

Промежуточная аттестация за курс основного общего образования

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Экзаменационные билеты составлены в соответствии с Обязательным минимумом содержания основного общего образования по программе физической культуры. Билет включает в себя два теоретических вопроса и практическое задание, состоящее из 3–5 упражнений, согласно требованиям уровня физического развития учащихся.

Теоретические вопросы отражают содержание школьного курса «Физическая культура», направленного на знания естественных основ, социально-психологических и культурно-исторических.

Практические задания направлены на проверку умений и навыков, необходимых в повседневной жизни, а также владения учащимися всеми видами двигательных действий и достижения уровня физического развития своего организма.

Билет № 1

1. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
2. Здоровый образ жизни и его реализация вами.
3. Правила выполнения утренней гимнастики (составить комплекс утренней гимнастики).

Билет № 2

1. Требования безопасности при проведении соревнований по спортивным играм: баскетболу, футболу, волейболу.
2. В чем состоит функциональное значение режима дня и что необходимо учитывать при его организации?
3. Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека и основные способы формирования правильной осанки (выполнить несколько упражнений на формирование правильной осанки).

Билет № 3

1. Требования безопасности перед началом занятий по гимнастике.
2. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке.
3. Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями (выполнить практически: наложить повязку на голову или голеностопный сустав либо наложить шину на руку).

Билет № 4

1. Требования безопасности во время занятий по легкой атлетике.
2. Различия между скоростными и силовыми качествами человека. Упражнения, развивающие скоростные и силовые качества.
3. Особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур (рассказать, как это делаете вы).

Билет № 5

1. Требования безопасности в аварийных ситуациях (получение травмы, выход из строя снаряжения, инвентаря) при проведении занятий по лыжной подготовке.
2. Признаки утомления различной степени и способы борьбы с утомлением.

3. Механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня (выполнить комплекс физкультурминутки).

Билет № 6

1. Требования безопасности по окончании занятий по плаванию.
2. Факторы, обуславливающие гибкость тела человека; упражнения, рекомендуемые для развития гибкости.
3. Какие приемы самоконтроля вам известны? Расскажите подробнее об одном из них и продемонстрируйте его выполнение (ортостатическая или функциональная проба, антропометрические измерения).

Билет № 7

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
3. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? (Подробно рассказать о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр; если позволяют условия и обстоятельства, провести подвижную игру по выбору аттестуемого.)

Билет № 8

1. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
2. Поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры.
3. Целесообразность индивидуального контроля над результатами по двигательной подготовленности (составить план реализации индивидуального контроля над собой).

Билет № 9

1. Требования безопасности перед началом и после окончания занятий по легкой атлетике.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие телосложения.
3. Особенности подготовки и проведения туристских походов (выполнить практическое задание по укладке рюкзака).

Билет № 10

1. Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
2. Физическая культура личности и ее взаимосвязь с общей культурой общества.
3. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы (составить для себя план одного занятия, указав применяемые нагрузки)?

Билет № 11

1. Требования безопасности перед началом занятий по плаванию.
2. Результат и способ влияния занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение).
3. Основные формы занятий физической культурой. Более подробно рассказать об одной из форм занятий (на собственном примере).

Билет № 12

1. Значение современного Олимпийского движения для развития мира и дружбы между народами.
2. Характеристика основных профилактических мероприятий по предупреждению травматизма при занятиях физическими упражнениями (место занятий, гигиена тела и одежды, подбор инвентаря и контроль за физической нагрузкой).

3. Продемонстрируйте жесты судьи одной из спортивных игр (баскетбола, волейбола или футбола).

Билет № 13

1. Требования безопасности во время занятий по плаванию.
2. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения.
3. Профилактические меры, предупреждающие развитие плоскостопия (обувь; общеразвивающие, корректирующие и специальные упражнения). (Рассказать, по возможности показать несколько упражнений.)

Билет № 14

1. Требования безопасности во время проведения подвижных игр.
2. Способы предупреждения избыточной массы тела и борьба с ней (составить комплекс специальных упражнений).
3. Основные способы плавания. Какие задания-упражнения, по вашему мнению, способствуют ускоренному обучению плаванию (вспомните, как вы научились плавать)?

Билет № 15

1. Участие российских спортсменов-олимпийцев в развитии Олимпийского движения в России и в мире.
2. Требования безопасности при проведении туристских походов, экскурсий.
3. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете, каким образом анализируете полученные данные (собеседование)?

Примечание. Для школьников, не умеющих плавать, третий вопрос билета № 14 заменить третьим вопросом билета № 1.