### **Вариант 1**

**1. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является...**

- а) закаливание организма
- б) участие в соревнованиях
- в) ежедневная утренняя гимнастика
- г) выполнение физических упражнений.

**2. Что чаще всего характеризует нарушения осанки?**

- а) высокий рост человека
- б) увеличение межпозвоночных дисков
- в) слабую мускулатуру
- г) нарушение естественных изгибов позвоночника.

**3. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости?**

- а) бег на короткие дистанции
- б) десятиборье
- в) спортивные игры
- г) бег на длинные дистанции

**4. Какой российский город завоевал право на проведение зимних Олимпийских игр**

- а) Санкт – Петербург
- б) Сочи
- в) Барнаул
- г) Москва

**5. Спуск 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.

**6. Подъем «полуелочкой» выполняется**

- а) ступающим шагом прямо на склон;
- б) ступающим шагом наискось склона;
- в) скользящим шагом прямо на склон
- г) скользящим шагом наискось склона.

**7. 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.

**8. 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.

**9. Физическое качество, позволяющее выполнять движения в минимально короткое время, называется...**

- а) быстрота;                                      б) сила;  
в) координация движений;                      г) выносливость.

**10. Физическое качество, позволяющее точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями, называется...**

- а) быстрота;                                      б) сила;  
в) координация движений;                      г) выносливость.

**11. Физическое качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счет напряжения мышц, называется...**

- а) быстрота;                                      б) сила;  
в) координация движений;                      г) выносливость.

**12. Физическое качество, позволяющее длительное время выполнять работу различной степени нагрузки, называется...**

- а) быстрота;                                      б) сила;  
в) координация движений;                      г) выносливость.

**13. Игра « Волейбол » появилась :**

- а) В Великобритании;                      б) в США;  
в) В Италии;                                      г) во Франции.

**14. Сколько волейболистов должно быть на площадке в каждой команде?**

- а) 10  
б) 5  
в) 8  
г) 6

**15. Сколько передач мяча возможно на своей площадке?**

- а) 1  
б) 5  
в) 3  
г) 6

# **Демонстрационный вариант промежуточной аттестационной работы по физической культуре для 7 класса**

## ***Пояснительная записка***

**Назначение работы** - – оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год обучения учащихся 7 класса.

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (7 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

**Форма проведения** – тестирование

**Структура проверочной работы.**

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

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений, которые учащиеся сдают в течение апреля, а по легкой атлетике в течение мая на уроках физической культуры, после соответствующих общеразвивающих упражнений.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

## **Критерии оценивания**

При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка «5» -100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;

Оценка «4» - 94-75 %;

Оценка «3» - 74-50 %;

Оценка «2» - 49% и ниже

## **Теоретическая часть по физической культуре**

### **ВАРИАНТ 1**

#### **Инструкция**

по выполнению тестового задания.

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.

Время выполнения 30 минут

### **Вариант 1**

#### **1. Специфика физического воспитания заключается в...**

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

#### **2. Физическая подготовка представляет собой...**

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

#### **3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

- а. Положении об Олимпийской солидарности.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии.
- г. Официальных разъяснениях МОК.

#### **4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр.
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

#### **5. Выносливость человека не зависит от...**

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

#### **6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

#### **7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а. ипподром.
- б. палестра.
- в. стадион.
- г. амфитеатр.

#### **8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а. у горы Олимп.



- б. в Афинах.
- в. в Спарте.
- г. в Олимпии.

**9. Игры Олимпиады проводятся...**

- а. в зависимости от решения МОК.
- б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

- а. физическим развитием.
- б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом.
- г. физическим воспитанием.

**11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

**12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

- а. форма
- б. содержание
- в. техника
- г. гигиена.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

- а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в .... году.**

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

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

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.
- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является...**

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- а. обучающе-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
- г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

# **Демонстрационный вариант промежуточной аттестационной работы по физической культуре для 8 класса**

## ***Пояснительная записка***

**Назначение работы** – оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год обучения учащихся 8 класса.

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (8 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

**Форма проведения** – тестирование

**Структура проверочной работы.**

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

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений, которые учащиеся сдают в течение апреля, а по легкой атлетике в течение мая на уроках физической культуры, после соответствующих общеразвивающих упражнений.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

## **Критерии оценивания**

При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка «5» -100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;

Оценка «4» - 94-75 %;

Оценка «3» - 74-50 %;

Оценка «2» - 49% и ниже

## **Теоретическая часть по физической культуре**

### **ВАРИАНТ 1**

#### **Инструкция**

по выполнению тестового задания.

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.

Время выполнения 30 минут

### Вариант 1

**1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:**

- А) у горы Олимп.
- Б) в Афинах.
- В) в Спарте.
- Г) в Олимпии.

**2. Игры Олимпиады проводятся:**

- А) в зависимости от решения МОК.
- Б) в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- В) в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- Г) в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**3. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих Олимпийских играх:**

- А) только свободные греки мужчины.
- Б) греки мужчины и женщины.
- В) только греки мужчины.
- Г) все желающие?

**4. Александр Карелин - чемпион Олимпийских игр в:**

- А) гимнастике.
- Б) боксе.
- В) плавании.
- Г) борьбе.

**5. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:**

- А) в Спарте.
- Б) у горы Олимп.
- В) в Олимпии.
- Г) в Афинах.

**6. МОК принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в \_\_\_\_ году:**

- А) 1920.
- Б) 1922.
- В) 1924.
- Г) 1925.

**7. Олимпийские игры состоят из:**

- А) соревнований по летним или зимним видам спорта.
- Б) игр Олимпиады и зимних Олимпийских игр.
- В) соревнований между странами.
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия.

**8. Александр Попов - чемпион Олимпийских Игр в:**

- А) плавании.
- Б) легкой атлетике.
- В) гонках на лыжах.
- Г) велоспорте.

**9. В Олимпийских играх 776 г. до нашей эры атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- А) одному стадиону.

- Б) 100 ярдов.
- В) одному стадию.
- Г) 200 метрам.

**10. Один из видов человеческой культуры, специфика которого заключается в оптимизации природных свойств людей, принято называть:**

- А) физическим развитием.
- Б) физическим воспитанием.
- В) физической культурой.
- Г) физическим упражнением.

**11. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:**

- А) физическим развитием.
- Б) физическими упражнениями.
- В) физическим трудом.
- Г) физическим воспитанием.

**12. Отличительным признаком физической культуры является:**

- А) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям.
- Б) использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы.
- В) высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
- Г) определенным образом организованная двигательная активность.

**13. Физическая культура представляет собой:**

- А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств.
- Б) выполнение физических упражнений на уроке.
- В) часть человеческой культуры.
- Г) учебный предмет в школе.

**14. Физическое воспитание представляет собой:**

- А) способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Б) процесс воздействия на развитие индивида.
- В) процесс выполнения физических упражнений.
- Г) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

**15. Основные направления использования физической культуры способствуют:**

- А) формированию базовой физической подготовленности.
- Б) формированию профессионально-прикладной физической подготовленности.
- В) восстановлению функций организма после травм и заболеваний.
- Г) формированию всего вышеперечисленного.

**16. Физическая подготовка представляет собой:**

- А) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- Б) уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- В) процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- Г) процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**17. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе:**

- А) обеспечения полноценного физического развития.
- Б) совершенствования телосложения.
- В) закаливания и физиотерапевтических процедур.
- Г) формирования двигательных умений и навыков.

**18. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:**

- А) утомлением, возникающим в результате их выполнения.
- Б) продолжительностью выполнения двигательных действий.
- В) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
- Г) достигаемой при их выполнении частотой сердечных сокращений.

**19. При регулярных занятиях физическими упражнениями всегда наблюдается снижение:**

- А) артериального давления.
- Б) объема крови в организме.
- В) мышечной массы.
- Г) ЧСС.

**20. Какое из представленных утверждений не соответствует действительности:**

- А) проведение занятий «на природе» создает благоприятный фон, повышает привлекательность занятий, способствует формированию эстетических восприятий.
- Б) свойства природы являются самостоятельными факторами физического воспитания.
- В) в процессе физического воспитания большое внимание уделяется использованию естественных свойств природы и гигиенических факторов.
- Г) все представленные утверждения соответствуют действительности?

# **Демонстрационный вариант промежуточной аттестационной работы по физической культуре для 9 класса**

## ***Пояснительная записка***

**Назначение работы** – оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год обучения учащихся 9 класса.

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (9 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

**Форма проведения** – тестирование

**Структура проверочной работы.**

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

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений, которые учащиеся сдают в течение апреля, а по легкой атлетике в течение мая на уроках физической культуры, после соответствующих общеразвивающих упражнений.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

## **Критерии оценивания**

При проверке тестовых заданий подсчитывается количество набранных баллов. Перевод их на пятибалльную шкалу осуществляется по следующей схеме:

Оценка «5» -100 - 95 % полученных баллов от максимального количества;

Оценка «4» - 94-75 %;

Оценка «3» - 74-50 %;

Оценка «2» - 49% и ниже

## **Теоретическая часть по физической культуре**

### **ВАРИАНТ 1**

### **Инструкция**

по выполнению тестового задания.

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.

Время выполнения 30 минут

### Вариант 1

**1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

**2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

**4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**5. Что такое закаливание?**

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

**7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

**9. Каковы причины нарушения осанки?**

- а) Неправильная организация питания;



- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

**10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

**12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

**13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

**14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

**15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

**18. Чему равен один стадий?**

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

**19. Как переводится слово «волейбол»?**

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

**21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

- 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
- а) 1,2,3;
- б) 3,2,1;
- в) 2,1,3.

**22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....**

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

**23. Международный Олимпийский комитет является ....**

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

**24. Основной формой подготовки спортсменов является ....**

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

**25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....**

- а) авитаминоз;
- б) гипervитаминоз;
- в) переутомление.