

**Демонстрационный вариант
контрольных измерительных материалов
промежуточной аттестации
по «Физической культуре»**

в 2022-2023 учебном году

Практические задания - тесты:

1. Челночный бег 3×10 м (с),
<https://disk.yandex.ru/i/jumToeygyMt4A>
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см),
<https://disk.yandex.ru/i/6ypcT9cIZq8q3w>
3. Баскетбольная комбинация на технику выполнения (количество ошибок)
Задание заключается в выполнении технико-тактической комбинации игры в баскетбол. Обучающийся начинает ведение мяча от лицевой линии поля справа от щита, обводит центральный круг против часовой стрелки, продолжает ведение до противоположной штрафной площадки, где после двух шагов выполняет бросок, подбирает забитый мяч и выполняет это же задание с атакой другого кольца.
Броски мяча в оба кольца продолжаются до попадания. Фиксируется каждый факт нарушения правил баскетбола (пробежка, пронос мяча, двойное ведение)
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
<https://disk.yandex.ru/i/2JldSmmrgCiPHg>
5. Поддача волейбольного мяча (количество попаданий)
Обучающийся располагается на расстоянии 6 метров от сетки, лицом к ней. Перед ним лежат 10 волейбольных мячей. По сигналу необходимо выполнить поочередно 10 нижних прямых подач, согласно действующих правил игры волейбол.
6. Бег на 1,5 км (мин., сек.),
<https://www.youtube.com/watch?v=m86gzzwcPdI>

Тестовое задание по разделу «Знания о физической культуре».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Выберите правильный ответ. Букву соответствующего выбранного Вами ответа запишите в бланк ответа.

1. Слагаемые здорового образа жизни:

- А) рациональное питание, успешная учеба, двигательная активность
- Б) режим дня, двигательная активность, развитие творческих способностей
- В) гигиена, режим дня, подготовка к будущей профессиональной деятельности
- Г) режим дня, гигиена, рациональное питание, двигательная активность

2. Осанка – это:

- А) привычная поза человека стоя

- Б) привычная поза человека стоя, сидя, во время ходьбы
- В) привычная поза человека во время ходьбы
- Г) привычная поза человека сидя

3. Для профилактики избыточного веса необходимо:

- А) следить за осанкой
- Б) организовать рациональное питание
- В) читать книги по биологии
- Г) спать не менее 8 часов в сутки

4. Гибкость – это способность

- А) выполнять движения с большой амплитудой
- Б) преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий
- В) совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- Г) к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности

5. Упражнениями для развития быстроты движения являются:

- А) наклоны туловища в стороны
- Б) бег на места с энергичными движениями рук и ног
- В) кросс по пересеченной местности до 3-5 км
- Г) подтягивание на перекладине

6. При занятиях физическими упражнениями травмы возникают, когда ученик:

- А) владеет навыками выполнения упражнений
- Б) не выполняет указания учителя
- В) выполняет все подготовительные упражнения
- Г) занимается с плохим настроением

7. Общеразвивающие упражнения выполняют:

- А) в конце урока
- Б) в середине урока
- В) в конце и в середине урока
- Г) в начале урока

8. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?

- А) «На старт! Внимание! Марш!»
- Б) «На старт! Марш!»
- В) «Внимание! Марш!»
- Г) «Приготовиться! Марш!»

9. При растяжении мышц необходимо:

- А) наложить стерильную повязку и шину на место растяжения
- Б) протереть место растяжения перекисью водорода и наложить стерильную повязку
- В) наложить на место растяжения стерильную повязку, выше места растяжения – жгут
- Г) положить на место растяжения холодный компресс и тугую повязку

10. К участию в древних Олимпийских играх в Греции не допускались:

- А) малоимущие граждане
- Б) женщины и рабы

- В) рабы, иностранные граждане, женщины
- Г) лица моложе 18 лет

11. Главное правило кулачных боев в Древней Руси:

- А) ниже пояса не бьют
- Б) двое на одного не нападают
- В) лежачего не бьют
- Г) подножки не ставить

12. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Спорт, здоровье, радость!»;
- б) «Дальше, выше, быстрее!»;
- в) «Быстрее, выше, сильнее!»;
- г) «Будь всегда первым!».

13. Основным спортом для развития координации движения является:

- А) баскетбол
- Б) гимнастика
- В) легкая атлетика
- В) шахматы

14. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

- а) Египет;
- б) Рим;
- в) Китай;
- г) Греция.

15. «Королевой спорта» называют вид спорта:

- А) плавание
- Б) лыжный спорт
- В) художественную гимнастику
- Г) легкую атлетику

Самостоятельно подберите определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подбранное определение впишите в соответствующую графу бланка ответов.

16. Перечислите физические качества

17. Сколько полевых игроков в баскетбольной команде?

18. Перечислите обязательные нормативы комплекса ГТО..

19. Одна из легенд гласит: Геракл отмерил собственными стопами дистанцию для бега – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространённых мер длины, которая стала называться _____

20. Реши задачу.

До урока физической культуры пульс ученика 5 класса составлял 70 ударов в минуту, после урока мальчик вновь измерил свой пульс и получил значение – 150 ударов в минуту. Еще одно измерение он произвел через 15 минут: пульс составил 115 ударов в минуту. Чем может быть вызвано такое состояние учащегося?

Выбери верные ответы.

- (1) недостаточной физической подготовленностью учащегося
- (2) возможным перенесенным вирусным заболеванием
- (3) выполнением домашнего задания по физической культуре
- (4) посещением спортивной секции
- (5) длительным отсутствием на уроках физической культуры

**Ответы на задания
демонстрационного варианта
контрольных измерительных материалов
промежуточной аттестации
по «Физической культуре»**

1	2	3	4	5
Г	Б	Б	А	Б
6	7	8	9	10
Б	Г	Б	Г	В
11	12	13	14	15
В	В	Б	Г	Г
16	17	18	19	20
Сила, гибкость, быстрота, ловкость, скоростно-силовое	5	Наклон вперед, бег на 30, 60м, бег на 1500, 2000м, отжимания/	Стадион	Изменение цвета кожи, учащенный пульс и дыхание, потливость,

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»
Промежуточная аттестация

качество, выносливость.		подтягивания		неправильные движения
----------------------------	--	--------------	--	--------------------------