

Частное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа  
«Эстет-центр М»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
пр. от 30 августа 2024г. №

Согласовано  
зам.директора по УМР  
Л.А.Лушникова  
30 августа 2024 г.

Утверждено  
директор ЧОУ СОШ «Эстет-центр М»  
А.С.Медзюта  
пр. от 30 августа 2024 г.

1

ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ  
по учебному предмету  
**Физическая культура**  
(1-11 классы общего образования)

ФИО разработчика:  
Сметанко Кристина  
Сергеевна,  
учитель физической культуры

Инструментарием отслеживания физической подготовленности учащихся является таблица, оценки результатов тестирования физической подготовленности школьников. По результатам вводного тестирования, проводимого в сентябре, происходит корректировка характера физических упражнений и нагрузки, получаемой учащимися на уроках, даются домашние задания. Итоговое тестирование проводится в мае.

К испытаниям по полной программе тестов допускаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, однако, школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводится по фактически выполняемой ими программе.

Оценка успеваемости по физической культуре 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.

При оценивании уровня физической подготовленности учащегося особое внимание уделяется не столько высоким исходным уровням развития, что чаще всего свидетельствует о хороших природных задатках, а индивидуальным темпам приростов в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп, осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» авторы-составители: А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. Каверкина, 2004 г., и в соответствии с Государственным стандартом содержания образования по физической культуре.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

	физические способности	контрольные упражнения	возраст	пол	уровень		
					низкий	средний	высокий
	скоростные	Бег 30 м, с	7	М	7,0	6.4	6.0
				Д	7.4	6.6	6.0
			8	М	6.6	6.2	5.8
				Д	7.2	6.4	5.8
			9	М	6.4	6.0	5.6
				Д	6.7	6.2	5.7
			10	М	6.2	5.8	5.4
				Д	6.5	6.0	5.5

координационные	Челночный бег 3x10м,с	7	М	12.0	11,4	10,6		
			Д	12.4	11,8	11,0		
		8	М	11.8	11,2	10,4		
			Д	12.2	11,6	10,8		
		9	М	11.4	10,8	10,0		
			Д	12.0	11,4	10,4		
		10	М	11.2	10,6	10,0		
			Д	11,8	11,2	10,2		
		скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	М	100	115	130
					Д	95	105	120
8	М			110	120	140		
	Д			100	110	130		
	М			120	130	145		
	Д			115	125	140		
10	М			140	150	160		
	Д			135	145	155		
выносливость	6-ти минутный бег			7	М	700	800	900
					Д	500	700	900
		8	М	900	1000	1100		
			Д	600	800	900		
		9	М	1000	1100	1200		
			Д	800	900	1000		
		10	М	800	1000	1200		
			Д	750	900	1000		
		гибкость	Наклон вперед из положения, сидя, см.	7	М	1	3	4
					Д	2	5	10
8	М			1	3	4		
	Д			2	5	10		
	М			1	3	5		
9	Д			2	6	11		
	М			2	4	6		
10	Д			3	8	12		
силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса кол-во раз мальчики На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз девочки.			7	М	1	2	3
					Д	2	4	6
		8	М	1	2	3		
			Д	4	6	8		
			М	1	2	4		
		9	Д	6	8	10		
		10	М	1	2	4		
			Д	6	8	10		

### 1 Класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 30 метров	6.00	6.4	7.0	6.0	6.6	7.4
2. Прыжок в длину с места	130	115	100	130	105	95
3. Бег на выносливость 1 км	6.00	6.30	7.00	6.30	7.00	7.30
4. Метание мяча на дальность . (м)	22	15	12	12	8	5
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	8	4	6	4	2

6.Подъемы туловища из положения лежа за 30 с	15	12	10	13	10	8
спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу	По технике исполнения					
4.Игра по упрощенным правилам.	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+4	+3	+1	+10	+5	+2
2. Подтягивания из виса, на низкой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	8	6	4
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
1. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку 30 сек.	25	15	10	25	15	10
7. Упражнения в висе	20	12	10	12	8	4
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
9. Полоса препятствий	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным, одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. техника конькового хода,	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					

7. Бег на лыжах 1 км.	8.30	9.00	9.30	9.00	9.30	10.00
8. Бег на лыжах 1,5 км.	Без учёта времени					

## 2 Класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 30 метров	5.8	6.2	6.6	5.8	6.4	7.2
2. Прыжок в длину с места	140	120	110	130	110	100
3. Бег на выносливость 1 км	Без учёта времени					
4. Метание мяча на дальность . (м)	18	15	12	10	6	4
5 Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа	10	6	2	5	3	1
6.Подъемы туловища из положения лежа за 30 сек	12	10	8	12	8	6
Спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу	По технике исполнения					
4.Игра по упрощенным правилам.	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+4	+3	+1	+10	+5	+2
2. Подтягивания из виса, на низкой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	6	4	2
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
2. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку 30 сек.	20	12	8	20	12	8
7. Упражнения в висе	15	10	8	10	6	3
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
9. Полоса препятствий	По технике исполнения					

Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным, одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. техника конькового хода,	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					
7. Бег на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00	9.30	10.00	10.30
8. Бег на лыжах 1,5 км.	Без учёта времени					

### 3 Класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 30 метров	5.6	6.0	6.4	5.7	6.2	6.7
2. Прыжок в длину с места	145	130	120	140	125	115
3. Бег на выносливость 1 км	5.45	6.15	6.45	6.15	6.45	7.15
4. Метание мяча на дальность . (м)	25	22	18	15	12	8
5 Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа	14	10	6	8	5	3
6.Подъемы туловища из положения лежа за 30 сек	18	15	12	16	13	10
Спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу	По технике исполнения					
4.Игра по упрощенным правилам.	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+5	+3	+1	+11	+6	+2

2. Подтягивания из виса, на низкой перекладине (кол-во раз)	4	2	1	10	8	6
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
3. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку 30 сек.	40	25	15	40	25	15
7. Упражнения в висе	30	20	12	25	15	5
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
9. Полоса препятствий	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным, одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. техника конькового хода,	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					
7. Бег на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00
8. Бег на лыжах 1,5 км.	Без учёта времени					

#### 4 Класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 60 метров	10.6	11.2	12.0	10.8	11.4	12.0
2. прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
3. Бег на выносливость 1 км	5.30	6.00	6.30	6.00	6.30	7.00
4. Челночный бег 4х9 м	11.0	11.7	12.3	11.7	12.3	13.0
5. бег на средние дистанции 300м,	100	1.10	1.17	1.10	1.17	1.25
6. Метание мяча на дальность 150г. (м)	34	27	20	21	17	14

7.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	10	7	4
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	35	30	25	32	27	22
Спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу	По технике исполнения					
4.Игра по упрощенным правилам.	По технике исполнения					
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения сидя вперед	+7	+4	+2	+13	+8	+3
2. Подтягивания из виса, на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	15	11	8
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
4. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку 30 сек.	50	30	20	50	30	20
7. Упражнения в висе	40	25	15	30	20	10
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
9. Полоса препятствий	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным, одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. техника конькового хода,	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					

7. Бег на лыжах 1 км.	9.00	9.30	10.00	9.30	10.00	10.30
8. Бег на лыжах 1,5 км.	Без учёта времени					

## Описание тестовых упражнений

### 1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки скоростных способностей)

*Оборудование:* секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

*Описание теста.* Упражнение проводится на беговой дорожке не менее 40 м или на стадионе. Испытуемый располагается перед стартовой линией. Старт высокий. Судья подаёт две команды «На старт!» и «Марш!». Допускается одно нарушение команды «Марш!» (фальстарт).

*Результат.* Время бега на 30 м с точностью до десятой.

### 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (для оценки скоростно-силовых способностей)

*Оборудование:* ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

*Описание теста.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

*Результат.* Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

### 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

*Оборудование:* Гимнастический мат, секундомер

*Описание теста.* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

*Результат.* Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### 4. Челночный бег 4 x 9 м

*Оборудование:* Площадка с разметкой 9 м от одной линии до другой, или волейбольная площадка. Два кубика 5 x 10 см для каждого испытуемого, секундомер.

*Описание теста.* По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и

вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается)

- кубик брошен на линию

*Результат.* Время челночного бега 4 x 9 м с точностью до десятой.

#### **5. Шестиминутный бег с переходом на ходьбу**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу с разметкой через каждые 100 м.

*Описание теста.* По команде «Марш!» участники стартуют из положения высокого старта. Бежать по дорожке в доступном темпе в течение 6 минут. Если в ходе бега испытуемый почувствует усталость, можно перейти на ходьбу, а затем снова продолжить бег. Через 1 минуту ученику сообщают, сколько ещё времени ему нужно бежать.

*Результат.* Количество метров, которые пробежал испытуемый за 6 минут.

#### **6. Бег 1000 м**

*Оборудование:* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

*Описание теста.* Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

#### **7. Ходьба на лыжах 1 км**

*Оборудование:* Секундомер, лыжный инвентарь, проложенная лыжня по кругу.

*Описание теста.* Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции испытуемые используют технику изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

#### **8. Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)**

*Оборудование:* Высокая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

#### **9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (девочки)**

*Оборудование:* Низкая перекладина, под перекладиной гимнастический мат, магнезия или мел.

*Описание теста.* Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, туловище и ноги выпрямлены, ступни вместе.

Участник подтягивается до касания грудью перекладины, затем опускается в вис. Засчитывается количество правильных попыток.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;

- отсутствие касания грудью перекладины;

- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;

- поочередное сгибание рук.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

### 10. Наклон туловища вперёд из положения сидя ноги врозь

*Оборудование:* Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

*Описание теста.* Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

*Результат.* Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

#### Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет

№ п/п	физические способности	контрол. упражнения	возраст	пол	уровень		
					низкий	средний	высокий
1	скоростные	Бег 30 м, с	11	М	6,3 и выше	6.1-5.5	5.0 и ниже
				Д	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	М	6.0	5.8-5.4	4.9
				Д	6.2	6.4-6.0	5.0
			13	М	5.9	5.6-5.2	4.8
				Д	6.3	6.2-5.5	5.0
			14	М	5.8	5.5-5.1	4.7
				Д	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	М	5.5	5.3-4.9	4.5
				Д	6.0	5.8-5.3	4.9
2	координационные	Челночный бег 3х10м,с	11	М	9.7 и выше	9.3-8.8	8.5 и ниже
				Д	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	М	9.3	9.0-8.6	8.3
				Д	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	М	9.3	9.0-8.6	8.3
				Д	10.0	9.5-9.0	8.7
			14	М	9.0	8.7-8.3	8.0
				Д	9.9	9.4-9.0	8.7
			15	М	8.6	8.4-8.0	7.7
				Д	9.7	9.3-8.8	8.5
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
				Д	130	150-175	185
			12	М	145	165-180	200
				Д	135	155-175	190
			13	М	150	170-190	205
				Д	140	160-180	200
			14	М	160	180-195	210
				Д	145	160-180	200
			15	М	175	190-205	220
				Д	155	165-185	205
4	выносливость	6-ти минутный бег	11	М	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше
				Д	700	850-1000	1100
			12	М	950	1100-1200	1250
				Д	750	900-1050	1150
			13	М	1000	1150-1250	1400
				Д	800	950-1100	1200
			14	М	1050	1200-1300	1450
				Д	850	1000-1150	1250
			15	М	1100	1250	1500
				Д	900	1050-1200	1300

5	гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	М Д	2 и ниже 4	6-8 8-10 6-8	10 и выше 15 10			
			12	М Д	2 5	9-11	16			
			13	М	2	5-7 10-12	9 18			
				Д	6					
				М	3	7-10	11			
			14	Д	7	12-14	20			
					4	8-10	12			
			15	М Д	7	12-14	20			
			6	силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса кол-во раз мальчики На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз девочки.	11	М Д	1 и ниже 4	4-5 10-14 4-6	6 и выше 19 7
						12	М Д	1 4	11-15	20
						13	М	1	5-6	8
							Д	5	12-15	19
						14	М Д	2 5	6-7 13-15	9 17
						15	М Д	3 5	7-8 12-13	10 16

**5 класс**

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 60 метров	10.0	10.6	11.2	10.4	10,8	11.4
2. прыжок в длину с места	160	150	140	155	145	135
3. Бег на выносливость 1 км	5.30	6.00	6.30	6.00	6.30	7.00
4. Челночный бег 4x9 м	11.0	11.7	12.3	11.7	12.3	13.0
5. бег на средние дистанции 300м,	100	1.10	1.17	1.10	1.17	1.25
6. Метание мяча на дальность 150г. (м)	34	27	20	21	17	14
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	15	10	10	7	4
8. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	35	30	25	32	27	22
<b>спортивные игры (баскетбол)</b>						
1. Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу	По технике исполнения					

4.Игра по упрощенным правилам.	По технике исполнения					
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
1. Наклон из положения сидя вперед	+7	+4	+2	+13	+8	+3
2. Подтягивания из виса, на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	15	11	8
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
Акробатика: мост (д), стойка на голове (м)	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку 30 сек.	50	30	20	50	30	20
7. Упражнения в висе	40	25	15	30	20	10
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
9. Полоса препятствий	По технике исполнения					
<b>Лыжная подготовка</b>						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одноременным бесшажным, одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. Техника конькового хода	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.Одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					
7. Бег на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7,30	7.00	7.30	8.10

### 6 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<b>Легкая атлетика</b>					
1. Бег 60 метров	9.8	10,4	11,1	10.3	106	11,2
2. Прыжок в длину с места	170	160	150	165	155	140
3. Бег на выносливость 1 км	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
4. Челночный бег 4x9 м	10.7	11.4	12.0	114	120	12.7
5. Бег на средние дистанции 300м,	0.59	1.08	1.15	1.05	1.15	1.20
6. Метание мяча на дальность 150 г. (м)	36	29	21	23	18	15

7. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25	20	15	12	9	6
8. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	40	35	30	35	30	25
<b>спортивные игры (баскетбол)</b>						
1. Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ловли.	По технике исполнения					
4. Игра по правилам баскетбола	По технике исполнения					
5. Штрафной бросок	По технике исполнения					
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
1. Наклон из положения сидя вперед (см)	+9	+6	+2	+15	+12	+8
2. Подтягивания	7	5	3	16	12	9
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост (д), стойка на голове (м)	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	110	100	85	115	105	95
7. Упражнения в виси	45"	30"	15"	35"	25"	5"
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
<b>Лыжная подготовка</b>						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным, одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6. Одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	По технике исполнения					
7. Бег на лыжах 1 км.	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
8. Бег на лыжах 2 км.	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30

**7 класс**

	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
--	-----------------	----------------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Легкая атлетика</b>						
1. Бег 60 метров	9.4	10,2	11,0	9.8	104	11,2
2. Прыжок в длину с места	195	175	155	175	155	135
3. Бег на выносливость 1 км	4.40	5.00	5.40	5.00	540	6.00
4. Челночный бег 4x9 м	104	108	11.2	10,5	11.0	11.8
5. Бег на средние дистанции 500м, 300м.	1.40	1.50	2.10	1.01	1.10	1.15
6. Метание мяча на дальность 150 г. (м)	39	33	23	26	20	16
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	25	20	13	9	6
8. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	43	38	30	38	33	25
<b>спортивные игры (баскетбол)</b>						
1. Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ловли.	По технике исполнения					
4. Игра по правилам баскетбола	По технике исполнения					
5. Штрафной бросок	По технике исполнения					
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
1. Наклон из положения сидя вперед (см)	+10	+6	+3	+18	+14	+6
2. Подтягивания из виса, на низкой перекладине (кол-во раз)	8	6	3	17	12	7
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост (д), стойка на голове (м)	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	120	110	100	120	110	100
7. Упражнения в висе	70"	50"	40"	38"	28"	18"
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
<b>Лыжная подготовка</b>						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					

2. Передвижение одно временным бесшаж ным , одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4 Техника торможения.	По технике исполнения					
5.Бег на лыжах 1 км.	6.00	6.30	7.00	6.30	7.00	7.30
6.Бег на лыжах 2 км.	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

### 8 класс

	мальчики				девочки		
	высокий	средний	низкий		высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика						
1. Бег 60 метров	8.8	9.7		10.5	9.7	10,2	10.7
2. прыжок в длину с места	200	175		165	185	175	155
3. Бег на выносливость 1 км	4.00	4.15		4.30	4.30	5.00	5.30
4. Челночный бег 4x9 м	10.0	10.6		11.4	10.4	10.8	11.6
5. бег на средние дистанции 300м, 500м.	1.45	2.00		2.15	1.00	1.10	1.20
6. Метание мяча на дальность	42	37		28	27	21	17
7. Отжимания	35	30		15	15	10	5
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	42		34	46	39	27
спортивные игры (баскетбол)							
1.Передачи мяча в движении				По технике исполнения			
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменени ем направления.				По технике исполнения			
3. Броски мяча по кольцу после ведения.				По технике исполнения			
4.Игра по упрощенным правилам.				По технике исполнения			
5. Выполнение штраф ного броска (количество попаданий из 5)	3	2		1	3	2	1
Гимнастика с элементами акробатики							

1. Наклон из положения сидя вперед	+9	+6		+1	+15	+11	+6
2. Подтягивания	9	6		3	19	15	5
3. Строевые упражнения				По технике исполнения			
4. Акробатическое соединение				По технике исполнения			
5. Акробатика мост (д), стойка на голове (м)				По технике исполнения			
6. Прыжки через скакалку	110	100		90	120	110	100
7. Упражнения в вися	45"	30"		15"	30"	20"	10"
8. Комплекс ОРУ				По технике исполнения			
9. Полоса препятствий				По технике исполнения			
Лыжная подготовка							
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.				По технике исполнения			
2. Передвижение одно временным бесшажным, одношажным ходом				По технике исполнения			
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».				По технике исполнения			
4. Техника конькового хода				По технике исполнения			
5. Техника торможения.				По технике исполнения			
6. Одновременного одношажного хода (стартовый вариант).				По технике исполнения			
7. Бег на лыжах 1 км.	5.30	6.00		6.30	6.00	6.30	7.00
8. Бег на лыжах 3 км.	18.00	19.00		20.00	20.00	21.00	22.00

9 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Легкая атлетика					
1. Бег 60 метров	8.6	9.0	10.2	9.5	10,0	10.4
2. Прыжок в длину с места	210	190	170	180	160	155

3. Бег на выносливость 1 км	4.0	4.15	4.30	4.30	5.00	5.30
4. Челночный бег 4х9 м	10.1	10.6	11.2	10.3	10.8	11.8
5. Бег на средние дистанции 300м, 500м.	1.45	2.00	2.15	1.00	1.10	1.20
6. Метание мяча на дальность	45	40	31	2	23	18
7. Отжимания	40	30	20	15	10	5
8.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	44	34	45	37	25
<b>спортивные игры (баскетбол)</b>						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ловли.	По технике исполнения					
4.Игра по правилам баскетбола	По технике исполнения					
5. Штрафной бросок	По технике исполнения					
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
1. Наклон из положения сидя вперед	+14	+11	+5	+20	+16	+7
2. Подтягивания	11	7	3	17	14	6
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост (д), стойка на голове (м)	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку	100	90	80	120	110	100
7. Упражнения в вися	40"	30"	10"	30"	20"	10"
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
<b>Лыжная подготовка</b>						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одно-временным бесшажным, одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. Подъем на склон	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.Бег на лижах 1 км.	5.00	5.30	6.00	5.30	6.00	6.30
7.Бег на лыжах 3 км.	17.00	18.00	19.00	19.00	20.00	21.00

**Уровень физической подготовленности учащихся 15-17 лет**

№	физические способности	контрольные упражнения	возраст	пол	уровень		
					низкий	средний	высокий
	скоростные	Бег 30 м,	15	М	5.2	4.9	4.7
				Д	5.5	5.3	5.1
			16	М	5.1	4.8	4.6
				Д	5.4	5.2	5.0
2	координационные	Челночный бег 10x10м,(с)	15	М	28.5	27.5	26.5
				Д	31.0	30.0	29.0
			16	М	28.0	27.0	26.0
				Д	31.0	30.0	29.0
3	скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	15	М	190	215	225
				Д	150	170	190
			16	М	190	220	230
				Д	150	170	190
4	выносливость	6-ти минутный бег (м)	15	М	1050	1250	1450
				Д	900	1050	1300
			16	М	1100	1300	1500
				Д	900	1050	1300
5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	15	М	+7	+12	+16
				Д	+8	+16	+24
			16	М	+7	+12	+16
				Д	+8	+16	+24
6	силовые	Подтягивания на высокой перекладине из виса (кол-во раз )мальчики.На низкой перекладине из виса лежа, (кол-во раз) девочки.	15	М	5	9	13
				Д	8	13	18
			16	М	4	8	12
				Д	8	13	18

### 10 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<b>Легкая атлетика</b>					
1. Бег 100 метров	14.0	15.0	15.5	16.5	17.0	17.8
2. прыжок в длину с места (см)	225	215	190	190	170	150
3. Бег на выносливость 1 км (мин, сек)	3.40	4.00	4.20	4.20	5.00	5.40
4. Челночный бег 4x9 м (сек)	9.7	10.2	10.7	10.3	10.8	11.8
5. Метание гранаты на дальность(м.700гр., д. 500гр.)(м)	32	26	22	18	13	11
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	40	35	30	15	12	8
7.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	50	45	40	42	35	22
<b>спортивные игры (баскетбол)</b>						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					

2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ведения.	По технике исполнения					
4.Игра по правилам., судейство	По технике исполнения					
5. выполнение штрафного броска (количество попаданий из 5)	3	2	1	3	2	1
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>						
1. Наклон из положения из положения сед ноги врозь (см)	+16	+12	+7	+24	+16	+8
2. Подтягивание из виса (м. кол-во раз). Подтягивание на низкой перекладине д, кол-во раз)	13	9	5	18	13	8
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
5. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку за 1 мин., (кол-во раз)	140	130	120	140	130	120
7. Вис на согнутых руках (сек)	60"	45"	30"	25"	18"	10"
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
9. Полоса препятствий	По технике исполнения					
<b>Лыжная подготовка</b>						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным , одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. техника конькового хода,	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.Бег на лыжах 3км.	16.00	17.00	18.00	19.00	20.00	21.00
7.Бег на лыжах 5км.	27.00	29.00	31.00	Без учёта времени		

### 11 класс

	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
<b>Легкая атлетика</b>						
1. Бег 100 метров (сек)	13.6	14.0	15.0	16.5	17.0	17.8
2. Прыжок в длину с места (см)	230	220	190	190	170	150
3. Бег на выносливость 1 км (мин, сек)	3.40	4.00	4.20	4.20	5.00	5.40
4. Челночный бег 4х9 м (сек)	9.6	10.1	10.5	10.3	10.8	11.8
5. Метание гранаты на дальность(м.700гр., д. 500гр.)(м)	38	32	26	23	18	12
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	40	35	30	15	12	8
7.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин (кол-во раз)	50	45	40	42	35	22

спортивные игры (баскетбол)						
1.Передачи мяча в движении	По технике исполнения					
2. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.	По технике исполнения					
3. Броски мяча по кольцу после ведения.	По технике исполнения					
4.Игра по правилам., судейство	По технике исполнения					
5. выполнение штрафного броска (количество попаданий из 5)	3	2	1	3	2	1
Гимнастика с элементами акробатики						
1. Наклон из положения из положения сед ноги врозь (см)	+16	+12	+7	+24	+16	+8
2. Подтягивание из виса (м. кол-во раз). Подтягивание на низкой перекладине д, кол-во раз)	12	8	4	18	13	8
3. Строевые упражнения	По технике исполнения					
4. Акробатическое соединение	По технике исполнения					
6. Акробатика мост девочки, стойка на голове мальчики	По технике исполнения					
6. Прыжки через скакалку за 1 мин., (кол-во раз)	140	130	120	140	130	120
7. Вис на согнутых руках (сек)	60"	45"	30"	25"	18"	10"
8. Комплекс ОРУ	По технике исполнения					
Лыжная подготовка						
1. Передвижение попеременно – двухшажным ходом.	По технике исполнения					
2. Передвижение одновременным бесшажным , одношажным ходом	По технике исполнения					
3. Торможение и поворот «плугом», «полуплугом».	По технике исполнения					
4. техника конькового хода,	По технике исполнения					
5. Техника торможения.	По технике исполнения					
6.Бег на лыжах 3 км.	15.00	16.00	17.00	19.00	20.00	21.00
7.Бег на лыжах 5 км.	25.00	27.00	29.00	Без учёта времени		

**Для всех видов упражнений может быть установлен следующий критерий оценок:**

*оценка «5»*, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; если в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными движениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре;

*оценка «4»*, если упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; если в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре;

*оценка «3»*, если упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением, допущены незначительные ошибки, если в играх учащийся показал знание лишь основных правил и не всегда умеет пользоваться изученными движениями;

*оценка «2»*, если упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в игре учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными движениями;

оценка «1», если упражнение не выполнено, учащийся не знает правил и не умеет играть.

При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, особенности конституции тела, недостаточное физическое развитие, последствия заболеваний и др.

для определения сдвигов, характеризующих успеваемость учащихся, применяется три вида учета результатов оценки знаний, навыков и количественных показателей выполнения движений:

предварительный, текущий и итоговый. Рекомендуется составлять контрольные упражнения с оценкой по нормативным требованиям, например, на количество попаданий, на время выполнения технического приёма и т.п.

### **Теоретико-методические задания для 5-6 классов за учебный год**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 5-6 классов по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

**Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.**

#### **1. Что такое физическая культура?**

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

#### **2. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

#### **3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания –Олимпийские игры?**

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

#### **4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?**

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

#### **5. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?**

- а) Светлана Хоркина;
- б) Людмила Турищева;
- в) Елена Мухина;
- г) Лариса Латынина.

#### **6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?**

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

#### **7. Что такое режим дня?**

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

#### **8. Под осанкой понимается...**

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

**9. Первые лыжи появились:**

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

**10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?**

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

**11. Что делать при ушибе?**

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

**12. Физкультминутка это...?**

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

**13. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?**

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

**Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

**14 В какие цвета окрашены олимпийские кольца.....**

**15. Перечисли гимнастические снаряды....**

**16. Какова цель утренней гимнастики?**

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

**17. В чем главное назначение спортивной одежды?**

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

**18. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?**

- а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов

- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
- в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
- + г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой)

**19. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?**

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

**20. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?**

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

**21. На что должны быть направлены упражнения утренней гимнастики?**

- а) на работу всех групп мышц
- б) на работу мышц рук и плечевого пояса
- в) на работу мышц ног
- г) на работу мышц туловища

**22. Что рекомендуется делать при появлении жажды?**

- а) съесть шоколадку
- б) выпить столько воды, сколько хочется
- в) прополоскать рот и горло водой
- г) понюхать нашатырный спирт

**23. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

**24. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а) амфитеатр
- б) гимнасий
- в) стадион
- г) ипподром

**25. Укажите, в каком городе принимались летние Олимпийские игры в 2008 г.**

- а) Ванкувер;
- б) Санкт-Петербург;
- в) Ханой
- г) Пекин

**26. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?**

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

**27. На первых известных нам Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до н. э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

- а) одному стадию;
- б) двойной длине стадиона;
- в) 200 м;
- г) во время тех Игр атлеты состязались в борьбе и метаниях, а не в беге.

**28. Олимпийцами на древних Играх могли стать только:**

- а) свободные мужчины, не рабы;
- б) свободные мужчины, греки по происхождению;
- в) мужчины любой национальности
- г) мужчины и женщины греки по происхождению

**29. Тренеров в Древней Греции называли...**

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

30. В каком виде спортивных игр команда «Локомотив – Белогорья» выиграла Олимпийские игры?

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) волейбол
- г) водное поло

**Бланк ответов теоретического задания для 5-6 -классов за учебный год**

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				

За правильный выбранный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы даётся 1 балл.

За правильно вписанные ответы в вопросах № 14,15 по 0,5 баллов за каждый

Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ

Ключ к ответам теоретического задания по физической культуре для 5-6 классов  
за учебный год

№ вопроса	ответ «а»	ответ «б»	ответ «в»	ответ «г»
1			X	
2			x	
3		X		
4		x		
5				X
6				x
7			x	
8	x			
9		x		
10	x			
11		x		
12	x			
13			x	
14	Красный, желтый, черный, зеленый, синий			
15	Конь, козёл, канат, перекладина, брусья, бревно			
16				x
17	x			
18				x
19		x		
20				x
21	X			
22			x	
23				x
24		x		
25				x
26			x	
27	x			
28		x		
29	x			
30			x	

«5» -90%, «4» - 70%, «3» -50%, «2»- 30%

### Теоретические задания для учащихся 7-8 классов за учебный год

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 7 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?

а. Положительные изменения в физическом состоянии человека.

б. Нормативы физической подготовленности.

в. Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

2. Физическими упражнениями принято называть...

а. Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.

б. Определенным образом организованные двигательные действия.

в. Движения, способствующие повышению работоспособности.

3. Физическая подготовка представляет собой...

а. Процесс обучения движений и воспитания физических качеств.

б. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

в. Уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

4. Физическое воспитание представляет собой...

- а. Процесс выполнения физических упражнений.
  - б. Способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры.
  - в. Способ повышения работоспособности и укрепления здоровья.
5. Специфика физического воспитания, как одного из видов воспитания, заключается...
- а. В формировании двигательных умений и навыков человека, в воспитании физических качеств человека.
  - б. В повышении физической работоспособности человека.
  - в. Во всем вышеперечисленном.
6. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...
- а. Обеспечения полноценного физического развития.
  - б. Совершенствования телосложения.
  - в. Закаливания и физиотерапевтических процедур.
7. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляют специфическую основу...
- а. Физической культуры.
  - б. Укрепления здоровья.
  - в. Физического воспитания.
8. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается с относительно большей эффективностью, принято называть...
- а. Формой физического упражнения.
  - б. Двигательными навыками.
  - в. Техникou физических упражнений.
9. Основным специфическим средством физического воспитания является...
- а. Физическое упражнение.
  - б. Закаливание.
  - в. Солнечная радиация.
10. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с ...
- а. Рекомендациями общедидактических принципов.
  - б. Задачами физического образования.
  - в. Закономерностями формирования двигательных навыков.
11. Освоение двигательного действия следует начинать с...
- а. Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
  - б. Выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
  - в. Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.
12. Подготовительные упражнения применяются,...
- а. Если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.
  - б. Если обучающийся недостаточно физически развит
  - в. Если необходимо устранять причины возникновения ошибок.
13. Двигательными умениями и штыками принято называть...
- а. Правильное выполнение двигательных действий
  - б. Уровень владения движением при активизации внимания.
  - в. Способы управления двигательными действиями
14. Физическая культура – это:
- а. учебный предмет в школе;
  - б. выполнение упражнений;
  - в. часть человеческой культуры
15. Под общей физической подготовкой понимается:

- а) бег трусцой;
- б) система упражнений, направленная на общее укрепление организма;
- в) результат занятий физическими упражнениями
16. В соответствии со стадиями формирования умений и навыков в процессе обучения двигательным действиям выделяется...
- а. Два этапа.
- б. Три этапа.
- в. Четыре этапа.
17. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято называть...
- а. Физическими качествами.
- б. Мышечными напряжениями.
- в. Функциональными системами.
18. Под тестированием физической подготовленности понимается:
- а) измерение уровня развития основных физических качеств;
- б) измерение показателей сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- в) измерение показателей роста и веса.
19. При каком режиме работы мышц силовые способности проявляются максимально?
- а. При уступающем.
- б. При удерживающем.
- в. При статическом.
20. Что является результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением?
- а. Увеличение объема мышц.
- б. Укрепление опорно-двигательного аппарата
- в. Быстрый рост абсолютной силы.
21. Для воспитания быстроты используются...
- а. Подвижные и спортивные игры.
- б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе.
- в. Двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.
22. Всемирные юношеские игры проводились:
- а. в 1980 г.;
- б. в 1976 г.;
- в. в 1998 г.
23. Для воспитания гибкости используются...
- а. Движения, выполняемые с большой амплитудой.
- б. Маховые движения с отягощением и без него.
- в. Пружинящие движения.
24. Как дозируются упражнения "на гибкость", сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения "на гибкость" выполняются...
- а. До появления пота.
- б. По 8-16 циклов движений в серии.
- в. До появления болевых ощущений.
25. Какая из представленных способностей не относится к группе координационных?
- а. Способность сохранять равновесие.
- б. Способность точно дозировать величину мышечных усилий.
- в. Способность быстро реагировать на стартовый сигнал.
26. Для занятий какой направленности характерна нагрузка, вызывающая увеличение частоты сердечных сокращений не более чем до 140-160 уд/мин?
- а. Для занятий общеразвивающей направленности

- б. Для занятий общеподготовительной направленности  
 в. Для занятий общеукрепляющей направленности
- Правильное дыхание характеризуется...
- а более продолжительным вдохом  
 б равной продолжительностью вдоха и выдоха  
 в вдохом через нос и выдохом ртом
28. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...
- а Скоростных упражнений.  
 б Упражнений на гибкость.  
 в Силовых упражнений.
29. Какой из перечисленных видов спорта является не олимпийским видом?
- а. Синхронное плавание  
 а. Спортивное ориентирование  
 в. Легкая атлетика.
30. Личная гигиена включает...
- а Уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой и спортом, утреннюю гимнастику.  
 б Организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физическими упражнениями, уход за телом и полостью рта, использование рациональной одежды.  
 в Водные процедуры, использование рациональной одежды и обуви, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.
31. Назовите фамилию спортсмена, принесшего первую и последнюю медаль в копилку Российской команды на олимпиаде в Турине?
- а. Светлана Журова  
 б. Евгений Деменьтьев  
 в. Ирина Слуцкая
32. Знаменосцем команды России на закрытии олимпиады в Турине был...
- а. Дмитрий Дорوفеев  
 б. Юлия Чепалова  
 в. Евгений Плющенко
33. Последние зимние Игры в XX столетии проводились...
- а. в Нагано  
 б. в Лиллехаммере  
 в. в Альбервиле
- Олимпийским девизом являются слова:
- а. «Быстрее, выше, сильнее!»  
 б. «Главное не победа, а участие!»  
 в. «О, спорт, ты мир!»
- Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?
- а. Палестра.  
 б. Гимнасии  
 в. Стадион.

**Тестирование уровня знаний по физкультуре для учащихся  
 9 класса за год.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 9 классов по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой вопрос, на который учащийся должен ответить, дав полный ответ.

1. Как называются соревнования велосипедистов и лыжников?
2. Как называются соревнования, куда входят лыжные гонки со стрельбой на огневом рубеже?
3. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?

4. Как называется покров футбольного поля?
5. Какой мяч тяжелее: футбольный, волейбольный, гандбольный или баскетбольный?
6. Сколько человек входит в состав судейской коллегии?
7. Наказание в спортивных играх.
8. Палка для игры в городки.
9. Чем являются слова "Быстрее, выше, сильнее?"
10. Что стремится установить спортсмен?
11. Спортивный переходящий приз.
12. В какой игре используется клюшка и шайба?
13. Теннисная площадка.
14. Хоккей - шайба, футбол - мяч, бадминтон-...
15. Она является залогом здоровья.
16. Лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки .
17. Специалист по поднятию тяжестей.
18. Ледовая площадка.
19. Сколько игроков в футбольной команде?
20. Какой вид спорта самый многочисленный?
21. Начало пути к финишу.
22. Чего не надо, если есть сила?
23. Инструмент спортивного судьи.
24. Боксерский корт.
25. Спортивный снаряд, который перетягивают.
26. "Бородатый" спортивный снаряд.
27. Танцор на льду.
28. Спортсмен, который ходит сидя.
29. Предки кроссовок.
30. Её должен взять прыгун.
31. Как часто проводятся Олимпийские игры?
32. Назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»?
33. Что означает переплетение разноцветных колец в эмблеме олимпийских игр?
34. Кто был основателем современных олимпийских игр?
35. Страна зимних олимпийских игр 2014?
36. Вылет мяча за линию.
37. Игра с клюшкой на льду.
38. Игра двух команд, цель которой – забить мяч в ворота соперника.
39. Уличный баскетбол.
40. Перерыв в спортивных играх.
41. Спортивный инвентарь для игры в хоккей.
42. Так называют скоростной спуск с горы по трассе, размеченный воротам.
43. Оружие, которым в совершенстве должен владеть биатлонист.
44. Штрафной бросок в хоккее, серия который иногда может решить исход игры.
45. Вот полозья, спинка, планки – А всё вместе это...
46. Высшая награда для победителя.
47. Главный на соревнованиях.
48. Боб, как ракета по спуску летит, Команда спортсменов в бобе сидит. Этих спортсменов нету, смелей, А этот вид спорта зовется...
49. Способ, который применяют на прямом, довольно крутом подъёме.
50. Что наносят на лыжи для того, чтобы лучше скользили.
51. В этой стране зародился лыжный спорт.
52. Командная спортивная игра с мячом и битой.
53. Вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток, стремясь, чтобы он не упал на поле.
54. Устройство, позволяющее точно определить порядок прихода спортсменов к

- финишу.
55. Упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).
56. Командная спортивная игра на ледяной площадке. Участники двух команд поочередно пускают по льду специальные тяжёлые гранитные снаряды в сторону размеченной на льду мишени.

#### ОТВЕТЫ

1. Гонка.
2. Биатлон.
3. Через 4 года.
4. Газон.
5. Баскетбольный.
6. 3 человека.
7. Удаление.
8. Бита.
9. Девизом Олимпийских игр.
10. Рекорд.
11. Кубок.
12. Хоккей.
13. Корт.
14. Волан.
15. Чистота.
16. Гантели.
17. Штангист.
18. Каток.
19. 11.
20. Волейбол.
21. Старт.
22. Ума.
23. Свисток.
24. Ринг.
25. Канат.
26. Козёл.
27. Фигурист.
28. Шахматист.
29. Кеды.
30. Высоту.
31. Один раз в четыре года.
32. Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт.
33. Символ дружбы пяти континентов.
34. Французский педагог Пьер де Кубертэн.
35. Россия.
36. Аут.
37. Хоккей.
38. Футбол.
39. Стритбол.
40. Таймаут.
41. Клюшка.
42. Слалом
43. Винтовка.
44. Буллиты.
45. Санки.
46. Кубок.
47. Судья.
48. Бобслей.
49. Ёлочка.

50. Смазка.
51. Норвегия.
52. Бейсбол.
53. Бадминтон.
54. Фотофиниш.
55. Сноуборд.
56. Кёрлинг.

Оценивание задания:

- «5»- 50б  
 «4»- 34б  
 «3»- 18б  
 «2»- 10б

**Тестовые задания для учащихся 10-11 классов по физической культуре за I полугодие.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 10-11 классов по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

1. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх: а) только свободные греки мужчины б) греки мужчины и женщины в) все желающие
2. С какого времени ведется счет античных Олимпийских игр? А) с 392г.н.э б)с 432г. до н.э. в)с 776 г. до н.э.
3. Первые современные Олимпийские игры состоялись в 1896 г.в: а) Париже б) Риме в) Афинах
4. Напишите девиз Олимпийских игр:
5. Сосуды , которые несут кровь от сердца , называются \_\_\_\_\_ , сосуды , которые приносят кровь к сердцу \_\_\_\_\_
6. Осанкой называется: а) силуэт человека б) привычная поза человека в вертикальном положении в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
7. Здоровье это \_\_\_\_\_
8. Для контроля физических качеств: скоростных, выносливости, силовых качеств, гибкости, скоростно-силовых качеств используют тесты: (напиши, какое качество проверяется каким тестом) 1) наклон вперед в положении сидя --  
 2) бег 3000м.—  
 3) прыжки в длину с места –  
 4) бег 30 метров –  
 5) подтягивание на перекладине.—
9. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется \_\_\_\_\_
10. Что является мерилем выносливости: а) амплитуда движений б) сила мышц в) время г) быстрота двигательной реакции
11. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии силы, реакции. а) самбо б) баскетбол в) бокс г) тяжелая атлетика

12. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся выше точки опоры называется:
13. Крайняя степень утомления , которая может привести к состоянию \_\_\_\_\_, это будет выражаться в потере аппетита, слабости, не желанию заниматься физической культурой .
14. Перечислите Олимпийские игры, для людей с отклонениями в здоровье:
15. Первая помощь при ушибе:
16. Назовите российских выдающихся спортсменов в данном виде спорта: а) спортивная гимнастика \_\_\_\_\_ б) легкая атлетика \_\_\_\_\_
- в) шахматы \_\_\_\_\_  
г) хоккей \_\_\_\_\_
17. Сколько человек соревнуются в этих видах (в одной команде): а) волейбол \_\_\_\_\_ б) шахматы. \_\_\_\_\_
18. Двигательная активность это: а) ежедневная физическая тренировка организма б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека в) сумма движений, выполняемых в процессе своей жизнедеятельности.
19. Первая помощь, при тепловом ударе: \_\_\_\_\_
20. Опишите любую известную Вам спортивную игру (цель игры, правила игры, выявление победителя , основные нарушения).

**Ответы : 10 – 11 класс**

- 1-а  
2 в  
3 в  
4 Быстрее, выше, сильнее  
5 артерии, вены  
6 б  
7 состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а также отсутствие болезней и травм  
8 – 4, 2, 5, 1, 3.  
9.гибкость  
10 в  
11 г  
12.упор  
13. переутомление  
14 паралимпийские, специальные  
15. холод, фиксирующая повязка  
16.....  
17.б, б.  
18 в  
19. положить в тень, прохладу, ослабить одежду, дать если есть нашат. Спирт, обтирать влажной салфеткой. Дать пить.  
20.....

**Оценивание теста:**

- «5» -18вопросов  
«4»- 14вопросов

«3»- 10вопросов

«2»-5вопросов

**Тестовые задания для учащихся 10-11классов по физической культуре  
за II полугодие.**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний школьников 10-11 классов по предмету «Физическая культура».

Задания представляют собой незавершенные утверждения, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

1. Цель и задачи Олимпиады?

2. Символ Олимпиады 5 переплетенных колец, что это обозначает?

---

3. Какой талисман был на Олимпийских играх в Сочи?

---

4. Чем тебе запомнились олимпийские игры 2014г.?

---

5. Наука о строении организма , его органов и их систем называется:

а) анатомия б) физиология в)гигиена

б. . « Королевой спорта» называют:

А) художественную гимнастику б) синхронное плавание

В) спортивную гимнастику г). легкую атлетику

7. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находится ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как

---

8. Сколько всего физических качеств (перечислите):

А). 4 б.) 6 в). 5 г). 3

---

9. Способность быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой называется: \_\_\_\_\_

10. Особое важное значение разминка приобретает при воспитании: а) быстроты б) гибкости в) выносливости г) силы д)воли

11. Как определяется победитель на крупных соревнованиях? Пример

---

12. разновидностью игры в баскетбол является: а) пляжный баскетбол б) уличный баскетбол в) школьный баскетбол

13. Какой снаряд, толкают в легкой атлетике?

А). граната; б). мяч; в). ядро; г) копье.

14. какие бывают кровотечения:

---

15. назовите российских выдающихся спортсменов в виде спорта:

А) футбол \_\_\_\_\_

Б) лыжи \_\_\_\_\_

В) худ. Гимнастика \_\_\_\_\_

Г) волейбол \_\_\_\_\_

16. **При тепловом ударе, первая помощь:**

А) растереть обмороженное место снегом;

Б) не обращать внимания, продолжать движение;

в.) расстегнуть ворот, обернуть прохладной, влажной салфеткой

г). вызвать скорую помощь.

17. Сколько человек соревнуются в этих видах спорта: ( в команде)

А) баскетбол \_\_\_\_\_ Б) футбол \_\_\_\_\_

18. . Какие нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

А). 90/60 б.) 120/80 В). 140/90 г). 200/100

19. здоровье это

---

20. опишите любую известную вам спортивную игру ( цель, правила, состав команды, основные нарушения ( 5). Сколько по времени длится игра)

.....

Ответы: 10 – 11 кл.

В

Объединение континентов

Медвежонок

2012, 2014.

А

Г

Вис

В

Быстрота

Гибкости

Победителя

Б

В

Венозное , артериальное, капиллярное, внутреннее.

-----

В

5, 11

Б

Состояние полного физического, душевного и социального благополучия., а также отсутствие болезней и травм.

---

Оценивание теста:

«5» -18вопросов

«4»- 14вопросов

«3»- 10вопросов

«2»-5вопросов