**Промежуточная аттестация по физической культуре для учащихся с 1 по 11 класс.**

Промежуточная аттестация в МАОУ « СОШ № 123» по физической культуре для учащихся с 1, 2 и 3 основной, подготовительной группой здоровья проходит в форме сдачи четырех рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений.

Контрольные упражнения оцениваются по показателям единых контрольных нормативов для учебной программы «Физическая культура» общеобразовательных учреждений города Перми.

1. Челночный бег 4 x 9.

2. Прыжок в длину с места.

3. Пресс за 30 секунд.

4. Подтягивание (мальчики), вис на согнутых руках на перекладине (девочки).

**Челночный бег 4х9** метров. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок длиной 9 метров. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» выполняет бег с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключатся в тот момент, когда участник, положив второй кубик, вернется и пересечет линию «Старта».

**Прыжок в длину с места** Данный тест лучше проводить на резиновой дорожке или на полу с разметкой через каждые 10 см. Можно проводить на улице, если имеется оборудованная прыжковая яма. Проводится разминка, подготавливающая мышцы стоп, голеностопа, бедра. И. п. – узкая стойка ноги врозь (ноги на ширине ступни), носки за исходной линией. Испытуемый, полуприседая, выполняет мах руками назад и, отталкиваясь обеими ногами, с одновременным махом рук прыгает вперёд, приземляясь на обе ноги. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Фиксируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1 см по следам пяток в момент приземления. Расстояние от места отталкивания до места приземления устанавливается с расчётом на минимальный результат.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине** Упражнение выполняется на жестком гимнастическом мате. И. п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под углом 90º, руки скрестно на груди (пальцы рук охватывают плечевые суставы сверху – ладони на плечевых суставах). Партнёр прижимает ступни к полу. По команде: «Марш!» поднять туловище до положения седа и наклониться до касания локтями бёдер. Обратным движением вернуться в исходное положение. Засчитывается количество сгибаний за 30 секунд. Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики) И. п. – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола.

**Удержание тела в висе на перекладине (девочки).** Участник с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся ниже перекладины, выполнение теста прекращается. Не допускается касание подбородком перекладины.

**Подтягивание в висе на высокой перекладине (мальчики)** И. п. – вис хватом сверху, не касаясь ногами пола. Засчитывается подтягивание при пересечении подбородком линии перекладины (количество раз). Раскачивания, дополнительные движения запрещаются.

Обучающимся со специальной группой здоровья предлагается тест, состоящий из 13 вопросов.

 **Итоговые контрольные тесты**

**для промежуточной аттестации**

**1 – 4 класса**

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

а) 10;

б) 5;

в) 12;

г) 8.

**2. В спортивной игре баскетбол играют:**

а) футбольным мячом;

б) волейбольным мячом;

в) баскетбольным мячом;

г) резиновым мячом.

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

а) заниматься в школьной форме;

б) заниматься без учителя;

в) заниматься в спортивной форме с учителем;

г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**4. Какие упражнения относятся к акробатике:**

а) строевые упражнения;

б) упражнения на брусьях;

в) прыжок через козла;

г) кувырки.

**5. Гимнастический снаряд это:**

а) ворота;

б) перекладина;

в) шиповки;

г) ласты;

д) шлем

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

а) тигренок Ходори;

б) медвежонок Миша;

в) котёнок Коби;

г) зверёк Иззи.

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

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

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

а) 400 и 800 метров;

б) 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;

г) 30 и 60 метров.

**9. Выберите родину футбола:**

а) Франция;

б) Англия;

в) Италия;

г) Россия;

д) Бразилия.

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

а) джинсы;

б) спортивную форму;

в) сапоги;

г) халат;

д) палатку

**11. Олимпийский девиз – это:**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

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

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года;

д) один раз в пять лет

**13. Какие цвета олимпийских колец и что они обозначают.**

**Ключ к тестам:**

**1.б**

**2.в**

**3.в**

**4.г**

**5.б**

**6.б**

**7.в**

**8.б**

**9.б**

**10.б**

**11.б**

**12.г**

**13.****черный (африка), синий (европа),зеленый (австралия), желтый (азия), красный (америка).5 континентов.**

 **Итоговые контрольные тесты**

 **для промежуточной аттестации**

 **5 – 6 класса**

**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**.**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.

**3. Олимпийский девиз – это:**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;

г) «Выше, сильнее, дальше».

**4. Строевые упражнения – это:**

а) попеременный двухшажный ход;

б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;

г) верхняя подача.

**5.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.

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

а) в Москве;

б) в Санкт-Петербурге;

в) в Сочи;

г) в Киеве.

**7. Какие цвета олимпийских колец и что они обозначают.**

**8. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира?**

а) Олимпийские игры имели мировую известность

б) Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира

в) период проведения Игр прекращались войны

г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований.

**9. Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект при развитии кординационных способностей?**

а) плавание

б) гимнастика

в) стрельба

г) лыжный спорт

**10. Какой вид соревнований в современных Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов у городка Марафон в 490 г. до н.э.?**

а) бег на дистанцию 42 км 195 м

б) плавание на 1500 м

в) конные состязания

г) поединки борцов

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

а) бег на короткие дистанции

б) десятиборье

в) спортивные игры

г) бег на длинные дистанции

**12.Одновременный бесшажный ход применяют при движении:**

а) на равнине и в гору:

б) в гору и под уклон;

в) под уклон и на равнине;

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

а) быстрота;

б)сила

в) координация движений;

г)выносливость.

**Ключ к тестам:**

**1.г**

**2.г**

**3.а**

**4.в**

**5.а**

**6.в**

**7.черный-африка,зеленый-австралия,красный-америка,желтый-азия,синий-европа**

**8.в**

**9.б**

**10.а**

**11.б**

**12.в**

**13.а**

 **Итоговые контрольные тесты**

**для промежуточной аттестации**

**7 – 8 класс**

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

а) бег на короткие дистанции

б) десятиборье

в) спортивные игры

г) бег на длинные дистанции

**2.Какой вид спорта называют «Королевой спорта»**

* + 1. Гимнастика
		2. Легкая атлетика
		3. Тяжелая атлетика

**3.Длина дистанции марафонского бега равна**

1. 32км.180м
2. 40км.190м
3. 42км.195м

**4.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой при тренировке) приводит к …**

1. Экономии сил
2. Улучшению спортивного разряда
3. Травмам

**5. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

1. Быстрее, выше, сильнее
2. Быстрее, дальше, выше
3. Будь всегда первым

**6.** **Осанкой называется:**

А) силуэт человека.

Б) привычная поза человека в вертикальном положении.

В) качество позво­ночника, обеспечивающее хорошее самочувствие.

Г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**7.** **Под закаливанием понимается:**

A) приспособление организма к воздействиям внешней среды.

Б) использование солнца, воздуха и воды.

B) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.

Г) купание в холодной воде и хождение босиком

**8.Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой при тренировке) приводит к …**

1. Экономии сил
2. Улучшению спортивного разряда
3. Травмам

**9.** **Под здоровьем понимают такое состояние человека, при котором:**

А) его органы и системы работают эффективно и экономно.

Б) быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок.

В) легко переносятся неблагоприятные климатические условия.

Г) наблюдается все вышеперечисленное

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

А) гимнастике.

Б) боксе.

В) плавании.

Г)борьбе.

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

А) в Спарте.

В) у горы Олимп.

В) в Олимпии.

Г) в Афинах.

**12.** **Физическая культура представляет собой:**

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств.

Б) выполнение физических упражнений на уроке.

В) часть человеческой культуры.

Г) учебный предмет в школе.

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

A) прочности звеньев опорно-двигательного аппарата.

Б) силы воли.

B) силы мышц.

Г) возможностей систем дыхания и кровообращения.

**Ключ к заданиям:**

**1.б**

**2.б**

**3.в**

**4.в**

**5.а**

**6.б**

**7.а**

**8.е**

**9.все выше перечисленное**

**10.г**

**11.г**

**12.в**

**13.г**

 **Итоговые контрольные тесты**

**для промежуточной аттестации**

**9 – 11 класса**

**1. Под физической культурой понимается:**

А) часть культуры общества и человека;

Б) процесс развития физических способностей;

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

Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

**2. Результатом физической подготовки является:**

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

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

А) 1908 год в Лондоне;

Б) 1912 год в Стокгольме;

В) 1952 год в Хельсинки;

Г) 1928 год в Амстердаме.

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

А) координации движений;

Б) техники движений;

В) быстроты реакции;

Г) скоростной силы.

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

A) с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

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

Г) с 10 до 14 часов.

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

A) борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

B) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;

Г) метание мяча, диска, молота.

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

А) 1516 год в Германии;

Б) 1850 год в Англии;

В) 1896 год в Греции;

Г) 1869 год во Франции.

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

А) календарь соревнований;

Б) положение о соревнованиях;

В) правила соревнований;

Г) программа соревнований.

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

A) НХЛ;

Б) НБА;

B) МОК;

Г) УЕФА.

**10. Что определяет техника безопасности?**

А) выполнение физических упражнений без травм;

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

В) правильное выполнение упражнений;

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

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

А) 42 км 195 м;

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;

Г) 45 км 195 м.

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

А) Жан Жак Руссо;

Б) Хуан Антонио Самаранч;

В) Пьер де Кубертен;

Г) Ян Амос Каменский.

**13.** **Физическая культура представляет собой:**

А) укрепление здоровья и воспитание физических качеств.

Б) выполнение физических упражнений на уроке.

В) часть человеческой культуры.

Г) учебный предмет в школе.

**Ключ к заданиям:**

**1.а**

**2.б**

**3.а**

**4.в**

**5.б**

**6.в**

**7.в**

**8.б**

**9.в**

**10.б**

**11.а**

**12.и**

**13.в**

**Критерии оценивания:**

12-13 балов «5»

12-9 баллов «4»

8-5 баллов «3»

1-4 балла «2»