**Итоговая промежуточная аттестация по физической культуре**

**для обучающихся 5-11 классов на 2022-2023 уч. Год**

**Практическая часть**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | | | | | |
|  | мальчики | | | девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| метание м\м весом 150 г (м) | 24 | 22 | 20 | 16 | 14 | 12 |
| бег 60м (с) | 10,9 | 11,1 | 11,3 | 11,3 | 11,5 | 11,7 |
| прыжок в длину с места / с разбега(см) | 150  270 | 140  260 | 130  250 | 135  230 | 125  220 | 115  210 |
| бег на длинные дистанции 1500м(мин,с) | 8.20 | 8.35 | 8.40 | 8.55 | 9.10 | 9.25 |
| **6 класс** | | | | | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| метание м\м весом 150 г (м) | 26 | 22 | 20 | 18 | 12 | 10 |
| бег 60м (с) | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,9 | 11,2 | 11,5 |
| прыжок в длину с места / с разбега(см) | 160  280 | 150  270 | 140  220 | 145  240 | 135  230 | 125  180 |
| бег на длинные дистанции 1500м(мин,с) | 8.05 | 8.20 | 8.35 | 8.29 | 8.44 | 8.59 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 класс** | | | | | | |
|  | мальчики | | | девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| метание м\м весом 150 г (м) | 30 | 25 | 20 | 19 | 15 | 12 |
| бег 60м (с) | 9,6 | 9,8 | 10,0 | 10,6 | 10,8 | 11,0 |
| прыжок в длину с места / с разбега(см) | 170  340 | 160  320 | 150  300 | 150  275 | 140  255 | 130  235 |
| бег на длинные дистанции 2000м(мин,с) | 10.00 | 10.40 | 11.20 | 12.10 | 12.40 | 13.20 |
| **8 класс** | | | | | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| метание м\м весом 150 г (м) | 34 | 30 | 26 | 21 | 17 | 13 |
| бег 60м (с) | 9,2 | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 10,8 | 11,2 |
| прыжок в длину с места / с разбега(см) | 190  355 | 170  340 | 155  310 | 160  290 | 150  275 | 135  250 |
| бег на длинные дистанции 2000м(мин,с) | 9.40 | 10.30 | 11.20 | 11.40 | 12.30 | 13.20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9класс** | | | | | | |
|  | мальчики | | | девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| метание м\м весом 150 г (м) | 36 | 32 | 30 | 24 | 20 | 19 |
| бег 60м (с) | 9,1 | 9,3 | 9,6 | 10,3 | 10,5 | 10,7 |
| прыжок в длину с места / с разбега(см) | 200  400 | 190  370 | 170  340 | 170  310 | 160  290 | 150  270 |
| бег на длинные дистанции 2000м(мин,с) | 9.20 | 10.20 | 11.0 | 10.20 | 11.20 | 12.10 |
| **10класс** | | | | | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| метание спортивного снаряда весом 700г (юн)/500г (д) (м) | 27 | 23 | 19 | 13 | 11 | 9 |
| бег 60м (с) | 8,8 | 9,0 | 9,2 | 10,5 | 10,7 | 10,9 |
| прыжок в длину с места /  с разбега(см) | 195  375 | 180  365 | 170  355 | 160  285 | 150  275 | 140  265 |
| бег на длинные дистанции 2000м(д)/3000м(юн)(мин,с) | 15.00 | 15.30 | 16.00 | 12.00 | 12.30 | 13.00 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **11 класс** | | | | | | |
|  | мальчики | | | девочки | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| метание спортивного снаряда весом 700г (юн)/500г (д) (м) | 29 | 27 | 21 | 16 | 13 | 9 |
| бег 60м (с) | 8,5 | 8,8 | 9,3 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| прыжок в длину с места / с разбега(см) | 210  385 | 195  375 | 175  320 | 170  300 | 160  285 | 145  240 |
| бег на длинные дистанции 2000м(д)/3000м(юн)(мин,с) | 14.30 | 15.00 | 16.00 | 11.20 | 12.00 | 12.40 |

**Дополнение к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре 5-11 классов**

**Оценивание обучающихся с ОВЗ будет проходить в щадящем режиме с учётом индивидуальных особенностей детей.**

**Практические испытания обучающиеся имеющие подготовительную специальную медицинскую группу выполняют следующим образом:**

**1. Метание мяча (гранаты) на дальность.**

**2.Прыжок в длину с места.**

**Выполняют с учётом нормативов (смотри таблицу).**

**Бег на короткие и длинные дистанции выполняют без учёта времени.**

**Обучающиеся имеющие специальную медицинскую группу выполняют только теоретическое задание.**

**Примерные теоретические тестовые задания для 5-6классов**

1. С какого года ведут отсчет 1 Олимпийские игры Древней Греции?

а) 836 г. до н.э.

б) 776 г. до н.э.

в) 684 г. до н.э.

г) 595 г. до н.э.

2.  Бег на короткие дистанции – это:

а) 200  и  400 метров;                                     в) 800 и 1000 метров;

б) 30 и 60 метров;                                     г) 1500 и 2000 метров.

3. Способ прыжков в длину с разбега, изучаемый в школе:

 а) «ножницы»;                                          б) «перешагивание»;

 в) «согнув ноги»;                                    г) «прогнувшись».

4.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.

5.Олимпийский девиз – это:

а) «Быстрее, выше, сильнее»;                           б) «Сильнее, выше, быстрее»;

в) «Выше, точнее, быстрее»;                            г) «Выше, сильнее, дальше».

6. Строевые упражнения – это:

а) попеременно двухшажный ход;                    б) низкий старт;

в) повороты на месте, перестроения;                г) верхняя подача.

 7. Акробатика – это:

а) прыжок через козла;                                     б) повороты, перестроения;

в) кувырки, перестроения;                                г) упражнения с гантелями.

8.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.

9. Бег на длинные дистанции – это:

а) 400 и 800 метров;             б) 1000, 1500 и 2000 метров;

в) 100 и 200 метров;             г) 30 и 60 метров.

10. Способ прыжков в высоту, изучаемый в школе:

а) «перекидной»;                              б) «волна»;

в) «флоп»;                                         г) «перешагивание».

11. Где будут проходить зимние Олимпийские игры в 2014 году?

 а) в Москве;                                б) в Санкт-Петербурге;

 в) в Сочи;                                    г) в Киеве.

12. Талисманом Олимпиады-80 в Москве был:

а) тигренок Ходори;                              б) медвежонок Миша;

в) пёс Коби;                                            г) зверёк Иззи.

13. Что относится к гимнастике?

а) ворота;                        б) перекладина;

в) шиповки;                    г) ласты.

14. Акробатика – это:

 а) строевые упражнения;                  б) упражнения на брусьях;

 в) прыжок через козла;                      г) кувырки.

15. 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.

**Примерные теоретические тестовые задания для 7-8 классов**

Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

а) у горы Олимп;

б) в Олимпии;

в) в Афинах.

Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?

а) На олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;

б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК,

в) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.

3. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) четырехлетний период между Олимпийскими играми.

В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?

а) В 1900 г. в Париже;

б) в 1908 г. в Лондоне;

в) в 1924 г. в Париже.

В соответствии с Олимпийской хартией олимпийские соревнования проводят...

а) международные федерации по видам спорта;

б) ассоциация Национальных Олимпийских комитетов;

в) Международный Олимпийский комитет.

Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в... году.

а) 1912;

б) 1920;

в) 1952.

7. К функциональным показателям, характеризующим особенности физического развития человека, относятся:

а) уровень развития общей выносливости; результаты прыжка в длину с места, челночного бега, наклона вперед;

б) частота сердечных сокращений; сила основных мышечных групп;

в) объем грудной клетки; форма осанки; длина и масса тела; величина обхвата бедер.

8. . Интенсивность выполнения упражнений можно определить по частоте сердечных сокращений. Укажите, какую частоту пульса вызывает большая интенсивность упражнений:

а) 120 — 130 ударов в минуту;

б) 130 — 140 ударов в минуту;

в) 140 — 150 ударов в минуту;

Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим необходимым видам деятельности исторически обусловила возникновение...

а) видов спорта;

б) физической культуры;

в) физического воспитания.

Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов: Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия, называется...

Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни, обозначается как...

а) физическая подготовка;

б) физкультурное образование;

в) физическое совершенство.

Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является...

а) закаливание организма;

б) участие в соревнованиях;

в) ежедневная утренняя гимнастика.

13. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена…

а) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

б) продолжительностью выполнения двигательных действий;

в) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий.

**Примерные теоретические тестовые задания для 9-11 классов**

1.Состояние здоровья обусловлено:

а) образом жизни

б) отсутствием болезней

в) уровнем здравоохранения

г) резервными возможностями организма

2. Условием укрепления здоровья , совершенствования силовых и волевых качеств является:

а) закаливание организма

б) участие в соревнованиях

в) ежедневная утренняя гимнастика

г) выполнение физических упражнений

3.Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а) двигательный режим

б) рациональное питание

в) личная и общественная гигиена

г) закаливание

4.Первой ступенью закаливания организма является закаливание:

а) водой

б) солнцем

в) воздухом

г) холодом

5.Оздоровительный эффект в занятиях учащихся подросткового возраста достигается с помощью:

а) проведения занятий на обычной, увеличенной и уменьшенной площади

б) изменения количества повторений одного и того же упражнения

в) упражнений аэробной направленности средней и большой интенсивности

г) упражнений с интенсивностью выше порога анаэробного обмена

6.Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые…минут:

а)25-30

б)40-45

в)55-60

г)70-75

7.Реакция сердечно сосудистой системы оценивается как плохая, если разность частоты сердечных сокращений в положении лёжа и стоя составляет:

а) менее 12ударов в минуту

б) от12до 18 ударов в минуту

в) от 19 до 25 ударов в минуту

г) более 25ударов в минуту

8.Минимальное количество энергии, необходимое человеку для поддержания жизни в состоянии покоя, обозначается:

а) как нормальная жизнедеятельность

б) «золотая середина»

в) баланс энергии

г) основной обмен

9.Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их:

а) содержание

б) форма

в) техника

г) гигиена

10.Недостаток какого витамина снижает зрение и может вызвать

« куриную слепоту»?

а) С

б) Е

в) А

г) D

11.Абу- Али Ибн Сина (Авиценна) в книге «Канон врачебной науки» в главе «Сохранение здоровья» указал, что главным для сохранения здоровья является:

а) режим сна

б) режим питания

в) спортивный режим

г) двигательный режим

12.Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором:

а) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

б) он обладает высокой работоспособностью ,быстро восстанавливается после физических и психических нагрузок

в) он бодр и жизнерадостен

г) наблюдается все вышеперечисленное

13.Первая помощь при ударах о твёрдую поверхность и возникновении ушибов заключается в том, что:

а) ушибленное место надо потереть

б) нагревать

в) охлаждать

г) пострадавшего следует повернуть так, чтобы ушибленное место оказалось сверху, и обратиться к врачу

14.Что понимается под закаливанием?

а) купание в холодной воде, хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

г) укрепление здоровья

15.Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом

б)более продолжительным вдохом

в) вдохом через нос выдохом ртом

г) равной продолжительностью вдоха и выдоха

16. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:

а) затылком, пятками

б) лопатками, пятками

в) затылком, спиной, пятками

г) затылком, лопатками, пятками

17.Признаки, не характерные для правильной осанки :

а) развёрнутые плечи, ровная спина

б) приподнятая грудь

в) запрокинутая или опущенная голова

г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию

18.Для формирования телосложения не эффективны упражнения, способствующие:

а) увеличению мышечной массы

б) повышению быстроты движений

в) снижению веса тела

г) все перечисленные упражнения эффективны при формировании телосложения

19. При выполнении упражнений вдох не следует делать во время:

а) при наклоне туловища назад

б) возвращение в исходное положение после поворота ,вращения туловища

в) поворотах, вращениях тела, наклонах

г) рекомендации относительно времени вдоха или выдоха не нужны

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный:

а) на развитие физических качеств людей

б) поддержание высокой работоспособности людей

в) сохранение и улучшение здоровья людей

г) подготовка к профессиональной деятельности