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.**

1. **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 быстрейшего 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 быстрейшего 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.

1. **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 4x9 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, 8 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 4x9 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 4x9 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 4x9 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 4x9 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». Даётся две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания даётся одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние замеряется 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. Даётся две попытки. Тренировочная и зачётная.

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 нанесённой 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 трёх 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 плеча;

в) Портфель находиться 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...**

1. повышении адаптационных возможностей организма человека.
2. формировании двигательных умений и навыков человека
3. 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...**

1. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
2. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
3. год проведения Олимпийских игр.
4. 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...**

1. ипподром.
2. палестра.
3. стадиодром.
4. амфитеатр.

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

а. у горы Олимп.

б. в Афинах.

в. в Спарте.

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...**

1. слабость мышц.
2. привычка к определенным позам.
3. отсутствие движений во время школьных уроков.
4. 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 поборе 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 стадий?**

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) гипервитаминоз;

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 быстрейшего 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 быстрейшего 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 перекладиневыполняется 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 лежавыполняется 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 лежавыполняется 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 ногамиот 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.