**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Демонстрировать физические качества:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | **Девочки** |
| Скоростные | Бег 60 м с низкого старта | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжки через скакалку в максимальном темпе | 20 | 10 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.0 |
| Бег на 2000 м, мин. | 10.30 | - |
| Бег на1000 м, мин. | - | 5.40 |
| К координации | Последовательное выполнение кувырков кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м**  **(сек)** | | | **Бег 60 м**  **(сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Бросок набивного мяча**  **(м)** | | | **Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)** | | | |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5** | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 140 | 160 | 195 | 300 | 400 | 450 | 1 | 4 | 6 |
| **6** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 145 | 165 | 200 | 350 | 450 | 500 | 1 | 4 | 7 |
| **7** | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 150 | 170 | 205 | 400 | 500 | 550 | 1 | 5 | 8 |
| **8** | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 10,5 | 9,7 | 9,0 | 160 | 180 | 210 | 450 | 550 | 650 | 2 | 6 | 9 |
| **9** | 5,5 | 5,3 | 4,5 | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 175 | 190 | 220 | 450 | 600 | 700 | 3 | 7 | 10 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м**  **(сек)** | | | **Бег 60 м**  **(сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Бросок набивного мяча (м)** | | | **Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)** | | |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5** | 6,4 | 6,3 | 5,1 | 11,4 | 10,8 | 10,4 | 130 | 150 | 185 | 250 | 350 | 450 | 4 | 10 | 19 |
| **6** | 6,2 | 6,0 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 135 | 155 | 190 | 250 | 350 | 450 | 4 | 11 | 20 |
| **7** | 6,3 | 6,2 | 5,0 | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 140 | 160 | 200 | 350 | 450 | 500 | 5 | 12 | 19 |
| **8** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 145 | 160 | 200 | 400 | 500 | 550 | 5 | 13 | 17 |
| **9** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 155 | 165 | 205 | 400 | 500 | 550 | 5 | 12 | 16 |

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,  используя в деятельности | За тот же ответ,  если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | Занезнаниематериалапрограммы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся **умеет**:  – самостоятельно организовать место занятий;  – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  – допускает незначительные ошибки в подборе средств;  – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**5 класс**

**Входная контрольная работа**

**В легкую атлетику входит:**

+ равновесие

- прыжки на скакалке

- марафон

- катание на лыжах

**2. Какого количества очков во время одного попадания мяча в корзину в игре «баскетбол» не бывает?**

- трех

- одного

- двух

+ четырех

**3. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором отображена классификация коротких дистанций:**

- 10, 20, 50, 100 м

- 25, 35, 45, 65 м

+ 100, 200,400 м

- 50, 100, 350, 400 м

**4. Какой промежуток времени должен соблюдаться между физкультурой и приемом пищи?**

- 2-3 часа

+ 30-45 минут

- 1-2 часа

- 30-60 минут

**5. Какой прибор используется для измерения длины тела?**



**6. Какой вид прыжков предусмотрен школьной программой 5 класса?**

- с поджатыми ногами

- с согнутыми ногами

- с прямыми ногами

+ «ноги врозь»

**7. Что такое спринтерский бег?**

+ бег на короткие расстояния

- бег на длинные расстояния

- бег на средние расстояния

- бег перебежками

**8. Что такое выносливость?**

- умение выполнять за небольшой временной промежуток много движений

+ умение длительный период времени выдерживать физическую нагрузку

- умение активно заниматься тренировками, максимально задействовав мышцы

- нет правильного ответа

**9. Какие двигательные маневры используются в баскетболе?**

- скачки

- бег

- прыжки

+ ведения

**10. Сколько метров составляет «разбег» в прыжках с согнутыми ногами?**

- 1-2 м

- 2,5-3 м

+ 10-15 м

- 6-8 м

Полугодовая контрольная работа

**1. Какой из видов спорта оказывает значительный эффект на выработку силы?**

- бобслей

+ тяжелая атлетика

- бадминтон

- бокс

**2. Кто выступил учредителем возрождения спортивной олимпиады?**

- Шарль де Голь

+ Пьер де Кубертен

- Ли Хи Бом

- Вандерлей Кордейру

**3. До какого счета длится игра «волейбол»?**

+ 25

- 10

- 30

- 20

**4. Родом из какой страны выходит баскетбол?**

- Австралии

- Мексики

+ Америки

- Португалии

**5. Прыжки в длину осуществляются в следующей последовательности:**

- старт, отталкивание, размах, финиш

+ разбег, толчок, полет, приземление

- забег, полет, разбег, замедление

- старт, толчок, забег, финиш

**6. Какое количество игроков из каждой команды допускается на площадку во время игры в баскетбол?**

+ пять

- десять

- восемь

- шесть

**7. Какое максимальное количество попыток имеет каждый участник соревнований во время прыжков в длину?**

- 4

+ 3

- 2

- 1

**8. Как можно охарактеризовать марафонский бег?**

+ бег на длинные расстояния

- бег на средние расстояния

- бег с перебежками

- бег на короткие расстояния

**9. Строевые упражнения – это:**

- групповая работа, направленная на формирование и контроль дисциплинированности и организованности

+ упражнения двигательного характера, выполняемые совместно всеми учениками класса, отдельными группами участников либо индивидуально некоторыми школьниками

- совокупность специальных упражнений акробатики и гимнастики, взаимосвязанных композиционным законом

- все ответы верные

**10. Кто был удостоен звания первого чемпиона Олимпиады по легкой атлетике?**

- Ономастос

- Зевс

- Спиридон Луис

+ Кореб из Элиды

Годовая контрольная работа

**1. Метание разрешается начинать:**

- в любое время по желанию

+ получив разрешение учителя

- собрав весь инвентарь

- после сбора всей команды

**2. Из предложенных вариантов выберите тот, в котором указаны виды упражнений легкой атлетики:**

- фигурное катание, прыжки на скакалке

+ спринт, метание, прыжки

- подъем по канату, марафон

- катание на лыжах, бег

**3. Гиподинамия – состояние, возникающее следствие:**

+ снижения двигательной деятельности

- избытка питания

- недостатка витаминно-минерального комплекса в организме

- усиления двигательной реакции

**4. Наиболее важными критериями, позволяющими человеку бегать, принято считать:**

- гибкость туловища

- натренированность мышц

+ правильное положение стопы, равномерное дыхание

- определенную позу тела

**5. Основной причиной неправильной осанки является:**

- постоянное нахождение тела в определенной позиции

- подъем тяжестей

- слабая физическая подготовка

+ слабость мышц

**6. Из перечня вариантов выберите тот, в котором указано правильные размеры волейбольного поля:**

- 4х5 м

+ 9х18 м

- 10х15 м

- 8х12 м

**7. Выберите правильное толкование термина «осанка»:**

- положение позвоночника, при котором человек чувствует себя комфортно

+ привычная позиция человека в состоянии покоя и при ходьбе

- пружинные свойства стоп и позвоночного столба

- изгибы позвоночника

**8. Выберите из списка тот вид спорта, который способствует развитию выносливости:**

- челночный бег

- бег на короткие расстояния

+ бег на длинные расстояния

- барьерный бег

**9. Какой прием запрещен в игре «баскетбол»?**

- ведение мяча руками

- заброс мяча под кольцом

+ заброс мяча в корзину ногой

- кидание мяча в кольцо

**10. Бег на длинные расстояния позволяет развить у спортсменов такое качество как:**

+ выносливость

- ловкость

- моторику

- быстроту

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.2 | 5.8 | 5.0 | 6.8 | 6.0 | 5.4 |
| Бег 60 метров | 11.6 | 10.8 | 10.2 | 12.0 | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров | 7.0 | 6.0 | 5.0 | 7.30 | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.8 | 9.0 | 8.4 | 10. | 9.4 | 8.8 |
| Прыжки в длину с места | 125 | 145 | 160 | 110 | 130 | 155 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 80 | 95 | 105 | 70 | 80 | 95 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 30 | 50 | 60 | 40 | 60 | 70 |
| Метание мяча | 20 | 27 | 34 | 14 | 17 | 21 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 8 | 10 | 15 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 18 | 20 | 23 | 9 | 11 | 12 |
| Гибкость | 3 | 6 | 10 | 4 | 7 | 12 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**6 класс**

**Входная контрольная работа**

**1. Предназначение динамометра – измерение:**

- быстроты

- роста

- длины дистанции

+ силы кисти

**2. Какие из физических качеств развивает гимнастика?**

+ силу, ловкость

- выносливость

- усидчивость

- стройность

**3. Какая норма частотности пульса взрослого человека, не занимающегося тренировками, в спокойном состоянии?**

- 150-170 уд/мин

- 170-200 уд/мин

+ 60-90 уд/мин

- 90-150 уд/мин

**4. Как называется личностное развитие человеческого организма на протяжении всего жизненного цикла?**

+ онтогенез

- фитогенез

- гетерогенез

- генезис

**5. Выберите вариант рисунка, на котором изображен мяч для игры в волейбол?**



**6. Вид вращательного перемещения в гимнастике через голову, при котором происходит последовательное касание частями тела опорной поверхности, называется …**

- акробатика

- березка

+ кувырок

- прыжок

**7. Бег на длительные расстояния способствует развитию:**

- силы

- быстроты реакции

- гибкости

+ выносливости

**8. Начальную ступень в процессе закаливания организма занимает закалка…**

+ воздухом

- холодом

- водой

- солнцем

**9. Как называется специальная обувь для бега?**

- бутсы

+ шиповки

- сникерсы

- чешки

**10. Из предложенных вариантов выберите дословный перевод с английского слова «волейбол»:**

+ летающий мяч

- забивающий мяч

- бегающий мяч

- прыгающий мяч

Полугодовая контрольная работа

**1. В чем различие между бегом на длинные расстояния и кроссовым бегом?**

- скорости

- технике

+ месте проведения занятий

- дистанции

**2. В какой игре допускается выход на площадку двух команд по 5 игроков?**

- теннис

+ баскетбол

- футбол

- регби

**3. Самбо – это …**

+ самооборона

- один из видов китайского боевого искусства

- китайский бокс

- разновидность спорта, основанная на болевых, удушающих приемах

**4. Самым бесшумным в спортивном плавании является приём:**

- треджен

- овер-арм

+ брасс

- кроль на спине,

**5. При несчастном случае, когда пострадавший получил ушиб части тела о любую твёрдую поверхность, первоочередной задачей оказания доврачебной медицинской помощи является:**

+ охлаждение места ушиба

- фиксация поврежденного места шиной

- обработка ушиба антисептиком

- наложение жгута

**6. В какой спортивной игре необходимо забивать мяч в ворота?**

- самбо

+ футбол

- регби

- волейбол

**7. Какой вид спорта изображен на рисунке?**



- аэробика

+ гимнастика

- самбо

- гандбол

**8. Гиподинамия – это …**

- недостача витаминов в человеческом организме

- избыток питания

+ спад двигательной деятельности

- пониженное артериальное давление

**9. Бег на длинные дистанции по местности с естественными преградами называется:**

- барьерный

- спринт

+ кросс

- типль-чез

**10. Какой частью тела во время игры «футбол» игроки не могут останавливать мяч?**

- коленом

+ рукой

- туловищем

- головой

Годовая контрольная работа

**1. Что не влияет на гибкость?**

- эластичность связок

- температура тела

- анатомические особенности строения суставов

+ рост

**2. В каком городе был сформирован национальный Олимпийский комитет?**

- Рим

+ Париж

- Брюссель

- Люцерн

**3. С помощью чего можно держать форму в тонусе, улучшать состояние здоровья?**

+ здорового образа жизни

- активного досуга (просмотра фильмов, чтения книг)

- крепкого сна

- усиленного питания

**4. Конечным результатом физ.подготовки является …**

- спортивное развитие

- подготовка в мастера спорта

+ физическая подготовленность

- умение точно и качественно выполнять физические упражнения

**5. Как называется вид спорта, в котором главной целью является забрасывание руками в ворота наибольшего количества мячей?**

- регби

+ гандбол

- хоккей

- футбол

**6. С помощью какого прибора спортсменам рекомендуется хотя бы раз в месяц контролировать вес своего тела?**

- динамометра

+ весов

- кантер

- силомер

- динамометр

**7. Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого языка?**

- ловкость

- гибкость

+ упражняю

- преодолеваю препятствия

**8. Как называется разновидность упражнений с сочетанием силы и быстроты?**

+ скоростно-силовые

- общеразвивающие

- групповые

- силовые

**9. Какой спортивная игра изображена на картинке?**



- теннис

- хоккей

- бейсбол

+ футбол

**10. Интеллектуальную деятельность необходимо прерывать физкультурными разминками спустя каждые … минут.**

- 30-40

- 25-30

+ 40-45

- 15-20

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 6.0 | 5.6 | 5.0 | 6.6 | 5.8 | 5.2 |
| Бег 60 метров | 11.5 | 10.8 | 10.2 | 11.8 | 10.9 | 10.5 |
| Бег 1000 метров | 6.8 | 5.8 | 5.0 | 7.20 | 6.20 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.6 | 8.8 | 8.2 | 9.8 | 9.2 | 8.6 |
| Прыжки в длину с места | 128 | 150 | 168 | 115 | 135 | 160 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50 | 3.00 | 3.30 | 2.20 | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту | 85 | 100 | 110 | 75 | 85 | 100 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 50 | 80 | 100 | 60 | 85 | 105 |
| Метание мяча | 24 | 29 | 36 | 16 | 19 | 23 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| Гибкость | 4 | 8 | 12 | 7 | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 1000метров | 7.30 | 7.00 | 6.30 | 8.10 | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |  | без | учета | -времени | - | - |

**7 класс**

Входная контрольная работа

**1. Выберите понятие, которое наиболее емкое по сравнению с другими (включает в себя два других понятия):**

- спорт

- основы физического воспитания

+ физкультура

- тренировка

**2. Какой из показателей наиболее значимый для здоровья человека?**

- климат

+ образ жизни

- фактор наследственности

- возраст

**3. Правилами игры в волейбол в период игры каждой из команд дается максимум … передачи с целью возврата мяча на поле соперника (без учета удара, прикосновения на блоке):**

- два

- четыре

+ три

- пять

**4. При коньковом ходе в лыжном спорте высота палок должна достигать …**

- уровня на 5 см выше роста спортсмена

+ уровня глаз спортсмена

- уровня на 5 см ниже роста спортсмена

- уровня плеч спортсмена

**5. В каком году был создан Олимпийский Комитет России?**

- 1905

- 1920

- 1910

+ 1911

**6. Какое значение имеет термин «Олимпиада»?**

+ состязание, соревнование

- игра

- стадион

- легенда спорта

**7. Выберите вариант, где указаны разновидности передвижения человека:**

- прыжки, ходьба, подтягивание

+ лазанье, прыжки, ползание

- упор, метание, группировка

- вис, бег, кувырок

**8. Олимпийским движением руководит …**

+ международный олимпийский комитет

- международная олимпийская хартия

- ООН

- международный комитет физического спорта

**9. ОРУ бывает:**

- на лавочке, на коврике

- сквозь сетку, в корзину

+ через скакалку, на улице

- при ходьбе на месте, во время бега

**10. Комплекс физических упражнений, способов, тактик, направленных на выработку в учеников различных двигательных и иных умений и навыков, и дальнейшее их совершенствование, называется …**

- соревнование

+ методика

- обучение

- педагогическая культура

Полугодовая контрольная работа

**1. Александр Попов известен как олимпийский чемпион в таком виде спорта как …**

- бокс

- фехтование

- биатлон

+ плавание

**2. Состояние, при котором в организме происходят прогрессивные функциональные изменения, возникшие на фоне повторения двигательных действий, называется:**

+ тренированность

- закаливание

- подготовка

- развитие

**3. В какой момент риск травмирования при занятиях физкультурой снижается?**

+ когда ученики четко следуют указаниям учителя

когда учащиеся не контролируют свои эмоции

когда ученики обучены навыкам выполнения физических упражнений

- когда учащиеся выполняют упражнения группами

**4. … являются самой старой формой зарождения физической культуры.**

- бои

- метания копья

+ игры

- соревнования на колесницах

**5. Что принято называть предметом состязания, способом обнаружения и сравнения возможностей человека?**

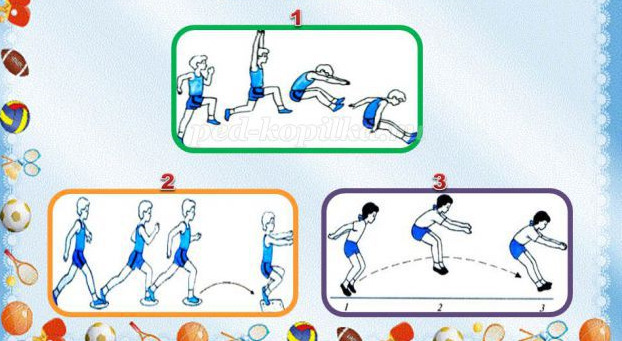
- спорт

+ соревнование

- атлетика

- упражнение

**6. На каком рисунке представлена правильная последовательность выполнения прыжка с места в длину?**



+ 3

- 1

- 2

- нет верного ответа

**7. В Древней Греции первые Олимпийские игры были представлены таким видом программы как …**

- кулачный бой

- метание диска

+ бег на одну стадию

- борьба

**8. Какие показатели относятся к признакам физической подготовленности?**

- пульс, уровень кровоснабжения

+ выносливость, сила, быстрота

- частота дыхания, артериальное давление

- масса тела, рост

**9. Какой старт по правилам соревнований применяется при беге на большие расстояния?**

+ высокий

- низкий

- средний

- любой, на усмотрение спортсмена

**10. Международный олимпийский комитет образовался в … году.**

- 1980

- 1985

+ 1894

- 1800

Годовая контрольная работа

**1. Составляющими Олимпийских игр являются …**

- летняя и зимняя спортивные олимпиады

+ открытие, состязания, награждение победителей, закрытие

- различные соревнования между всеми странами мира

- соревнования по летним и зимним видам спорта

**2. Главными факторами риска жизненного уклада человека являются:**

- низкая активность движений, стресс

- вредные привычки, неправильное питание, лишний вес

+ все перечисленное

- нет правильного ответа

**3. Разновидность спорта, сочетавшая в древности бой кулаками с борьбой, называется:**

- диаулом

- долиходром

- пентатлон

+ панкратион

**4. Кто является первым почетным президентом Международного комитета Олимпийских игр?**

+ Деметриус Викелас

- Пьер де Кубертен

- Годфруа де Блоне

- Эвери Брэндедж

**5. Что такое двигательное умение?**

- степень владения знаниями о системе движений

- тактическая подготовка

- уровень знаний о движениях

+ умение владеть двигательным действием

**6. Из предложенных вариантов ответов выберите тот, в котором указано физическое упражнение циклического характера?**

- плавание

- эстафета

- подтягивание на перекладине

+ бег

**7. Какой бег относится к спринтерскому?**

- марафонский

- кросс

+ на 100 м

- на 5 км

**8. Которая из стран считается отчизной Олимпийских игр?**

- Бразилия

- Япония

+ Греция

- Россия

**9. Какой из видов спорта дает наибольшую эффективность в отношении развития гибкости:**

- фитнес

+ гимнастика

- аэробика

- пилатес

**10. Какое из определений наиболее точно раскрывает суть понятия «здоровый образ жизни (ЗОЖ)»?**

- установленный распорядок физического труда и досуга, исключение вредных привычек

- периодические профилактические осмотры у врача

+ физическая, умственная активность

- полноценное питание и оздоровительное закаливание

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.6 | 5.2 | 4.8 | 6.2 | 5.5 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.6 | 10.6 | 10.3 |
| Бег 1000 метров | 6.4 | 5.5 | 4.8 | 7.00 | 6.10 | 5.30 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.2 | 8.4 | 8.0 | 9.6 | 9.0 | 8.4 |
| Прыжки в длину с места | 130 | 158 | 170 | 120 | 140 | 165 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55 | 3.10 | 3.40 | 2.30 | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту | 90 | 105 | 115 | 80 | 90 | 105 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 40 | 17 | 20 | 25 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 5 | 7 | 8 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 23 | 25 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 2000метров | 14.30 | 14.00 | 11.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**8 класс**

Входная контрольная работа

**1. К Олимпийским видам спорта не относится:**

- биатлон

+ айскреш

- художественная гимнастика

- кёрлинг

**2. Позиция на снаряде, предусматривающая нахождение уровня хвата выше плеч, называется:**

- крюк

- зацеп

- упор

+ вис

**3. Как называется футбольный клуб г. Тула, получивший в 2014 году победу за второе место в своем дивизионе?**

+ Арсенал

- Авангард

- Химки

- Ворскла

**4. Какой город считается местом зарождения Олимпийские игр?**

- Барселона

- Люксембург

+ Афины

- Лондон

**5. Какой стиль спортивного плавания наиболее быстрый?**

- вольный

+ кроль

- брасс

- баттерфляй

**6. Из предложенных вариантов ответов выберите тот, который относится к следующим элементам техники исполнения: разгон – отталкивание – лёт – приземление**

- челночный бег

+ прыжок с разбега в длину

- метание диска

- прыжок с места в длину

**7. В начале урока физической культуры следует:**

- плотно подкрепиться

- переодеться в спортивную одежду

- приготовить спортинвентарь

+ сделать разминку

**8. Какое из упражнений не имеет отношения к спортивной гимнастике?**

- отжимание на перекладине

- вольные упражнения на гимнастическом мате

+ прыжок с разбега в длину

- прыжок с дополнительной опорой

**9. Рассмотрите внимательно рисунок. Какой цифрой обозначено поле для футбольной игры?**



1

2

3

+ 4

**10. Сколько человек от каждой команды допускается к выходу на игровое поле в волейболе?**

- четыре

- пять

+ шесть

- семь

Полугодовая контрольная работа

**1. Упражнения, целью которых является профилактика и коррекция нарушений осанки, – это … :**

- «березка» и «велосипед»

- «лодочка»

- прыжки на скакалке

+ упражнения с задействованием гимнастической палки

**2. Что является главной составляющей подготовки любого спортсмена?**

- индивидуальная разминка

+ комплексная тренировка

- здоровый сон, полноценное питание

- допинг

**3. Оптимальный комплекс утренней гимнастической тренировки выполняется в следующей последовательности:**

+ упражнения для разминки шейных мышц, упражнения для мышц плечевого пояса и верхних конечностей, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц нижних конечностей, прыжки, дыхательная гимнастика

- прыжки, упражнения для мышц живота, позвоночника, шеи, упражнения на активизацию дыхания, упражнения для разработки ног и рук, упражнения для головы и шеи

- последовательность упражнений не имеет значения, для утренней гимнастики подходят любые упражнения, главное, чтобы разминка была не менее 10 минут

- упражнения для рук, нижних конечностей, плечевого пояса, дыхательная гимнастика, прыжки, пробежка, упражнения для мышц живота

**4. Умение выполнять тренировки с максимальной частотой – это …**

- выносливость

- гибкость

+ скорость

- ловкость

**5. Первая летняя спортивная олимпиада в Москве состоялась в … году.**

- 1985

- 1946

- 1992

+ 1980

**6. Какое название имеет русская спортивная игра, атрибутами которой являются мяч и бита?**

- бейсбол

+ лапта

- поло

- регби

**7. Правильное выполнение низкого старта – это позиция …**

- стоя

- лежа

- сидя

+ с упором на руки и колено

**8. С какой периодичностью проходят Олимпийские игры?**

+ 1 раз на 48 месяцев

- 1 раз на 12 месяцев

- 1 раз на 24 месяца

- 1 раз на 36 месяцев

**9. При выполнении прыжка в длину с места ноги человека должны находиться в следующей позиции:**

- положение стоя, одна нога впереди другой

+ положение стоя, ноги, слегка согнутые в коленях, находятся на ширине плеч

- положение полусидя, одна нога чуть выступает вперед

- положение полусидя, ноги находятся вместе, слегка согнуты в коленях

**10. Кто выступал за клуб Тула Динамо и стал семикратной чемпионкой Европы по велоспорту?**

- Светлана Захарова

+ Ольга Слюсарева

- Нелли Ким

- Вера Чаславска

Годовая контрольная работа

**1. Во время метания снаряда, с какой стороны от спортсмена должны находиться зрители и другие участники команды?**

+ слева сзади

- с любой стороны

- спереди

- сзади

**2. Что такое физическая культура?**

- школьный предмет, направленный на воспитание физических качеств, силы и здоровья

+ часть культуры общества и человека, направленная на укрепление организма

- комплекс упражнений для развития физических способностей

- обучение гигиеническим качествам и силовым упражнениям

**3. С чего начинается игра «волейбол»?**

+ со свистка судьи

- с гонга

- с крика болельщиков

- с момента готовности команд

**4. Проворство, скорость в спорте определяется:**

- бегом на дистанцию 1 км

+ бегом на краткие дистанции в 30 и 60 м

- результатом марафонского бега

- прыжком в длину с разбега

**5. Гиподинамия возникает в результате:**

- нехватки дыхания

- недостачи витаминов в организме

+ снижения двигательной активности

- низкого артериального давления

**6. Марафон – это бег на дистанцию …**

- 5 км

- 25 км

- 18 км 200 м

+ 42 км 195 м

**7. Вид соревнований, который комбинирует в себе стрельбу по мишеням из винтовки и лыжную гонку, называется …**

+ биатлон

- арчитлон

- скиатлон

- дуатлон

**8. Выберите вариант с правильной расстановкой последовательности ранга соревнований с учетом важности мероприятия:**

а) региональные

б) ведомственные

в) российские

г) краевые

д) районные

е) международные

ж) городские

з) внутренние

- д, б, ж, а, з, в, е, г

+ з, б, д, ж, г, а, в, е

- а, б, в, г, д, е, ж, з

- в, ж, г, е, з, а, б, д

**9. Правильная техника измерения длины прыжка с места определяется:**

- линейкой от кончика носка вначале прыжка до кончика носка конечного прыжка

+ метром от кончика носка начального прыжка до пятки выполненного прыжка

- шагомером от точки носка начального прыжка до пятки конечного прыжка

- в сантиметрах «на глаз», ориентируясь на установленные флажки, обозначающие определенное расстояние

**10. Выберите ответ, в котором цифрами обозначены виды спорта летней Олимпиады**



+ 1, 2, 4

- 2, 3, 6

- 1, 4, 5

- 2, 3, 6

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.4 | 5.0 | 4.6 | 6.0 | 5.2 | 5.0 |
| Бег 60 метров | 11.0 | 10.4 | 10.0 | 11.4 | 10.4 | 10.0 |
| Бег 1000 метров | 6.00 | 5.20 | 4.50 | 6.50 | 6.00 | 5.20 |
| Челночный бег 3\*10м | 9.0 | 8.2 | 7.8 | 9.4 | 8.8 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 150 | 170 | 190 | 130 | 160 | 175 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60 | 3.20 | 3.60 | 2.40 | 2.90 | 3.10 |
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Метание мяча | 27 | 34 | 42 | 17 | 21 | 27 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 6 | 7 | 10 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 15 | 18 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 30 | 36 | 40 | 10 | 18 | 25 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 32 | 22 | 26 | 28 |
| Лыжные гонки 3000метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00 | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | времени | - | - |

**9 класс**

Входная контрольная работа

**1. К основным способам физического воспитания относятся:**

- уроки

+ физические упражнения

- обучающие методики

- способы закаливания

**2. Какая делегация первой идет на параде и открывает Олимпийские игры?**

- страны-организатора предыдущей олимпиады

- организатора Олимпийских игр

- страны, название которой начинается на букву страны-организатора олимпиады

+ Греции

**3. Сколько километров составляет самое большое расстояние на мужском Чемпионате мира в гонках на лыжах?**

+ 50

- 30

- 65

- 25

**4. Краткосрочное уменьшение трудоспособности называется:**

- расслабление

- депрессия

+ утомление

- стресс

**5. Допустимо ли игроку волейбола выходить на игровое поле без обуви?**

- допускается, если в помещении высокая влажность воздуха

+ да

- допускается, если в помещении высокая температура воздуха

- нет

**6. Какую направленность имела физкультура рабовладельческого общества?**

- социальную

- педагогическую

- прикладную

+ оздоровительную и военную

**7. Главным законом Всемирного олимпийского движения является …**

- устав

- конституция

+ хартия

- распоряжение

**8. Как называется позиция спортсмена в гимнастике, при которой он занимает исходное положение на согнутых ногах?**

- корточки

+ присед

- стойка

- мост

**9. Спорт – это …**

- здоровый образ жизни, диетическое питание, нормальное артериальное давление

+ правильное дыхание, диета, упражнения, деятельность согласно установленным правилам, разработанным с учетом сопоставления способностей и сил участников

- постоянные тренировки

- отсутствие стрессов, соблюдение режима дня, здоровый сон и сбалансированное питание

**10. В какой стране в конце XIX века появилась игра «волейбол»?**

+ США

- Россия

- Швейцария

- Аргентина

Полугодовая контрольная работа

**1. В течение какого времени после судейского свистка выполняется подача мяча в волейболе?**

- 2 с

- 6 с

+ 8 с

- 5 с

**2. Что такое «Либеро» в волейболе?**

- нападающий игрок

+ игрок защиты

- капитан

- самый высокий игрок команды

**3. При классическом ходе лыжные палки спортсмена должны соответствовать высоте …**

- на 5 см превышающей рост спортсмена

- на уровне глаз спортсмена

+ на 3-4 см ниже уровня плеч спортсмена

- на уровне глаз спортсмена

**4. За какие заслуги движение «Фэйр Плэй» награждает игроков призом Пьера де Кубертена?**

+ за справедливую, честную борьбу

- за победу более чем в трех олимпиадах

- за добросовестное судейство

- за вклад в развитие Олимпийского движения

**5. При тренировочном беге на большие дистанции в медленном темпе у спортсменов развивается такое физическое качество как …**

- гибкость

- мышечная сила

- быстрота

+ выносливость

**6. В гимнастике «дистанция» – это …**

- расстояние между шеренгами

+ расстояние между занимающимися «в глубину»

- расстояние между занимающимися впереди и сзади строя

- расстояние между занимающимися «по фронту»

**7. Каким термином в футболе обозначают нападающего?**

- арбитр

+ форвард

- бомбардир

- хавбек

**8. Что такое «кросс»?**

+ бег по пересеченной местности

- бег с препятствиями

- разбег перед предстоящим прыжком

- бег с ускорением

**9. Выберите верный вариант сокращенной аббревиатуры термина «Международная федерация футбола»:**

- МФФ

- ФИТА

+ ФИФА

- УЕФА

**10. За что и в каком году Пьер де Кубертен был награжден олимпийской золотой медалью на конкурсе искусств?**

- за общественную деятельность, в 1905 году

+ за «Оду спорта», в 1912 году

- за разработку хартии Олимпийских игр, в 1894 году

- за разработку текста клятвы олимпиады, в 1920 году

Годовая контрольная работа

**1. Главное в самовоспитании в физкультуре – это …**

+ постоянная целенаправленная, планомерная, сознательная работа над собой, направленная на становление и усовершенствование физической культуры человека

- постоянные тренировки, закалка организм, соблюдение режима дня

- отсутствие пропусков на занятиях по физическому воспитанию

- все варианты верные

**2. Александр Карелин известный своей олимпийской победой в …**

- фехтовании

- спринтерском беге

- велогонках

+ борьбе

**3. Выберите из списка гимнастические команды, которые относятся к исполнению:**А) «Смирно!», Б) «Кругом!», В) «Равняйсь!», Г) «Вольно!», Д) «Реже!»

- В, Д, Г

- А, Б, В, Г, Д

+ А, В, Г

- А, Б, Д

**4. Сколько составляет ширина ворот в футболе?**

- 7 м

- 7 м 20 см

+ 7м 32см

- 7 м 35 см

**5. Что изображено на талисмане Олимпийских игр?**

- 6 переплетенных колец

- архитектурная достопримечательность страны, проводящей Олимпиаду

+ изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

- олимпийский флаг

**6. В какую зону в волейбольной игре перемещается игрок, находящийся в первой зоне?**

- остается в первой

- в третью

- в четвертую

+ в шестую

**7. Кому разрешено во время баскетбольной игры просить перерыв?**

+ тренеру, помощнику тренера

- любому участнику команды

- капитану

- никому

**8. Как называется в гимнастике прыжок со снаряда?**

- вскок

- рондат

- равновесие

+ соскок

**9. «Пробежка» в баскетбольной игре – это …**

- три шага с мячом в руках

+ более двух шагов с мячом в руках

- более одного шага с мячом в руках

- два шага с мячом в руках

**10. Какое значение имеет в футболе «желтая карточка»?**

- конец игры

+ предупреждение

- штрафное очко

- замена игрока

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 метров | 5.2 | 4.8 | 4.4 | 5.8 | 5.0 | 4.8 |
| Бег 60 метров | 10.0 | 9.6 | 9.0 | 11.2 | 10.2 | 9.8 |
| Бег 1000 метров | 5.20 | 5.00 | 4.20 | 6.20 | 5.40 | 5.00 |
| Челночный бег 3\*10м | 8.6 | 8.0 | 7.6 | 9.2 | 8.6 | 8.2 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 190 | 2.10 | 140 | 165 | 180 |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80 | 3.40 | 3.80 | 2.50 | 3.00 | 3.20 |
| Прыжки в высоту | 105 | 120 | 135 | 95 | 105 | 120 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | 95 | 115 | 128 | 100 | 120 | 130 |
| Метание мяча | 29 | 36 | 44 | 18 | 22 | 28 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 8 | 11 | - | - | - |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | 10 | 18 | 22 |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 36 | 40 | 48 | 10 | 18 | 25 |
| Гибкость | 6 | 9 | 14 | 9 | 14 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30 | 34 | 24 | 27 | 230 |
| Лыжные гонки 3000метров | 19.00 | 18.00 | 17.30 | 21.30 | 20.30 | 19.30 |
| Лыжные гонки 5000 метров |  | без | учета | времени | - | - |