**Промежуточная аттестация по физической культуре**

**1. Назначение КИМ**–работа предназначена для проведения процедуры оценки качества образования по предмету «Физическая культура» в рамках мониторинга образовательных достижений обучающихся. Проводится в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта.

Основная цель работы – выявить уровень достижения школьниками планируемых результатов, разработанных на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по предмету «Физическая культура».

**2**. **Документы, определяющие нормативно-правовую базу промежуточного контроля**

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Программы по физической культуре 5 – 9 классы (стандарт второго поколения ). – М.:Просвещение, 2018 (составлена на основе Фундаментального ядра содержания начального образования и Требований к результатам основного общего образования), Программы общеобразоватедьных учреждений физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост.: В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд.. – М.: Просвещение, 2018г. Учебник «Физическая культура 5-7 классы» под редакцией М.Я, Виленского (автор В.И. Лях) 2018

год.

**3. 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:

**- часть** 1- ***теоретическая часть***,включает задания тестового характера, проверяющие знания обучающихся по темам, изученным в классе и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. К каждому вопросу даны варианты ответа, из которых только один верный.

**- часть 2** – ***практическая часть***, состоит из 3 тестов-упражнений: 1) прыжок в длину с места; 2) сгибание и разгибание рук в упоре (раз) – мальчики; девочки; 3) упражнение на гибкость.

***Рекомендации по организации и проведению контрольной работы***

В целях диффиренцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинские группы. Занятия в этих группах отличаются объёмом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе, контрольную работу сдают в обязательном порядке в полном объёме (теоретическую и практическую части).

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу теоретической части. В практической части выполняют те упражнения, которые показаны врачом.

Оценивание по предмету физическая культура детей, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, 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 обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).*

**5 класс**

**Теоритическая часть**

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 главной 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.

**Практическая часть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 135 | 145 | 165 | 125 | 130 | 155 |
| Сгибание -разгибание рук в упоре лёжа | 8 | 12 | 23 | 4 | 6 | 10 |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке | +3 | +4 | +7 | +4 | +5 | +12 |

**6класс**

**Теоретическая часть**

**1)Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а) Рим;

б) Китай;

в) Греция;

г) Египет.

**2) Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а) они имели мировую известность;

б) в них принимали участие атлеты со всего мира;

в) в период проведения игр прекращались войны;

г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

**3)** **Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а) 5 лет;

б) 4 года;

в) 2 года;

г) 3 года.

**4) Как проверить правильность своей осанки?**

а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;

б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);

в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком

**5) Какую первую помощь необходимо оказать при растяжении мышц.**

а.- Наложить холодный компресс и тугую повязку, ограничить движения

б -обеспечить покой, зафиксировать с помощью линейки

в. -обработать перекисью водорода, а затем смазать зелёнкой

**6) Сколько попыток даётся участнику соревнований по прыжкам в высоту**

а) три попытки на каждой высоте

б) одна попытка на каждой высоте

в) пять попыток на каждой высоте

**7) Как дословно переводится слово «Волейбол» с английского языка**

а) летающий мяч

б) прыгающий мяч

в) парящий мяч

**8) Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5

б)10

в) 6

**9) Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой

б) руками

в) туловищем

**10) Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек**

а) хоккей

б) футбол

в) баскетбол

**11) Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх**

а) все желающие люди

б) только женщины

в) только свободные греки мужчины

**12) Солнечные ванны лучше всего принимать**

а) с 12 до 16

б) до 12 и после 16 часов

в) в любое время суток

**13) Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее. Выше. Сильнее»

б) «Будь всегда первым»

в) «Спорт. Здоровье. Радость»

**14) Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;

б) ловкость;  
в) выносливость.

**15)** **Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу;

б) к волейболу;

в) к настольному теннису;

г) к футболу.

**Практическая часть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 140 | 150 | 170 | 130 | 140 | 160 |
| Сгибание -разгибание рук в упоре лёжа | 10 | 15 | 25 | 6 | 8 | 12 |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |

**7 класс**

**Теоретическая часть**

**1) Основной состав баскетбольной команды включает:**

а. 4 игрока;

б. 5 игроков

в. 6 игроков;

г. 7 игроков.

**2) В каком городе были впервые проведены Олимпийские игры современности?**

а. Афины;

б. Берлин;

в. Лондон;

г. Париж.

**3) Учащийся, идущий в колонне последним, называется**

а. Направляющим;

б. Замыкающим

в. Последним;

г. Фланговым.

4) **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

**5) По какой части тела замеряется длина прыжка?**

а. По руке и ноге

б. По части тела, ближайшей к зоне отталкивания

в. По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;

**6) Временное снижение работоспособности принято называть ...**

а. Утомлением

б. Нагрузкой

в. Перегрузкой

**7) К основным физическим качествам относятся …**

а. Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

б. Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

в. Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**8). Какой вид плавания самый быстрый?**

а. кроль на груди;

б. кроль на спине

в. баттерфляй

г. брасс

**9). Спортивная игра, требующая от спортсменов высокого уровня плавательной подготовленности и умения владеть мячом на воде, это игра называется:**

а. водное поло

б. подводное поло

в подвижное поло

г. спортивное поло

**10)** **Родиной баскетбола является …**

а. Франция

б. Россия

в США

г. Англия

**11)**. **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

**12).** **В какой спортивной игре нет вратаря?**

а. футбол

б. хоккей

в баскетбол

г. водное поло

**13) С помощью какого упражнения\ можно проверить свою быстроту**:

а. кувырок

б. прыжка в длину с места

в подтягивание в висе на перекладине

г. бег 30 м.

**14)** **Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?**

а. Выполнение с мячом в руках более одного шага

б. Выполнение с мячом в руках двух шагов

в Выполнение с мячом в руках более трёх шагов

**15)** **Сколько замен во время игры в баскетбол можно произвести?**

а. 3

б. 5

в неограниченное количество раз

**Практическая часть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 150 | 165 | 180 | 145 | 160 | 170 |
| Сгибание -разгибание рук в упоре лёжа | 16 | 22 | 30 | 8 | 10 | 14 |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |

**8 класс**

**Теоретическая часть**

**1). Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими;  
б) собственно-силовыми;  
в) скоростно-силовыми;  
г) групповыми.

**2). Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость;  
б) ловкость;  
в) быстроту;  
г) выносливость.

**3). Продолжительность одной четверти в баскетболе:**

а) 10 мин.;  
б) 15 мин.;  
в) 20 мин.;  
г) 25 мин.

**4) Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м;  
б) 9х12 м;  
в) 8х16 м;  
г) 9х18 м.

**5) В баскетболе запрещены:**

а) игра руками;  
б) игра ногами;  
в) игра под кольцом;  
г) броски в кольцо.

**6) Как называется положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже уровня хвата:**а) вис;  
б) упор;  
в) хват.

**7)  Какой снаряд является женским снарядом спортивной гимнастики:**

а) параллельные брусья

б) бревно

в) диск

**8) Спринт – это:**

а) судья на старте

б) бег на короткие дистанции

в) метание мяча

**9) Какой вид спорта не входит в Олимпийские игры:**

а) биатлон

б) альпинизм

в) волейбол

**10) Фальстарт – это:**

а) задержка старта

б) преждевременный старт

в) резкий старт

**11) Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «эстафетным», «по пересеченной местности»:**

а) прыжки в длину

б) метание молота

в) бег

**12)  Какие способности развивает челночный бег:**

а) скоростные

б) скоростно-силовые

в) координационные

**13) Сколько времени в баскетболе может владеть команда мячом, до того, как произвести бросок по кольцу?**

а) 30 сек.

б) 24 сек.

в) 20 сек.

**14) Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?**

а) произвольно

б) по часовой стрелке

в) против часовой стрелки

**15) Назовите основные двигательные качества**

а) гибкость, выносливость, ловкость, сила, быстрота

б) состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений

в) умение играть в спортивные игры, бегать, выполнять гимнастические упражнения

**Практическая часть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжок в длину с места | 160 | 180 | 200 | 155 | 165 | 175 |
| Сгибание -разгибание рук в упоре лёжа | 22 | 30 | 38 | 9 | 11 | 16 |
| Наклон вперед из положения стоя на скамейке | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |