**Пояснювальна записка**

**до проведення** **річного оцінювання** **з курсу «Фізична культура»**

**учнів - екстернів**

**за курс базової загальної середньої освіти**

**Підготовлено учителем фізичної культури \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Набуття учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формування в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров’я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Завдання складаються та оцінюються таким чином:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № завдання | Вид завдання | Кількість завдань  | Система оцінювання | Кількість балів |
| І.  | Завдання з вибором однієї правильної відповіді  | 12 | по 0,5 б.  | 6  |
| ІІ.  | Завдання відкритої форми | 3 | по 1 б.  | 3 |
| ІІІ.  | Практичне заняття | 2 | по 1,5 б.  | 3 |
| Разом (максимум) | 12 балів  |

Кількість отриманих балів становить бал річного оцінювання.

Завдання згруповані в 3-4 варіантах.

***І. Завдання з однією правильною відповіддю.***

Варіант 1

**Завдання I**

1. **Де зародилися Олімпійські ігри?**

а) у Росії;

в) у Греції;

б) в Англії.

1. **Де проводились Олімпійські ігри Стародавньої Греції?**

а) в Афінах;

в) на горі Олімп;

б) у селищі Олімпія.

а) релігійні та обрядові церемонії;

б) змагань чоловіків та юнаків;

в) змагання чоловіків і жінок.

**3.  Під засобами особистої гігієни розуміють:**

а) прибирання подвір’я;

в) прибирання класної кімнати;

б) умивання, догляд за волоссям, зубами.

**4**. Коли київське «Динамо» стали чемпіонами Європи?

а) 1986 рік

б) 1975 рік

в) 1960 рік

**5**. Чи обов’язково футбольний майданчик повинне мати трав’яний покрив?

а) ні, але майданчик повинен бути рівним, без будь яких ям

б) так

в) бажано

**6.   Коли слід робити ранкову гігієнічну гімнастику?**

а) після сніданку;

в) перед сном;

б) вранці після сну.

**7.** **З якою метою проводять фізкультурні хвилинки та фізкультпаузи?**

а) для розваги;

в) для розвитку сили;

б) для відпочинку.

**8.   Під згубними  звичками розуміють:**

а) заняття фізичною культурою і спортом;

б) куріння, вживання алкоголю;

в) читання книжок.

**9.   Заняття фізкультурно-спортивні заняття починають з:**

а) розминки;

в) дихальних вправ;

б) тривалого бігу.

**10.  Для формування  правильної постави необхідно:**

а) спати на м’якому ліжку;

б) носити портфель в одній руці;

в) виконувати фізичні вправи на формування   та збереження правильної постави.

**11.  До природних засобів загартовування відносяться:**

а) сонце, повітря, вода;

б) дощ та сніг;

в) фізичні вправи.

**12.  Фізичними вправами займаються у:**

а) шубі та чоботах;

б) у повсякденному одязі та взутті;

в) у спортивному костюмі (або трусах і майці)та спортивному   взутті.

**Завдання II**

1 Які прийоми належать до техніки гри у нападі?

2 Які вправи належать до загальної підготовки футболіста?

3. Які дистанції належать в легкій атлетиці до довгих?

**Завдання III**

1.Біг 60 м.

2.Згинання та розгинання рук в упорі.

Варіант 2

**Завдання I**

1. **Кого вважають ініціатором відродження сучасних Олімпійських ігор?**

а) П’єра де Кубертена;

б) Анрі Дідона;

в) Олексія Бутовського.

1. **Як звучить олімпійське гасло?**

а) «Швидше, вище, сильніше»;

б) «У здоровому тілі здоровий дух»;

в) «Головне не перемога, а участь».

**3.  Яка з церемоній не є офіційною церемонією Олімпійських ігор?**

а) церемонія відкриття Олімпійських ігор;

б) церемонія закриття Олімпійських ігор;

в) церемонія вшанування.

**4.  З якою метою необхідно загартовуватись?**

а) для підтримання рухового режиму;

б) для підвищення фізичного навантаження;

в) для зміцнення здоров’я.

**5.  Правильне дихання характеризується:**

а) тривалішим вдихом;

б) тривалішим видихом;

в) вдихом через ніс і видихом через рот.

**6.  Що не відноситься до фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня?**

а) ранкова гімнастика;

б) фізкультурна хвилинка;

в) музична пауза.

**7.  Найпростіший спосіб визначення правильної постави це:**

а) стати спиною до стіни так, щоб п’ятки, сідниці, лопатки і потилиця її торкались;

б) виконати стійку на лопатках;

в) прийняти положення лежачи.

**8. Головну роль у підтриманні правильної постави відіграють м’язи:**

а) рук і ніг;

б) спини і черевного пресу;

в) шиї і рук;

**9. Частоту серцевих скорочень можна визначити, притиснувши жилку на:**

а) шиї або зап’ясті;

б) потилиці;

в) коліні або стегні.

**10. Ранкова гігієнічна гімнастика починається з:**

а) нахилів;

б) потягування;

в) стрибків.

**11. Основними фізичними якостями є:**

а) сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність;

б) сила, витривалість, швидкість, гнучкість, кмітливість;

в) витривалість, швидкість, гнучкість, ввічливість.

**12. Що не можна робити під час занять фізичними вправами?**

а) без дозволу приступати до занять на спортивних снарядах;

б) допомагати товаришам;

в) дотримуватись правил чесної гри.

**Завдання II**

1. Які прийоми належать до техніки захисту?

2. Які форми гнучкості вам відоми?

3. У якому віці можна рекомендувати вправи на розвиток сили?

**Завдання IIІ**

1. Човниковий біг 4 по 9 м.
2. Згинання та розгинання тулуба за 1 хв.

Варіант 3

**Завдання I**

1. **Що символізують олімпійські кільця?**

а) об’єднання в олімпійському русі п’яти континентів і зустріч атлетів усього світу

на Олімпійських іграх;

б) об’єднання країн-засновниць Олімпійських ігор;

в) об’єднання найсильніших країн світу.

**2.Що зображено на олімпійському прапорі?**

а) голуб миру;

б) олімпійські кільця;

в) вінок із гілок оливи.

**3. Вживання алкогольних та наркотичних речовин, паління негативно впливає на:**

а) особистість в цілому;

б) поставу;

г) зір.

**4. Запобіганню плоскостопості сприяють:**

а) присідання;

б) перекочування дрібних предметів серединою ступні та ходіння босоніж;

в) взуття на високих підборах;

г) використання тісного взуття.

**5. Попередження травматизму під час самостійних занять фізичними вправами полягає у:**

а) у дотриманні правил безпеки виконання фізичних вправ, фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей;

б) у зміні розумової та фізичної діяльності;

в) у контролі за діяльністю тренера або вчителя.

**6. Основним прийоми самоконтролю під час виконання фізичних вправ є:**

а) визначення обсягу талії;

б) визначення гостроти зору;

в) визначення показників ЧСС.

**7. Дотримання режиму дня сприяє зміцненню здоров’я, тому що:**

а) дозволяє раціонально планувати рухову активність і відпочинок протягом дня;

б) дозволяє прибрати зайві нераціональні заходи;

в) забезпечує ритмічну роботу організму.

**8. Фізкультурна пауза виконується під час приготування домашніх завдань (через кожні 45 хвилин) і складається із:**

а) 5-7 вправ для шиї та ніг;

б) 2-3 вправ для великих м’язових груп спини та кистей рук;

в) стрибкових та бігових вправ.

**9. Біг на короткі дистанції виконується:**

а) з низького старту;

б) з високого старту;

в) із положення лежачи.

**10. Для розвитку витривалості застосовують:**

а) біг на короткі дистанції;

б) біг на довгі дистанції;

в) вправи з рівноваги.

**11. Розвиваючи гнучкість, необхідно застосовувати вправи:**

а) з поступовим збільшенням амплітуди рухів у суглобах;

б) для збільшення м’язів;

в) із збільшення кількості повторень дихальних вправ.

**12. Для розвитку швидкості найкращий ефект забезпечують:**

а) дихальні вправи;

б) фізичні вправи, які виконуються з максимальною швидкістю;

в) вправи для корекції зору.

**Завдання II**

1. Для чого здійснюється самоконтроль?

2. Які вправи допоможуть розвинути швидкість?

3. Назвіть способи стрибків у висоту**.**

**Завдання IIІ**

1.Стрибок в довжину з розбігу.

2.Підтягування на перекладині(низькій)

Варіант 4

 **Завдання I**

 **1. Яка країна вважається батьківщиною футболу?**

а) Голландія

б) Англія

в) Іспанія

**2. Коли київське «Динамо» стали чемпіонами Європи?**

а) 1986 рік

б) 1975 рік

в) 1960 рік

**3.  Чи обов’язково футбольний майданчик повинне мати трав’яний** **покрив?**

а) ні, але майданчик повинен бути рівним, без будь яких ям

б) так

в) бажано

1. **Чим нагороджували переможців Олімпійських ігор?**

а) виноградною лозою;

в) вінками з гілок оливи;

б) букетами квітів.

**5. Який з перерахованих елементів техніки приземлення після стрибка у довжину потребує най більшої уваги вчителя?**

а) паралельно постановка ступень

б) винесення рук уперед

в) м’яке (пружне) присідання

г) приземлення на обидві ноги одночасно

 **6. Якої довжини повинен бути останній крок розбігу під час стрибка у довжину?**

 а) трохи довший попереднього

 б) такої ж довжини, як і попередній

в) трохи коротший попереднього

**7. В чому полягає головна відмінність бігу від ходьби?**

а) в постановці стопи; під час бігу стопа ставиться на носок

б) під час бігу наявна фаза польоту

в) в швидкості пересування

**8. Попередження травматизму під час самостійних занять фізичними вправами полягає у:**

а) у дотриманні правил безпеки виконання фізичних вправ, фізичних навантажень відповідно до індивідуальних особливостей;

б) у зміні розумової та фізичної діяльності;

в) у контролі за діяльністю тренера або вчителя.

**9. Основним прийоми самоконтролю під час виконання фізичних вправ є:**

а) визначення обсягу талії;

б) визначення гостроти зору;

в) визначення показників ЧСС.

**10. Як звучить олімпійське гасло?**

а) «Швидше, вище, сильніше»;

б) «У здоровому тілі здоровий дух»;

в) «Головне не перемога, а участь».

**11.  Яка з церемоній не є офіційною церемонією Олімпійських ігор?**

а) церемонія відкриття Олімпійських ігор;

б) церемонія закриття Олімпійських ігор;

в) церемонія вшанування.

**12. На якій висоті встановлюється верхній край сітки для хлопців?**

а) 2,24м

б) 2,43м

в) 2,15м

**Завдання II**

1.Перерахуйте види змагань з легкої атлетики.

2. Що таке фізичний розвиток?

3. Яким чином потрібно проводжувати «здоровий спосіб життя»?

**Завдання IIІ**

1. Метання м’яча.
2. Біг 30 м.