**Контрольная работа по Физической культуре языку для 8 классов. (демонстрационная версия)**

**1.Вид работы: контрольная работа**

Цель работы: установление фактического уровня достижения планируемых предметных результатов по предмету физическая культура

**2.Перечень проверяемых образовательных результатов:**

1. Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

2. Знать основы техники двигательных действий по разделам программы: легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры, гимнастика.

3. Знать и выполнять судейство по волейболу, футболу, баскетболу.

4. Измерять показатели физического развития и физической подготовленности с помощью тестовых упражнений, выполнять тестовые нормативы по физической культуре.

**3. Структура работы:**

**часть** 1- ***теоретическая часть***, включает задания тестового характера, проверяющие знания обучающихся по темам, изученным в классе и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. К каждому вопросу даны варианты ответа, из которых только один верный.

**- часть 2** – ***практическая часть***, состоит из 1 теста-упражнения: поднимание туловища из И.П. лежа за 1 минуту

**5. Время, отводимое на выполнение работы:** 40 минут.

**6. Дополнительные материалы и оборудование.**

Инвентарь для проведения испытаний, спортивная форма у учащихся

**7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **ответ** | **балл** |
| **1** | а | **1** |
| **2** | б | **1** |
| **3** | а | **1** |
| **4** | а | **1** |
| **5** | б | **1** |
| **6** | а | **1** |
| **7** | а | **1** |
| **8** | а | **1** |
| **9** | б | **1** |
| **10** | в | **1** |
| **11** | а | **1** |
| **12** | а | **1** |
| **13** | а | **1** |
| **14** | б | **1** |
| **15** | г | **1** |
| **16** | определенный распорядок труда, отдыха, питания и сна | **1** |
| **17** | Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что: а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений б) обеспечивает ритмичность работы организма в) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему | **1** |
| **18** | Физические упражнения | **1** |
| **19** | **ж** | **1** |
| **20** | ДержаваСтранаВоляСлаваДостояниеОтечествоСоюзМудростьСтрана | **1** |

**Поднимание туловища за 1 мин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «5» | «4» | «3» |
| девушки |
| 34 | 29 | 25 |
| юноши |
| 39 | 35 | 30 |

**Итоговая отметка по промежуточной аттестации выставляется за сумму набранных балов теоретической части и практической части:**

21-25 б.- «ОТЛИЧНО»

17-20 б. – «ХОРОШО»

13-16 б. «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО»

**8 класс**

**Теоретическая часть**

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

а) по личным показателям – рост, масса тела, окружности тела и осанке;

б) по физической подготовленности;

в) по состоянию позвоночника.

2.Длина марафонского бега составляет:

а) 42 км 196 м; б) 42 км 195 м; в) 42 км 192 м.

3. Личная гигиена включает в себя?

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику;

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

а) лёгкая атлетика; б) стрельба из лука; в) художественная гимнастика.

5. Какое физическое качество называется «силой»?

а) способность хорошо и много прыгать;

б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений;

в) способность метко метать мяч.

 6. Игровое время в баскетболе состоит из:

а) 4 периода по 10 мин; б) 4 периода по 12 мин;

7. Требования безопасности во время занятий лёгкой атлетикой:

а) бег на стадионах проводится только в направлении против часовой стрелки;

б) бег на стадионах проводится только в направлении по часовой стрелке;

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

8. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

а) шесть; б) десять; в) двенадцать.

9. К наиболее эффективным средствам профилактики проявления избыточного веса у школьников относятся:

а) увеличение времени работы за компьютером;

б) регулярные занятия физическими упражнениями;

в) продолжительный сон;

г) активную умственную деятельность.

 10. Самый распространённый лыжный ход:

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

11. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

а) бег, прыжки (в длину, высоту) и метание;

б) метание, лазание по канату;

в) бег, прыжки;

г) прыжки в высоту.

12. Что называется дистанцией:

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному:

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

13. Где впервые зародилась игра «баскетбол»?

а) Америке;

б) Франции;

в) Италии;

г) России.

 14.Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

а) энергичное отталкивание ногами; б) опора головой о мат;

в) прижимание к груди согнутых ног; г) «круглая» спина.

15. Какая страна считается родиной футбола?

а) Америка;

б) Россия;

в) Финляндия;

г) Англия.

 16. Режим дня — это…….

17.Соблюдение режима дня способствует…

18.Одним из основных средств физического воспитания является…….

 19. Выбрать положение «Упор стоя на коленях».



20. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова.

Россия – священная наша\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

Россия – любимая наша\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Могучая \_\_\_\_\_\_\_\_, великая\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Твое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_на все времена!

Славься, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_наше свободное,

Братских народов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_вековой,

Предками данная \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_народная!

Славься, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_! Мы гордимся тобой!