

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «КИПИЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА»**

«КИПИЕВСА ШÖР ШКОЛА»

МУНИЦИПАЛЬНОЙ СЪÖМКУД ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ

Утверждаю

Директор школы

Ануфриева Н.Н.

Приказ №99 «73» 06.2017 г.



КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

промежуточной аттестации по учебному предмету

физическая культура

(наименование учебного предмета)

основного общего

(уровень образования)

Рочевым Александром Ильичом

(кем составлены контрольно-измерительные материалы)

Кипиево

2017

Промежуточная аттестация в форме тестирования
(5-6 класс)

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 запрещается:

- 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 будут проходить 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. Акробатика – это:

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

24. 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.

25. На занятиях по баскетболу нужно играть:

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

26. Количество замен в футболе:

- а) одна; б) четыре; в) три; г) две.

27. 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.

28. 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.

29. Назовите количество человек в баскетбольной команде:

- а) 10; б) 5; в) 12; г) 8.

30. Игра «Волейбол» появилась в:

- а) 1905 году; б) 1870 году; в) 1915 году; г) 1895 году.

Ключ к тестам:

1.-г 16.-в 2.-б 17.-б 3.-б 18.-б 4.-в 19.-г 5.-г 20.-в 6.-а 21.-б 7.-в 22.-б 8.-в 23.-г 9.-б
24.-в 10.-в 25.-в 11.-б 26.-в 12.-б 27.-б 13.-в 28.-в 14.-б 29.-б 15.-б 30.-г

Критерии оценок: За каждый правильный ответ 1 балл. Критерии оценивания: «5»- 30-27 баллов «4»- 26-20 баллов «3» 19-15 баллов «2»- менее 15 баллов.

7-9 класс.

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.Укажите диапазон предельно допустимой частоты сердечных сокращений (ЧСС) при интенсивной физической нагрузке у нетренированного человека.

а) 140-160 уд/мин; б) 180-200 уд/мин; в) 200-220 уд/мин.

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

а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

8.Что понимают под термином «средства физической культуры»?

а) лекарства;

б) санитарные нормы;

в) туризм;

г) физические упражнения, силы природы.

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

а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

10. 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.

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

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

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

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

13. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

- а) высокий рост; б) нарушение изгибов позвоночника; в) слабую мускулатуру.

14. 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.

15. Основными источниками энергии являются...

- а) белки и витамины; б) углеводы и жиры; в) белки и жиры.

16. 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.

17. 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.

18. Правильное дыхание характеризуется...

- а) более продолжительным вдохом;
- б) более продолжительным выдохом;
- в) равной продолжительностью вдоха и выдоха;
- г) вдохом через нос и выдохом ртом.

19. 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.

20. 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.

Ключ к тестам: 1-б, 2-б, 3-в, 4-г, 5-б, 6-б, 7-а, 8-в, 9-в, 10-в, 11-б, 12-в, 13-в, 14-а, 15-б, 16-а, 17-г, 18-б, 19-б, 20-а.

Критерии оценок: За каждый правильный ответ 1 балл. Критерии оценивания: «5»- 20-18 баллов «4»- 17-14 баллов «3» 13-10 баллов «2»- менее 10 баллов.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны знать:

1. о роли и значении занятий физическими упражнениями;
2. о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
3. о физической нагрузке и способах ее регулирования;
4. об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
5. о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
6. о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
7. о физических качествах и общих правилах их тестирования;
8. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
9. о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Требования к нормативам

1. Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов На зачете обучающиеся 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 (преподаватель) физической культуры (далее – учитель). Результаты заносятся в ведомость словом «сдано».

1. Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. Подтягивание на перекладине. Обучающиеся 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.

2.3. 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.

2.4. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями

для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение старта с опорой на одну руку. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается. Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

2.5. 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.

2.6. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 с) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

2.7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для девочек. 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.