

КОДИФИКАТОР

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
для проведения промежуточной аттестации.

(5-9 КЛАСС)

Кодификатор состоит из двух частей:

1. элементы содержания;
2. планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура» 5-9 класс. В него включены два блока планируемых результатов, которые характеризуют требования стандарта, представленные в рубриках «Обучающийся научится» и «Обучающийся получит возможность научиться».
3. Перечень отдельных УУД, проверяемых в тестовой работе.

Содержание заданий тестовой работы для проведения промежуточной аттестации позволяет обеспечить полноту проверки подготовки обучающихся на базовом уровне и возможность зафиксировать достижение обучающихся этого уровня.

Перечень элементов содержания, проверяемых в тестовой работе

| <i>Код блока содержания, раздела</i> | <i>Код элемента содержания</i> | <i>Элементы содержания, проверяемые в тестовой работе</i> |
|--------------------------------------|--------------------------------|--|
| 1. | | Физическая культура как область знаний |
| | 1.1 | История и современное развитие физической культуры. |
| | 1.1.1 | Олимпийские игры древности |
| | 1.1.2 | Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры. |
| | 1.2 | Современное представление о физической культуре. |
| 2. | | Способы двигательной физической деятельности. |
| | 2.1. | Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. |
| | 2.2. | Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. |
| 3. | | Физическое совершенствование |
| | 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| | 3.2. | .Спортивно-оздоровительная деятельность. |
| | 3.2.1. | Гимнастика с основами акробатики. |
| | 3.2.1.1. | Акробатические упражнения и комбинации |
| | 3.2.1.2. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. |
| | 3.2.2. | Легкая атлетика. |
| | 3.2.2.1. | Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. |
| | 3.2.2.2. | Понятие двигательных качеств: выносливость, сила, скорость. |
| | 3.2.2.3. | Самоконтроль уровня физической подготовки. |

| | | |
|--|----------|--|
| | 3.2.2.4. | Упражнения по выполнению метания малого мяча.. |
| | 3.2.3. | Лыжная подготовка. |
| | 3.2.3.1. | Подъемы, спуски, повороты, торможения. |
| | 3.2.3.2. | Передвижения на лыжах разными ходами. |
| | 3.2.3.3. | Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости. |
| | 3.2.4. | Спортивные игры. |
| | 3.2.4.1. | Правила спортивных игр. |
| | 3.2.4.2 | Командные (игровые) виды спорта. |
| | 3.2.4.3. | Технико-тактические действия. |
| | 3.2.5. | Плавание. |
| | 3.2.5.1 | Виды плавания |
| | 3.2.5.2 | Плавательные упражнения |

Перечень требований к уровню подготовки учащихся, достижение, которого проверяется в тестовой работе

| <i>Код блока содержания и элемента содержания</i> | <i>Код требования</i> | <i>Требования к уровню подготовки учащихся, достижение которого проверяется в тестовой работе.</i> |
|---|-----------------------|--|
| 1. | | Физическая культура как область знаний |
| | | Обучающийся научится: |
| | 1.1 | История и современное развитие физической культуры |
| | 1.1.1 | Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе. |
| | 1.1.2 | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. |
| | 1.2. | Иметь современные представления о физкультурной деятельности. |
| 2. | | Способы двигательной физкультурной деятельности. |
| | 2.1. | Характеризовать величину нагрузки. |
| | 2.2. | Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку, планировать режим дня. |
| 3. | | Физическое совершенствование |
| | 3.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| | 3.2. | Спортивно-оздоровительная деятельность. |
| | 3.2.1. | .Гимнастика с элементами акробатики. |
| | 3.2.1.1 | Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. |

| | | |
|--|----------|---|
| | 3.2.1.2. | Характеризовать гимнастические комбинации на спортивных снарядах. |
| | 3.2.2. | Легкая атлетика. |
| | 3.2.2.1 | Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках. |
| | 3.2.2.2. | Выполнять ОРУ влияющих на развитие основных физических качеств. |
| | 3.2.2.3. | Контролировать показатели физического развития и основных физических качеств. |
| | 3.2.2.4. | Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. |
| | 3.2.3. | Лыжная подготовка. |
| | 3.2.3.1. | Выполнять спуски и торможения с пологого склона. |
| | 3.2.3.2. | Выполнять передвижения на лыжах различными ходами. |
| | 3.2.3.3. | Описывать технику последовательного чередования лыжных ходов. |
| | 3.2.4. | Спортивные игры. |
| | 3.2.4.1. | Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта. |
| | 3.2.4.2. | Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. |
| | 3.2.4.3. | Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств. |
| | 3.2.5. | Плавание. |
| | 3.2.5.1. | Давать краткую характеристику различным видам плавания. |
| | 3.2.5.2. | Проплыть учебную дистанцию вольным стилем. |

Перечень отдельных УУД, проверяемых в тестовой работе

| <i>Код контролируемого УУД</i> | <i>Проверяемые УУД</i> |
|---------------------------------------|--|
| 1. | РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД |
| Р1 | целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно |
| Р3 | планирование учебной деятельности (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата); составление плана и последовательности действий в соответствии с поставленной целью |
| Р4 | выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации (в заданиях учебника, справочном материале учебника — в памятках) |
| Р5 | прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения |

| | | |
|-----------|----|---|
| | | знаний, его временных характеристик) |
| | P6 | контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; самоконтроль |
| | P7 | коррекция учебных действий в процессе решения |
| | P8 | оценка учебных действий (выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы) |
| 2. | | ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД |
| | П1 | Общеучебные |
| | | самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели |
| | | поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных в начальной школе инструментов ИКТ и источников информации (решение задач с недостающими данными/избыточными) |
| | | структурирование знаний (расположение в определенном порядке (н-р, хронология событий) или по определенной схеме) |
| | | осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме |
| | | выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий |
| | | рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (н-р, можно осуществлять контрольно – оценочные действия за действиями и результатами других учащихся) |
| | | смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных, прочитанных текстов различных жанров |
| | | определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации |
| | | представление информации в сжатой или наглядно-символической форме (в виде таблиц, схем, диаграмм) (н-р, составление тезисов, конспектов, представление информации в наглядно-символической форме, преобразование ее и описание) знаково-символические действия: моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая); преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область |
| | П2 | Логические универсальные действия: |
| | | анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); аналогия продолжать их по установленном правилу |
| | | синтез — составление целого из частей, в том числе |

| | | |
|-----------|----|--|
| | | самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов |
| | | выбор оснований и критериев для сравнения, классификации, обобщения объектов |
| | ПЗ | Постановка и решение проблемы: |
| | | постановка формулирование проблемы |
| | | создание способов решения проблем творческого и поискового характера |
| 3. | | КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД |
| | К1 | Использование речевых средств, в соответствии с учебной задачей (н-р, формулирование своей собственной точки зрения) оформление своих мыслей в устной и письменной форме |

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
для проведения промежуточной аттестации
(5 КЛАСС)

1. Назначение работы – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

2. Характеристика структуры и содержания работы

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится три варианта ответа, из которых только один является верным.

3. Распределение заданий по уровню сложности

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

5. Обобщённый план тестовой работы.

| № задания | Код блока, раздела содержания | Код проверяемого элемента содержания | Код Требования (виды) | Тип задания | Уровень сложности | Код проверяемых УУД |
|------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------------|
| | 1 | | | | | |
| 1 | | 1.1 | 1.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 2 | | 1.1.1. | 1.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 3 | | 1.1.2 | 1.1.2. | ВО | БУ | Р1 |
| 4 | | 1.2. | 1.2. | ВО | БУ | П1, Р1 |
| | 2 | | | | | |
| 5 | | 2.1 | 2.1. | ВО | БУ | Р1. П2 |
| 6.7 | | 2.2 | 2.2. | ВО | БУ | Р4, Р3, П2 |
| | 3 | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|--|---------|----------|----|----|--------|
| | | 3.1 | 3.2.1.1. | ВО | БУ | |
| | | 3.2 | 3.2.1.2. | ВО | БУ | |
| | | 3.2.1 | 3.2.2.1. | ВО | БУ | |
| 14 | | 3.2.1.1 | 3.2.2.2. | ВО | БУ | Р4, П1 |
| 16.17 | | 3.2.1.2 | 3.2.2.3. | ВО | БУ | Р4 |
| 15 | | 3.2.2. | 3.2.2.4. | ВО | БУ | |
| 18.19 | | 3.2.2.1 | 3.2.3.1. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.2.2 | 3.2.3.2. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.2.3 | 3.2.3.3. | ВО | БУ | Р6 |
| | | 3.2.2.4 | 3.2.4.1. | ВО | БУ | Р4, П2 |
| | | 3.2.3 | 3.2.4.2. | ВО | БУ | |
| 20 | | 3.2.3.1 | 3.2.4.3. | ВО | БУ | Р4 |
| 21 | | 3.2.3.2 | 3.2.5.1. | ВО | БУ | П1 |
| 22 | | 3.2.3.3 | 3.2.5.2. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.4 | | | | |
| 8 | | 3.2.4.1 | | | | П1 |
| 9 | | 3.2.4.2 | | | | П1 |
| 10 | | 3.2.4.3 | | | | П2 |
| | | 3.2.5 | | | | |
| 23 | | 3.2.5.1 | | | | П1 |
| 24 | | 3.2.5.2 | | | | П1 |

Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|-----------------------|---------|-------|----|-----------|
| Первичный балл | 18 - 24 | 13-17 | 12 | 6 и менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла.

Средний уровень –7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | Максимальный балл за задание |
|-----------|-------|------------------------------------|------------------------------|
| | | | |
| 1 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 3 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 5 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 6 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 7 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 8 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 9 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 10 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 12 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 13 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 15 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 16 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 17 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 18 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 19 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 20 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 21 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 22 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 23 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 24 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| | | | |

Тест 5 класс 1 вариант

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

5. Физические качества развиваются...

а) целенаправленно

б) сами по себе

в) при обучении технике упражнений

6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

а) укрепление здоровья посредством купания в проруби

б) сочетание солнечных и воздушных ванн

в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

а) переходу от пассивного состояния к активному

б) снижению показателей физического развития

в) быстрому утомлению организма

8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

а) 7

б) 3

в) 5

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

а) 5 человек

б) 6 человек

в) 7 человек

10. Какой подачи не существует в волейболе?

а) одной рукой снизу

б) двумя руками снизу

в) верхней боковой

11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

а) сердечно-сосудистой системы

б) дыхательной системы

в) вестибулярного аппарата

12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

а) конь

б) брусья

в) перекладина

13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

а) энергичное отталкивание ногами

б) опора головой о мат

в) прижимание к груди согнутых ног

14. Какая из дистанций считается спринтерской?

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выправление туловища.

16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

20. Экстренное торможение на лыжах:

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падение).

21. Самый распространенный лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) попеременный четырехшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

22. Самый быстрый лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?

- а) 100 м;
- б) 50 м;
- в) 200 м.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин);
- в) брасс

Тест 5 класса 2 вариант

1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд/мин.
- б) 80-84 уд/мин.
- в) 60-80 уд/мин.

3. 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

4. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

5. Главной причиной нарушения осанки является:

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

6. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

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

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 8.

10. Развитие координации движений положительно влияет?

- а) на зрение;
- б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;
- в) на суставы.

11. Королева спорта?

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

12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?

- а) 1-2 раз в неделю;
- б) 2-3 раз в неделю;
- в) 3-4 раз в неделю.

13. Степень утомления?

- а) лёгкая;
- б) тяжёлая;
- в) сильная.

14. Лёгкая атлетика включает в себя:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) поднимание туловища;
- в) лазание по наклонной скамейке.

15. Гимнастика включает в себя:

- а) упражнения на гибкость;
- б) метание малого мяча;
- в) ведение мяча правой рукой.

16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;

- в) рук;
- г) произвольно.

18. К одновременным лыжным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.

20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
для проведения промежуточной аттестации
(6 КЛАСС)

2. Назначение работы – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

2. Характеристика структуры и содержания работы

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится три варианта ответа, из которых только один является верным.

3. Распределение заданий по уровню сложности

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

5. Обобщённый план тестовой работы.

| № задания | Код блока, раздела содержания | Код проверяемого элемента содержания | Код Требования (виды) | Тип задания | Уровень сложности | Код проверяемых УУД |
|-----------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------------|
| | 1 | | | | | |
| 1 | | 1.1 | 1.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 2 | | 1.1.1. | 1.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 3 | | 1.1.2 | 1.1.2. | ВО | БУ | Р1 |
| 4 | | 1.2. | 1.2. | ВО | БУ | П1, Р1 |
| | 2 | | | | | |
| 5 | | 2.1 | 2.1. | ВО | БУ | Р1. П2 |
| 6.7 | | 2.2 | 2.2. | ВО | БУ | Р4, Р3, П2 |
| | 3 | | | | | |
| | | 3.1 | 3.2.1.1. | ВО | БУ | |
| | | 3.2 | 3.2.1.2. | ВО | БУ | |
| | | 3.2.1 | 3.2.2.1. | ВО | БУ | |
| 14 | | 3.2.1.1 | 3.2.2.2. | ВО | БУ | Р4. П1 |
| 16.17 | | 3.2.1.2 | 3.2.2.3. | ВО | БУ | Р4 |
| 15 | | 3.2.2. | 3.2.2.4. | ВО | БУ | |
| 18.19 | | 3.2.2.1 | 3.2.3.1. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.2.2 | 3.2.3.2. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.2.3 | 3.2.3.3. | ВО | БУ | Р6 |
| | | 3.2.2.4 | 3.2.4.1. | ВО | БУ | Р4, П2 |
| | | 3.2.3 | 3.2.4.2. | ВО | БУ | |
| 20 | | 3.2.3.1 | 3.2.4.3. | ВО | БУ | Р4 |
| 21 | | 3.2.3.2 | 3.2.5.1. | ВО | БУ | П1 |
| 22 | | 3.2.3.3 | 3.2.5.2. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.4 | | | | |
| 8 | | 3.2.4.1 | | | | П1 |
| 9 | | 3.2.4.2 | | | | П1 |
| 10 | | 3.2.4.3 | | | | П2 |
| | | 3.2.5 | | | | |
| 23 | | 3.2.5.1 | | | | П1 |
| 24 | | 3.2.5.2 | | | | П1 |

Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение

всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|-----------------------|---------|-------|----|----------|
| Первичный балл | 18 - 24 | 13-17 | 12 | би менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла.

Средний уровень –7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | Максимальный балл за задание |
|------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| | | | |
| 1 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 3 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 5 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 6 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 7 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 8 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 9 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 10 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 12 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 13 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 15 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 16 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 17 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 18 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 19 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 20 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 21 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 22 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 23 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 24 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| | | | |

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|------------------|---------|-------|----|----------|
| Первичный | 18 - 24 | 13-17 | 12 | би менее |
|------------------|---------|-------|----|----------|

| | | | | |
|----------------|---|---|---|---|
| балл | | | | |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень – 21 - 23 балла.

Средний уровень – 7– 20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | Максимальный балл за задание |
|-----------|-------|------------------------------------|------------------------------|
| | | | |
| 1 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 3 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 5 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 6 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 7 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 8 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 9 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 10 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 12 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 13 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 15 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 16 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 17 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 18 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 19 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 20 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 21 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 22 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 23 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 24 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| | | | |

Тест 6 класс 1 вариант

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

5. Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

10. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь
- б) брусья
- в) перекладина

13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

14. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выправление туловища.

16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

20. Экстренное торможение на лыжах:

а) "плугом";

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падение).

21. Самый распространенный лыжный ход?

а) одновременный бесшажный ход;

б) попеременный четырехшажный ход;

в) попеременный двухшажный ход.

22. Самый быстрый лыжный ход?

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?

а) 100 м;

б) 50 м;

в) 200 м.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на груди;

б) баттерфляй (дельфин);

в) брасс

Тест 6 класс 2 вариант

1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

а) 85-90 уд/мин.

б) 80-84 уд/мин.

в) 60-80 уд/мин.

3. 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

4. Что называется осанкой:

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

5. Главной причиной нарушения осанки является:

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

6. Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

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

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

а) 4;

б) 5;

в) 8.

10. Развитие координации движений положительно влияет?

а) на зрение;

б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;

в) на суставы.

11. Королева спорта?

а) гимнастика;

б) фигурное катание;

в) лёгкая атлетика.

12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?

а) 1-2 раз в неделю;

б) 2-3 раз в неделю;

в) 3-4 раз в неделю.

13. Степень утомления?

а) лёгкая;

б) тяжёлая;

в) сильная.

14. Лёгкая атлетика включает в себя:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) поднимание туловища;
- в) лазание по наклонной скамейке.

15. Гимнастика включает в себя:

- а) упражнения на гибкость;
- б) метание малого мяча;
- в) ведение мяча правой рукой.

16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

18. К одновременным лыжным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.

20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
для проведения промежуточной аттестации
(8 КЛАСС)

3. Назначение работы – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

2. Характеристика структуры и содержания работы

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится три варианта ответа, из которых только один является верным.

3. Распределение заданий по уровню сложности

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

5. Обобщённый план тестовой работы.

| № задания | Код блока, раздела содержания | Код проверяемого элемента содержания | Код Требования (виды) | Тип задания | Уровень сложности | Код проверяемых УУД |
|-----------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------------|
| | 1 | | | | | |
| 1 | | 1.1 | 1.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 2 | | 1.1.1. | 1.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 3 | | 1.1.2 | 1.1.2. | ВО | БУ | Р1 |
| 4 | | 1.2. | 1.2. | ВО | БУ | П1, Р1 |
| | 2 | | | | | |
| 5 | | 2.1 | 2.1. | ВО | БУ | Р1. П2 |
| 6.7 | | 2.2 | 2.2. | ВО | БУ | Р4, Р3, П2 |
| | 3 | | | | | |
| | | 3.1 | 3.2.1.1. | ВО | БУ | |
| | | 3.2 | 3.2.1.2. | ВО | БУ | |
| | | 3.2.1 | 3.2.2.1. | ВО | БУ | |
| 14 | | 3.2.1.1 | 3.2.2.2. | ВО | БУ | Р4. П1 |
| 16.17 | | 3.2.1.2 | 3.2.2.3. | ВО | БУ | Р4 |
| 15 | | 3.2.2. | 3.2.2.4. | ВО | БУ | |
| 18.19 | | 3.2.2.1 | 3.2.3.1. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.2.2 | 3.2.3.2. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.2.3 | 3.2.3.3. | ВО | БУ | Р6 |
| | | 3.2.2.4 | 3.2.4.1. | ВО | БУ | Р4, П2 |
| | | 3.2.3 | 3.2.4.2. | ВО | БУ | |
| 20 | | 3.2.3.1 | 3.2.4.3. | ВО | БУ | Р4 |
| 21 | | 3.2.3.2 | 3.2.5.1. | ВО | БУ | П1 |
| 22 | | 3.2.3.3 | 3.2.5.2. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.4 | | | | |
| 8 | | 3.2.4.1 | | | | П1 |
| 9 | | 3.2.4.2 | | | | П1 |
| 10 | | 3.2.4.3 | | | | П2 |
| | | 3.2.5 | | | | |
| 23 | | 3.2.5.1 | | | | П1 |
| 24 | | 3.2.5.2 | | | | П1 |

Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|----------------|---------|-------|----|----------|
| Первичный балл | 18 - 24 | 13-17 | 12 | би менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла.

Средний уровень –7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | Максимальный балл за задание |
|-----------|-------|------------------------------------|------------------------------|
| | | | |
| 1 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 3 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 5 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 6 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 7 | а | 1балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 8 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 9 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 10 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 12 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 13 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 15 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 16 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 17 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |

| | | | |
|----|---|------------------------------------|---|
| 18 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 19 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 20 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 21 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 22 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 23 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 24 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| | | | |

Тест 7 класс

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

5. Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"?

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

10. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь
- б) брусья
- в) перекладина

13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

14. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выправление туловища.

16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

20. Экстренное торможение на лыжах:

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или спину (падение).

21. Самый распространенный лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) попеременный четырехшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

22. Самый быстрый лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?

- а) 100 м;
- б) 50 м;
- в) 200 м.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин);
- в) брасс

Тест 7 класс 2 вариант

1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд/мин.
- б) 80-84 уд/мин.
- в) 60-80 уд/мин.

3. 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

4. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

5. Главной причиной нарушения осанки является:

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

6. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

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

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

- а) 4;

- б) 5;
- в) 8.

10. Развитие координации движений положительно влияет?

- а) на зрение;
- б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;**
- в) на суставы.

11. Королева спорта?

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

12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?

- а) 1-2 раз в неделю;
- б) 2-3 раз в неделю;**
- в) 3-4 раз в неделю.

13. Степень утомления?

- а) лёгкая;
- б) тяжёлая;
- в) сильная.

14. Лёгкая атлетика включает в себя:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) поднимание туловища;
- в) лазание по наклонной скамейке.

15. Гимнастика включает в себя:

- а) упражнения на гибкость;
- б) метание малого мяча;
- в) ведение мяча правой рукой.

16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

18. К одновременным лыжным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.

20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;

- б) как равносторонний треугольник;
 в) голову ближе к коленям, чем руки.
- 22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**
 а) брусках;
 б) высокой перекладине;
 в) гимнастическом бревне.
- 23. Длинный кувырок вперед отличается от короткого...**
 а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
 б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.
- 24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**
 а) кроль на груди;
 б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
 для проведения промежуточной аттестации
 (8 КЛАСС)

4. Назначение работы – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

2. Характеристика структуры и содержания работы

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится три варианта ответа, из которых только один является верным.

3. Распределение заданий по уровню сложности

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

5. Обобщенный план тестовой работы.

| № задания | Код блока, раздела содержания | Код проверяемого элемента содержания | Код Требования (виды) | Тип задания | Уровень сложности | Код проверяемых УУД |
|-----------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------------|
| | 1 | | | | | |
| 1 | | 1.1 | 1.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 2 | | 1.1.1. | 1.1. | ВО | БУ | Р1 |
| 3 | | 1.1.2 | 1.1.2. | ВО | БУ | Р1 |
| 4 | | 1.2. | 1.2. | ВО | БУ | П1, Р1 |
| | 2 | | | | | |
| 5 | | 2.1 | 2.1. | ВО | БУ | Р1, П2 |
| 6.7 | | 2.2 | 2.2. | ВО | БУ | Р4, Р3, П2 |
| | 3 | | | | | |
| | | 3.1 | 3.2.1.1. | ВО | БУ | |
| | | 3.2 | 3.2.1.2. | ВО | БУ | |
| | | 3.2.1 | 3.2.2.1. | ВО | БУ | |
| 14 | | 3.2.1.1 | 3.2.2.2. | ВО | БУ | Р4, П1 |

| | | | | | | |
|-------|--|---------|----------|----|----|--------|
| 16.17 | | 3.2.1.2 | 3.2.2.3. | ВО | БУ | Р4 |
| 15 | | 3.2.2. | 3.2.2.4. | ВО | БУ | |
| 18.19 | | 3.2.2.1 | 3.2.3.1. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.2.2 | 3.2.3.2. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.2.3 | 3.2.3.3. | ВО | БУ | Р6 |
| | | 3.2.2.4 | 3.2.4.1. | ВО | БУ | Р4, П2 |
| | | 3.2.3 | 3.2.4.2. | ВО | БУ | |
| 20 | | 3.2.3.1 | 3.2.4.3. | ВО | БУ | Р4 |
| 21 | | 3.2.3.2 | 3.2.5.1. | ВО | БУ | П1 |
| 22 | | 3.2.3.3 | 3.2.5.2. | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.2.4 | | | | |
| 8 | | 3.2.4.1 | | | | П1 |
| 9 | | 3.2.4.2 | | | | П1 |
| 10 | | 3.2.4.3 | | | | П2 |
| | | 3.2.5 | | | | |
| 23 | | 3.2.5.1 | | | | П1 |
| 24 | | 3.2.5.2 | | | | П1 |

Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|----------------|---------|-------|----|----------|
| Первичный балл | 18 - 24 | 13-17 | 12 | би менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла.

Средний уровень –7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | Максимальный балл за задание |
|-----------|-------|---------------------|------------------------------|
| | | | |

| | | | |
|----|---|------------------------------------|---|
| 1 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 3 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 5 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 6 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 7 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 8 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 9 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 10 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 12 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 13 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 15 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 16 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 17 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 18 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 19 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 20 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 21 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 22 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 23 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 24 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| | | | |

Тест 8 класс 1 вариант

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

5. Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

10. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь
- б) брусья
- в) перекладина

13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

14. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выправление туловища.

16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...

- а) разрешается дополнительный бросок;

- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

20. Экстренное торможение на лыжах:

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или спину (падение).

21. Самый распространенный лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) попеременный четырехшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

22. Самый быстрый лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?

- а) 100 м;
- б) 50 м;
- в) 200 м.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин);
- в) брасс

Тест 8 класс 2 вариант

1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд/мин.
- б) 80-84 уд/мин.
- в) 60-80 уд/мин.

3. 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

4. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

5. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

6. Чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

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

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

а) 4;

б) 5;

в) 8.

10. Развитие координации движений положительно влияет?

а) на зрение;

б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;

в) на суставы.

11. Королева спорта?

а) гимнастика;

б) фигурное катание;

в) лёгкая атлетика.

12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?

а) 1-2 раз в неделю;

б) 2-3 раз в неделю;

в) 3-4 раз в неделю.

13. Степень утомления?

а) лёгкая;

б) тяжёлая;

в) сильная.

14. Лёгкая атлетика включает в себя:

а) бег на короткие дистанции;

б) поднимание туловища;

в) лазание по наклонной скамейке.

15. Гимнастика включает в себя:

а) упражнения на гибкость;

б) метание малого мяча;

в) ведение мяча правой рукой.

16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.

а) хват сверху на ширине плеч;

б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;

в) подтягивание раскачиванием туловища.

17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

18. К одновременным лыжным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.

20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»
для проведения промежуточной аттестации
(9 КЛАСС)

1. Назначение работы – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

2. Характеристика структуры и содержания работы

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится четыре варианта ответа, из которых только один является верным.

3. Распределение заданий по уровню сложности

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

4. Время выполнения работы

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

5. Обобщённый план контрольной работы.

| № задания | Код блока, раздела содержания | Код проверяемого элемента содержания | Код Требования (виды) | Тип задания | Уровень сложности | Код проверяемых УУД |
|-----------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-------------|-------------------|---------------------|
| 1 | 1 | 1.1 | | | | |
| 2 | | 1.1.1 | 1.1.1 | ВО | БУ | Р1 |
| 3 | | 1.1.2 | 1.1.2 | ВО | БУ | Р1 |
| | 2 | 2.1 | | | | |
| 4; 5 | | 2.1.1 | 2.1.1 | ВО | БУ | П2, Р1 |
| 6; 7 | | 2.1.2 | 2.1.2 | ВО | БУ | Р4, Р3. П2 |
| | 3 | 3.1 | | | | |
| 8 | | 3.1.1 | 3.1.1 | ВО | БУ | П1 |
| 9 | | 3.1.2 | 3.1.2 | ВО | БУ | П1 |
| 10 | | 3.1.3 | 3.1.3 | ВО | БУ | П2 |
| | | 3.2 | | | | |
| 11; 13 | | 3.2.1 | 3.2.1 | ВО | БУ | Р4, П1 |
| 12 | | 3.2.2 | 3.2.2 | ВО | БУ | Р4 |
| | | 3.3 | | | | |
| 14 | | 3.3.1 | 3.3.1 | ВО | БУ | П1 |
| 16; 17 | | 3.3.2 | 3.3.2 | ВО | БУ | П1 |
| 15 | | 3.3.3 | 3.3.3 | ВО | БУ | Р6 |
| 18; 19 | | 3.3.4 | 3.3.4 | ВО | БУ | Р4, П2 |
| | | 3.4 | | | | |
| 20 | | 3.4.1 | 3.4.1 | ВО | БУ | Р4 |
| 21 | | 3.4.2 | 3.4.2 | ВО | БУ | П1 |
| 22 | | 3.4.3 | 3.4.3 | ВО | БУ | П1 |
| | | 3.5 | | | | |
| 23 | | 3.5.1 | 3.5.1 | ВО | БУ | П1 |
| 24 | | 3.5.2 | 3.5.2 | ВО | БУ | П1 |

Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

| | | | | |
|----------------|---------|-------|----|----------|
| Первичный балл | 18 - 24 | 13-17 | 12 | би менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень – 21–23 балла.

Средний уровень – 7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

Ответы к заданиям и критерии оценивания

| № задания | Ответ | Критерии оценивания | Максимальный балл за задание |
|-----------|-------|------------------------------------|------------------------------|
| | | | |
| 1 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 3 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 5 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 6 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 7 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 8 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 9 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 10 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 12 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 13 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 15 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 16 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 17 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 18 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 19 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 20 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 21 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 22 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 23 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| 24 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 |
| | | | |

Тест 9 класс 1 вариант

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

5. Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"?

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

10. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь
- б) брусья
- в) перекладина

13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

14. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;

в) быстрое выправление туловища.

16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

20. Экстренное торможение на лыжах:

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или спину (падение).

21. Самый распространенный лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) попеременный четырехшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

22. Самый быстрый лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?

- а) 100 м;
- б) 50 м;
- в) 200 м.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин);
- в) брасс

Тест 9 класс 2 вариант

1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд/мин.
- б) 80-84 уд/мин.

в) 60-80 уд/мин.

3. 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

4. Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
- в) привычная поза человека в вертикальном положении

5. Главной причиной нарушения осанки является:

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

6. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

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

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?

- а) 4;
- б) 5;
- в) 8.

10. Развитие координации движений положительно влияет?

- а) на зрение;
- б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;
- в) на суставы.

11. Королева спорта?

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

12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?

- а) 1-2 раз в неделю;
- б) 2-3 раз в неделю;
- в) 3-4 раз в неделю.

13. Степень утомления?

- а) лёгкая;
- б) тяжёлая;
- в) сильная.

14. Лёгкая атлетика включает в себя:

- а) бег на короткие дистанции;
- б) поднимание туловища;
- в) лазание по наклонной скамейке.

15. Гимнастика включает в себя:

- а) упражнения на гибкость;
- б) метание малого мяча;
- в) ведение мяча правой рукой.

16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

18. К одновременным лыжным ходам относится...

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.

20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.

24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин); в) брасс