

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №65 им. Б.П. Агапитова
с углубленным изучением предметов музыкально-эстетического цикла»
города Магнитогорска

Приложение № 1
к ООП ООО
ФГОС

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по текущей аттестации
предмет: Физическая культура
6 класс

составители
учителя физической культуры
Деренюк Анастасия Константиновна
Егорова Марина Владиславовна
Тараненко Наталья Геннадьевна
Щукин Николай Геннадьевич

Магнитогорск

Полугодовая контрольная работа по физической культуре за 6 класс

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 6 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 1) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 2) задания на установление хронологических событий (3);
- 3) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 4) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 5) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание гимнастической терминологии.

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и

переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

Вариант 1

1. В каком древнегреческом городе устраивались Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Рим.

2. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) часть общей культуры общества; культура движений;
- г) выполнение упражнений.

3. Расположите в хронологической последовательности упражнения в подготовительной части урока: *общеразвивающие упражнения, бег, ходьба с упражнениями на осанку.*

4. Олимпийский девиз...

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

5. Назовите родной вид спорта Екатерины Гаммовой?

- а) *тяжёлая атлетика;*
- б) *волейбол;*
- в) *спортивная гимнастика.*

6. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

7. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе.



9. Что означает термин «Спринт»?

А) Бег на длинные дистанции;

Б) Кроссовый бег;

В) Бег на короткие дистанции;

10. Укажите размер площадки в баскетболе:

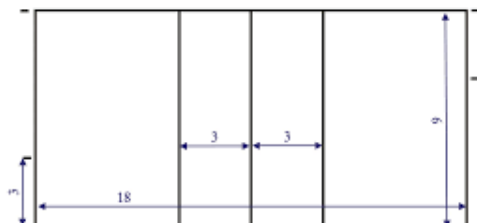
а) 18 x 9 м;

б) 28 x 15 м;

в) 20 x 10 м.

11. Что относится к метательным снарядам...

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. Назовите экстренное торможение на лыжах:

14. Укажите, в какой стране зародились Олимпийские игры? ...

15. Согласитесь ли вы с утверждением: «гибкость – это способность человека выполнять упражнения с наибольшей амплитудой действия»?

16. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в акробатике обозначается как ...

17. С помощью какого прибора определяют функциональные возможности системы дыхания (жизненную ёмкость лёгких)? Что вы можете рассказать о том, как происходят измерения?

18. Что такое утомление в спорте?

19. В каком году и в каком городе взяла своё начало традиция зажигать Олимпийский огонь на стадионе?

20. Дайте определение термина «Перекат»

**Полугодовая контрольная работа
по физической культуре за курс 6 класса
Вариант 2**

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

1. В каком городе в 2014 году прошли Зимние Олимпийские игры?

- а) в Саратове;
- б) в Сочи;
- в) в Самаре.

2. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

3 Чтобы утром после сна перейти от пассивного состояния к активному, необходимо...

- а) выполнить утреннюю гимнастику;
- б) поваляться в постели;
- в) посмотреть телевизор.

4. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

5. Назовите родной вид спорта Елены Исимбаевой?

- а) тяжёлая атлетика;*
- б) легкая атлетика;*
- в) спортивная гимнастика.*

6. Что такое кросс?

- а) бег с препятствиями;
- б) полоса препятствий;
- в) бег по пересечённой местности.

7 На уроках физкультуры нужно иметь:

- А) повседневную форму
- Б) спортивную форму
- В) сапоги
- Г) халат

8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе.



9 Расстояние между двумя спортсменами, стоящими в строю называется;

- А) колонна
- Б) интервал
- В) шеренга
- Г) линия

10. Укажите размер площадки в футболе :

- а) 200 м * 150 м;*
- б) 110 м * 100 м;*
- в) 20 м * 10 м.*

11. Что означает слово «атлетика» в переводе с греческого?

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. Назовите лыжные гонки со стрельбой из винтовки ...

14. Укажите, у зимних Олимпийских игр 2014 г. в г. Сочи было три талисмана?...

15. Согласитесь ли вы с утверждением: *«ловкость – способность двигателью выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей?»*

16. Как часто проходят олимпийские игры?

17 Назовите частоту сердечных сокращений у здорового человека в покое?

18. Что вы понимаете под высказыванием «Здоровый образ жизни»? ?

19. Физические упражнения это?

20. Дайте определение термину «Сед»

Годовая контрольная работа по предмету «Физическая культура» 6 класс

Спецификация

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 6 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- б) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 7) задания на установление хронологических событий (3);
- 8) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 9) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 10) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание гимнастической терминологии.

Код проверяемых результатов	Задания
1.8	1, 3, 4, 15
1.3	2, 6, 17
1.9	5
1.6	6, 7
1.2	8, 18
3.11	9, 11, 12, 13
2.8	10
3.6	14
4.1	19
3.4	20

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования (далее – система оценки) представляет собой один из инструментов реализации Требований стандартов к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, направленный на обеспечение качества образования, что предполагает вовлеченность в оценочную деятельность как педагогов, так и обучающихся.

Данный документ является основой для составления измерительных материалов за курс основной школы по физической культуре поэтому построен на принципах обобщения и систематизации учебного материала. Жирным курсивом указываются крупные блоки содержания, которые ниже разбиты на более мелкие элементы. Каждый из этих элементов кодификатора представляет собой единицу требований, которая может включать несколько тематических единиц. В первом столбце указывается код элемента содержания, для которого создаются проверочные задания.

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
1	Знания о физической культуре
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»

1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
3	Физическое совершенствование
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе

	прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
4	Этнокультурная составляющая
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК
4.2	знать правила игр и знать олимпийских чемпионов Челябинской области

Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ – 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность. Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физкультурной терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

2.6 Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры	базовый	1
3	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
4	История ФК	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр	базовый	1
5	История ФК	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	базовый	1
6	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах	базовый	1

		во время самостоятельных занятий физическими упражнениями		
7	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
8	Баскетбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	базовый	1
10	Волейбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
11	Футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
12	Баскетбол, футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
13	Лыжные гонки	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	1
14	Основные понятия ФК	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	базовый	1
15	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	базовый	1
16	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышен.	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
19	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	повышен.	2
20	Гимнастика	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	повышен.	2

1. Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
90 - 100	21 – 25	5
70 – 89	16 – 20	4
35 – 69	9 – 15	3
16 – 34	4 – 8	2
0 – 16	0 – 3	1

Инструктажи

Инструкция для учителя

Цель работы: определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 6 класса.

Задания считаются выполненными при отсутствии ошибок. Время проведения работы 40 минут. Работа проводится в конце учебного года.

Этапы проведения работы:

- 1) вводный инструктаж для детей об особенностях данной работы – 1-2 минуты;
- 2) заполнение КИМа (перед началом выполнения работы, на доске, должен быть оформлен образец, работы выполняется на КИМах) – 2 минуты;
- 3) выполнение работы: прочтение заданий про себя (приступать к чтению заданий учащиеся начинают одновременно, по сигналу учителя), выполнение заданий – 36 минут.

Годовая контрольная работа по физической культуре 6 класса

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

Вариант 1

1. Назовите, кому принадлежала инициатива возрождения олимпийского движения?

- а) Уинстону Черчиллю;
- б) Шарлю Пьеро;
- в) Пьеру де Кубертену.

2. Согласитесь ли вы с утверждением: «физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей»?

3. Запишите в хронологическом порядке олимпийских чемпионов от древних к современным: Николай Панин-Коломенкин, Корибос, Раиса Сметанина.

4. Переведите на русский язык девиз Олимпийских игр с латинского: «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!».

5. Назовите родной вид спорта Алины Кабаевой?

- а) аэробика;
- б) художественная гимнастика;
- в) спортивная гимнастика.

6. Укажите, на какой промежуток времени нужно накладывать холодный компресс на место ушиба?

- а) 10-15 мин;
- б) 15-20 мин;
- в) 20-30 мин.

7. Укажите средство для первичной обработки порезов и ссадин.

- а) нашатырный спирт;
- б) перекись водорода;

в) раствор серной кислоты.

8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе?



9. Укажите, в каком направлении проводится бег на стадионе?

а) в произвольном направлении;

б) по часовой стрелке;

в) против часовой стрелки.

10. Назовите продолжительности партии в волейболе:

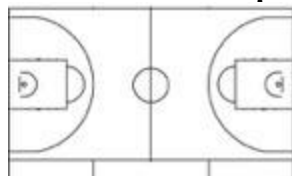
а) 30 мин;

б) до 15 очков;

в) до 25 очков.

11. Назовите удар в футболе, выполняемый после нарушения правил защитником.

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. Назовите классический лыжный ход, в котором основную работу выполняют руки и спина.

14. Укажите, какие спортсмены являются участниками Паралимпийских игр?

15. Согласитесь ли вы с утверждением: «быстрота – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности»?

16. Назовите основные показатели физического развития.

17. Различают пять основных физических качеств. Назовите четыре из них.

18. Дайте определение термина «осанка».

19. Назовите двух из трех Олимпийских чемпионов по лыжным гонкам из Республики Коми.

20. Дайте определение термина «вис».

Вариант 2

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадами, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

1. Назовите имя первого чемпиона Древних Олимпийских игр?

- а) *Корюбос;*
- б) *Деметриус Викелас;*
- в) *Пьер де Кубертен.*

2. **Согласитесь ли вы с утверждением:** *«физическая культура – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей»?*

3. **Расположите в хронологической последовательности упражнения в подготовительной части урока:** *общеразвивающие упражнения, бег, ходьба с упражнениями на осанку.*

4. **Перечислите цвета, которыми изображен символ Олимпийских игр – Пять колец.**

5. Назовите родной вид спорта Вячеслава Фетисова?

- а) *тяжёлая атлетика;*
- б) *хоккей;*
- в) *спортивная гимнастика.*

6. **Укажите, на какой промежуток времени нужно накладывать холодный компресс на место ушиба?**

- а) *10-15 мин;*
- б) *15-20 мин;*
- в) *20-30 мин.*

7. При обработке раны раствор йода наносится?

- а) *на саму рану;*
- б) *принимается вовнутрь;*
- в) *вокруг раны.*

8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе.



9. Укажите, в каком направлении проводится бег на стадионе?

- а) в произвольном направлении;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки.

10. Укажите размер площадки в волейболе:

- а) 18 x 9 м;
- б) 16 x 9 м;
- в) 20 x 10 м.

11. Назовите удар в футболе, выполняемый после нарушения правил защитником в штрафной зоне.

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. Назовите классический лыжный ход, используемый в небольшие подъёмы.

14. Укажите, какие спортсмены являются участниками Паралимпийских игр.

15. Согласитесь ли вы с утверждением: «сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий»?

16. Назовите основные показатели физического развития.

17. Различают пять основных физических качеств. Назовите четыре из них.

18. Дайте определение термина «осанка».

19. Назовите одну из Олимпийских чемпионов по конькобежному спорту из Челябинской области...

20. Дайте определение термина «упор».