

**Промежуточная аттестация по физической культуре за 1 полугодие 8 класса**

Работа проводится в течение 45 минут.

- Обучающиеся основной группы здоровья сдают нормативы (таблица оценок представлена ниже),
- Обучающиеся подготовительной группы здоровья сдают нормативы по факту выполнения без учёта времени.
- Обучающиеся спецгруппы здоровья выполняют письменный тест. Работа спец группы здоровья включает 10 заданий. Все задания базового уровня сложности. Для работы необходима ручка, простой карандаш.

Работа направлена на проверку результатов освоения программы по основным разделам: основы знаний о физической культуре, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, подвижные игры с мячами.

**Контрольно-измерительные тесты для обучающихся основной группы здоровья**

упражнения	мальчики			девочки		
	Отметка					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4х9м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Прыжок в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Подтягивание на перекладине из виса, раз	10	8	5			
Подтягивание на перекладине из виса лежа, раз				21	17	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
Подъем туловища, руки на груди скрестно за 1 мин	48	43	38	38	33	25
Метание набивного мяча, см	565	435	395	480	390	340

**Контрольно-измерительные тесты для обучающихся подготовительной группы здоровья**

(выполняются по факту)

Упражнения	Отметка
Челночный бег 4х9м, сек	5 (по факту правильного выполнения задания)
Прыжок в длину с места, см	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подтягивание на перекладине из виса лежа, раз	5 (по факту правильного выполнения задания)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 (по факту правильного выполнения задания)
Наклон вперед из положения сидя	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подъем туловища, руки на груди скрестно за 1 мин	5 (по факту правильного выполнения задания)
Метание набивного мяча, см	5 (по факту правильного выполнения задания)

## Тест для обучающихся спецгруппы

1. Завершите утверждение. **Опорой для всего организма и защитой от повреждений внутренних органов служит** ....\_\_\_\_\_
2. **Какие мышцы приводят в движение кожу лица?**
  - А- мимические;
  - Б- гладкие;
  - В- жевательные;
  - Г- шейные.
3. **Выносливость это:**
  - А. Способность противостоять нагрузке за счет мышечных усилий
  - Б. Способность непрерывно выполнять упражнения
  - В. Способность длительное время выполнять упражнения без утомления
  - Г. Способность перестраивать свою деятельность в зависимости от ситуации
4. **Слово «стадион» произошло от \_\_\_\_\_ мера длины, которая равна \_\_\_\_\_**
5. **Отсчет зимних Олимпийских игр ведется с \_\_\_\_\_ года**
6. **Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались:**
  - А. у горы Олимп;
  - Б. в Афинах;
  - В. в Спарте;
  - Г. в Олимпии.
7. **Длина марафонской дистанции в легкой атлетике составляет:**
  - А. 40 километров 125 метров
  - Б. 41 километр 145 метров
  - В. 42 километра 195 метров
  - Г. 45 километров
8. **Александр Попов – Чемпион Олимпийских Игр в каком виде спорта:**
  - А- плавании;
  - Б- легкой атлетике;

- В- гонках на лыжах;
- Г- велоспорте.

**9. Осанкой называется:**

- А. силуэт человека;
- Б. привычная поза человека в вертикальном положении;
- В. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**10. На каком снаряде в спортивной гимнастике НЕ выступают женщины:**

- А. Равновысокие брусья
- Б. Опорный прыжок
- В. Вольные упражнения
- Г. Гимнастическое бревно.

**Критерии оценивания**

Правильное выполнение 85 - 100% заданий – повышенный уровень (оценка 5)

Правильное выполнение 74 – 80 % заданий – высокий уровень (оценка 4)

Правильное выполнение 50 - 64 % заданий – базовый уровень (оценка 3)

Правильно выполнено менее 50 % заданий – низкий уровень (оценка 2)