

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 быстрее 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 быстрее 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	-	1	6
	Гимнастика	-	1	3
	Спортивные игры	-	1	6
	Атлетическая гимнастика	-	1	4

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 Феофанова;
- 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-силовыеназываются

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.