**Демонстрационный вариант.**

**ЗАДАНИЯ К ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  8 КЛАСС (семейное обучение)**

***Инструкция по выполнению тестового задания.***

**Выберите правильный ответ.**

**1. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.**

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

**2. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…**

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

**3. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в…**

а) в конце подготовительной части занятия,

б) в начале основной части занятия,

в) в середине основной части занятия,

г) в конце основной части занятия.

**4. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?**

а) две попытки на каждой высоте,

б) три попытки на каждой высоте,

в) одна попытка на каждой высоте,

г) четыре попытки на каждой высоте.

**5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

**6. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме,

в) в Олимпии,

г) во Франции.

**7. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:**

а) футбол,

б) волейбол,

в) хоккей,

г) баскетбол.

**8. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,

б) греки мужчины и женщины,

в) только греки мужчины,

г) все желающие.

**9. Гибкость не зависит от:**

а) анатомического строения суставов,

б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок,

г) температуры тела.

**10. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**11. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

1) ведомственные.

2) внутренние

3) городские

4) краевые

5) международные

6) районные

7) региональные

8) российские

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3.7.6.5,8,4.

**12. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;

б) повышения двигательной активности человека;

в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

**13. Как правильно перемещаются на подачу игроки из зоны в зону при игре в волейбол:**

а) против хода часовой стрелки;

б) по желанию;

в) по ходу часовой стрелки.

**14. Игра волейбол начинается:**

а) по мере готовности команд;

б) по крику судьи;

в) по свистку судьи;

г) по команде тренера.

**15. Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики:**

1) прыжки

2) упражнения для мышц шеи

3) упражнения для ног

4) упражнения для мышц туловища

5) дыхательные упражнения

6) упражнения для рук и плечевого пояса

а) 1, 3, 6, 5, 2, 4; б) 2, 6, 4, 3, 1, 5; в) 5, 4, 1, 6, 2

Критерии оценивания:

Максимальное количество баллов - 33 (15 за тест и 18 за практику)

90%-100% - Отметка 5 (от 30 -33 балов )

70%-89% - Отметка 4(25 – 29 баллов )

40%-69% - Отметка 3 (19 – 24 баллов)

Менее 40% - Отметка 2 (менее 19 балла)

**Назначение работы**- оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2024-2025 учебный год обучающихся 8 класса

1. **Характеристика структуры и содержания контрольной работы**

*Для обучающихся основной и подготовительной группы здоровья итоговый зачет включает:*

1. Сдачу следующих нормативов:
2. Прыжок в длину с места (см) Результат.
3. Наклон туловища вперёд из положение стоя.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
5. Контрольная работа - состоит из теоретической части, которая содержит задания с выбором

**Задания с выбором ответа (15 заданий)**контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 8 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют обучающиеся основной и подготовительной групп здоровья. Для обучающихся основной и подготовительной групп здоровья итоговый зачет 40 мин

1. ***Распределение заданий по проверяемым предметным способам действия:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Блок содержания* | *Проверяемое умение и способы действия* | *Кол-во заданий* | *Номера заданий* | *Уровень сложности* | *Тип задания* | *Максимальный балл за каждое задание* |
| 1 часть -  Теоретическая | Контролиро-вать соответствие выполняе-мых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения | 15 | 1 -15 | Базовый и повышенный | Тест | 15 |
| 2 часть –  Практическая | Выполнять нормативы физической подготовки | 3 | 1-3 | Базовый и повышенный | Упраж-нения | 18 |

1. ***Критерии оценивания:***

Максимальное количество баллов - 33 (15 за тест и 18 за практику)

90%-100% - Отметка 5 (от 30 -33 балов )

70%-89% - Отметка 4(25 – 29 баллов )

40%-69% - Отметка 3 (19 – 24 баллов)

Менее 40% - Отметка 2 (менее 19 балла)

**Система оценивания результатов для обучающихся основной и подготовительной группы здоровья.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Оценка**  **Название** |  | **Повышенный**  **6 баллов** | **Базовый** | | |
| **5**  **баллов** | **4**  **балла** | **3**  **3 балла** |
| **Прыжок в длину с места, см** | Мальчики | 210 | 200 | 185 | 170 |
| Девочки | 185 | 175 | 160 | 150 |
| **Наклон туловища вперед из положения стоя, см** | Мальчики | 12 | 10 | 6 | 4 |
| Девочки | 16 | 14 | 8 | 5 |
| **Сгибание и разгибание рук**  **в упоре лежа на полу (количество**р*аз).* | Мальчики | 34 | 32 | 22 | 18 |
| Девочки | 21 | 19 | 16 | 7 |

**Инструкция по проведению.**

***Прыжок в длину с места*:** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

***Наклон туловища в перёд из положение стоя:***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

***Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) :***Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Инструкция по выполнению работы.

Работа носит диагностический характер. Каждое задание направлено на диагностику определенного умения. Задания считаются выполненными при отсутствии ошибок. Если задание имеет один верный ответ, а учащийся отметил два варианта ответа, то задание считается невыполненным. "0" в случае, если ребенок выполнил задание неверно или не выполнил задание. Время проведения работы 45 минут. Этапы проведения работы:

1) вводный инструктаж для детей об особенностях данной работы 5 минуты;

2) выполнение работы 40 мин.

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

**Желаем успеха!**