

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данный ФОС разработан для 5-9х классов по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Комплект ФОС является общим на 5-9 х классов, обучающихся по данному УМК и разработан на основании «Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической культуре» Физическая культура 1-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич)., рекомендованной министерством образования и науки РФ.

## 2. Нормы оценивания знаний по физкультуре

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка успеваемости за четверть** выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

**Оценка за год** выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

### 3. Спецификация контрольно-оценочных средств

Класс	Тематика аттестационных работ	Формы аттестационных работ		
		Контрольные работы	Зачёты	Тестовые упражнения
2	Лёгкая атлетика	-	<b>1</b>	<b>6</b>
	Гимнастика	-	<b>1</b>	<b>3</b>
	Спортивные игры	-	<b>1</b>	<b>6</b>
	Атлетическая гимнастика	-	<b>1</b>	<b>4</b>

**Контрольно-оценочные средства (нормативы)**

(разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ)

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

#### 5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
5	Многоскоки, прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

#### 6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44
6	Плавание	50м	40м	25м	50м	40м	25м

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**7 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

**8 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”

8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.**

#### **9 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0

9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

## Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

### Бег на 60 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

### Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

### Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

### Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

### Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

### Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания дается одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние измеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

### Прыжок в длину с места



Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачетная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

#### Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесенной разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трех попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

### **Теоретические тесты**

**5 класс**

**Вариант 1**

#### **Тест № 1 Проверка знаний**

##### **1. Осанка - это:**

- а) положение тела при движении;
- б) положение тела в пространстве;
- в) привычное положение тела в пространстве;
- г) правильное положение тела в пространстве.

##### **2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?**

- а) рациональное питание;
- б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
- в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
- г) а, б, в - правильно.

##### **3. Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь? (напиши).**

##### **4. Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.**

##### **5. Первая помощь при ушибах.**

##### **6. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) Портфель одет на одно плечо;
- б) Портфель находится равномерно на двух плечах;
- в) Портфель находится в одной руке.

##### **7. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

- а) на мягком матрасе;
- б) на матрасе и высокой подушке;
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке;

г) без подушки.

**8. Одна из главных причин нарушения осанки.**

- а) травма;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) неправильное питание,

**9. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?**

- а) команде соперника;
- б) команде игрока, который прижал мяч.

**10. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом?**

### **Теоретические тесты**

**6 класс**

**Вариант 1**

**1. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

**2. Как подразделяется современный спорт?**

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

**3. Что относится к закаливающим процедурам:**

- 1.Солнечные ванны;
  - 2.Воздушные ванны;
  - 3.Водные процедуры;
  - 4.Лечебные процедуры;
  - 5.Подводный массаж;
  - 6.Гигиенические процедуры.
- а) 2,4,6.
  - б) 1,2,3.
  - в) 2,3,5.
  - г) 3,4,6.

**4. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

**5. Временное снижение работоспособности принято называть...**

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

**6. Результатом физической подготовки является:**

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

**7. Физические качества – это:**

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**8. К основным физическим качествам относятся...**

- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

**9. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

**10. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

- а) 42км 195м;
- б) 32км 195м;
- в) 50км 195м;
- г) 43км 195м.

**11. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

- а) Массаж сердца;
- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) Вызвать врача.

**12. К составным частям здоровья относится?**

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

**13. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствуют пять игроков?**

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

**14. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала ...?**

- а) Стейси Драгила;

- б) Светлана Теофанова;
- в) Дженифер Стучински;
- г) Елена Исинбаева.

**15. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в ...?**

- а) Ванкувер;
- б) Сочи;
- в) Зальцбург;
- г) Калгари.

**Теоретические тесты**

**7 класс**

**Вариант 1**

**1. Специфика физического воспитания заключается в...**

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

**2. Физическая подготовка представляет собой...**

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

- а. Положении об Олимпийской солидарности.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии.
- г. Официальных разъяснениях МОК.

**4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр.
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**5. Выносливость человека не зависит от...**

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

**6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

**7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- |              |               |
|--------------|---------------|
| а. ипподром. | в. стадион.   |
| б. палестра. | г. амфитеатр. |

**8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- |                  |               |
|------------------|---------------|
| а. у горы Олимп. | в. в Спарте.  |
| б. в Афинах.     | г. в Олимпии. |

**9. Игры Олимпиады проводятся...**

- а. в зависимости от решения МОК.
- б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

- а. физическим развитием.
- б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом.
- г. физическим воспитанием.

**11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

**12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

- а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в .... году.**

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а. слабость мышц.
- б. привычка к определенным позам.
- в. отсутствие движений во время школьных уроков.
- г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.
- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является...**

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- а. обучающе-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.

г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...**

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

**Теоретические тесты**

**8-9 классы**

**Вариант 1**

**1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

**2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

**4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**5. Что такое закаливание?**

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

**7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

**8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

**9. Каковы причины нарушения осанки?**

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

**10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

**12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

**13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

**14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

**15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

**18. Чему равен один стади?**

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

**19. Как переводится слово «волейбол»?**

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.



**21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная, 2) основная, 3) подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

**22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ....**

а) городу;

б) региону;

в) стране.

**23. Международный Олимпийский комитет является ....**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**24. Основной формой подготовки спортсменов является ....**

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

**25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ....**

а) авитаминоз;

б) гипervитаминоз;

в) переутомление.

**26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...**

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а) 1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

**27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего ...**

а) чистый;

б) правильный;

в) здоровый.

**28. 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 .

**29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

**30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые .....называются**

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как .....

32. Бег по пересечённой местности обозначается как .....

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной .....

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется .....

35. Самым быстрым способом плавания является .....

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как .....

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению .....

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется .....

39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).

## ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

**Оценка "5"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

**Оценка "4"** - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

**Оценка "3"** - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

**Оценка "2"** - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

**Оценка успеваемости за четверть** выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

**Оценка за год** выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

### Оценка за теоретические тесты

85 – 100 % – оценка «5»;

70 – 84 % – оценка «4»;

50 – 69 % – оценка «3»;

ниже 50% – оценка «2».

## ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

**1. Челночный бег 3х10м.** На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без

касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

**2. Подтягивание на перекладине.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) разновременное сгибание рук.

**3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. Сходного положения;
- 4) разновременное разгибание рук.

**4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1 мин.)**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

**5. Прыжок в длину с места.** Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

#### **6. Бег на 30 метров**

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 метров в соответствии с нормативами.

#### **7. Бег на 1000 метров**

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.