

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Волочаевка**

Согласовано. Зам. директора по УВР: <u>Кузнецова Е.А.</u>	Утверждаю. Директор МБОУ ООШ с. Волочаевка: <u>Тумаева О.В.</u> Приказ № <u>79</u> от « <u>01</u> » <u>09</u> 2020 г.
--	--

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
5, 8, 9 КЛАССЫ**

Составитель:
Пузырёв Н.Н.,
учитель физкультуры

с. Волочаевка, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт оценочных средств по физической культуре. 5 класс.....
2. Промежуточный тест по физической культуре для 5 класса.....
3. Итоговый тест по физической культуре для 5 класса
4. Спецификация работы для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы по физической культуре учащихся 5 класса.....
5. Контрольная работа по физической культуре для учащихся 5 класса..
6. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физкультура» 5 класс.....
7. Паспорт оценочных средств по физической культуре. 8 класс.....
8. Промежуточная контрольная работа по физической культуре для 8 класса.....
9. Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса
10. Кодификатор элементов содержания для составления КИМов к промежуточной⁷ 1 итоговой аттестации по физкультуре в 8 классе.....
11. Демонстрационная версия КИМов по физической культуре для проведения промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 8 классе.....
12. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физкультура» 8 класс.....
13. Паспорт оценочных средств по физической культуре. 9 класс.....
14. Промежуточный тест по физической культуре для 9 класса.....
15. Итоговый тест по физической культуре для 9 класса
16. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету «Физкультура» 9 класс.....
17. Нормы оценивания знаний по физкультуре.....
18. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.....
19. Виды испытаний и нормы комплекса ГТО.....

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства	Источник
1.	Промежуточный контроль	Тест	Папка
2.	Итоговый контроль	Тест	Папка
3.	Контроль за уровнем освоения образовательной программы по физической культуре учащихся 5 класса	Контрольная работа	Папка
	Всего ОС	3	

Промежуточный тест по физической культуре для 5 класса

1 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

2. Как часто проводятся Олимпийские игры?

- а) один раз в год б) один раз в два года
в) один раз в четыре года г) один раз в десять лет

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США) б) Саппоро (Япония)
в) Сочи (Россия) г) Инсбрук (Австрия)

4. 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.

5. Упражнения, из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

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

6. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?

- А. 800м., 1500м. Б. 60м., 100м., 200м., 400м.
2000м., 3000м., 5000м. В.

7. Сколько попыток используется при прыжках?

- А. одна. Б. пять. В. три.

8. 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!».

9. Русская игра с битой и мячом

- А) Бейсбол
Б) Крикет
В) Лапта
Г) Теннис

10. 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

11. Первые лыжи появились:

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

12. 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

13. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

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

14. Физкультминутка это...?

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

15. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

Ключи: 1-в; 2-в; 3-в; 4-б; 5-г; 6-б; 7-в; 8-б; 9-в; 10-г; 11-б; 12-а; 13-в; 14-а; 15-б.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Промежуточный тест по физической культуре для 5 класса

2 вариант

Ф.И. _____ класс _____

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. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «О, спорт! Ты – мир!»; в) «Будь всегда первым!».

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

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

6. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

- А) Скиатлон Б) Дуатлон В) Биатлон Г) Арчитлон

7. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек; б) 11 человек; в) 20 человек.

8. 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 то же время.

9. 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

10. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.

11. Первые лыжи появились:

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

12. 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

13. Что делать при ушибе?

а) намазать ушибленное место мазью;

б) положить холодный компресс;

в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

14. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастной:

а) обливание, купание, обтирание;

б) купание, обтирание, обливание;

в) обтирание, обливание, купание.

15. Здоровый образ жизни — это способ жизнедеятельности, направленный на...

а) Развитие физических качеств людей.

б) Поддержание высокой работоспособности людей.

в) Сохранение и улучшение здоровья людей.

г) Подготовку к профессиональной деятельности.

Ключи: 1-а; 2-в; 3-а; 4-б; 5-г; 6-в; 7-б; 8-в; 9-а; 10-в; 11-б; 12-а; 13-б; 14-в; 15-в.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговый тест по физической культуре для 5 класса

1 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

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

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

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

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,

г) холодом.

12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

а) переоценивают свои возможности,

б) следует указаниям преподавателя,

в) владеют навыками выполнения движений,

г) не умеют владеть своими эмоциями.

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

15. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

а) признавали победителем,

б) секли лавровым венком,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона.

Ключи: 1-а; 2-б; 3-б; 4-в; 5-б; 6-а; 7-а; 8-б; 9-б; 10-а; 11-в; 12-б; 13-б; 14-в; 15-г.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговый тест по физической культуре для 5 класса

2 вариант

Ф.И _____ класс _____

1. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарства;
- б) санитарные нормы;
- в) туризм;
- г) физические упражнения, силы природы.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перевороты;
- г) упражнения с гантелями.

6. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

8. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

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

9. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

- а) Скиатлон
- б) Дуатлон
- в) Биатлон
- г) Арчитлон

10. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,

- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

15. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

Ключи: 1-г;2-г;3-а;4-в;5-в;6-в;7-б;8-г;9-в;10-а;11-г;12-в;13-б;14-г;15-а.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Спецификация работы
для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы
по физической культуре учащихся 5 класса
(УМК В.И. Ляха и др.)**

1. Назначение работы - оценить уровень освоения программы по физической культуре учащихся 5 класса.

2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля
Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (5 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

3. Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек), 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики,

4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки).

4. Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

	Часть 1		Часть 2			
Число заданий -	15. Теоретическая		4. Практическая (мальчики)		4. Практическая (девочки)	
Тип заданий и форма ответа	1-15 с выбором ответа		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 4 Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 5 Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки	
	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15	3, 7, 8, 9, 12, 14				
Уровень сложности	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности
практической части

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,3 и ниже	5,4-5,7
11,6-11,11	5,3 и ниже	5,4-5,6
12,00-12,5	5,2 и ниже	5,3-5,5
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,23 и ниже	5,24-5,56
11,6-11,11	5,13 и ниже	5,14-5,46
12,00-12,5	5,08 и ниже	5,09-5,41
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	164 и выше	152-163
11,6-11,11	171 и выше	159-170
12,00-12,5	174 и выше	162-173
Подтягивание на перекладине, раз		
11,0-11,5	7 и выше	5-6
11,6-11,11	7 и выше	5-6
12,00-12,5	7 и выше	5-6

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,4 и ниже	5,5-5,8

11,6-11,11	5,4 и ниже	5,5-5,7
12,00-12,5	5,3 и ниже	5,4-5,6
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,57 и ниже	5,58-6,30
11,6-11,11	5,50 и ниже	5,51-6,23
12,00-12,5	5,47 и ниже	5,48-6,20
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	150 и выше	136-149
11,6-11,11	153 и выше	140-152
12,00-12,5	155 и выше	142-154
Подъем туловища за 30 сек., раз		
11,0-11,5	17 и выше	15-16
11,6-11,11	18 и выше	15-17
12,00-12,5	18 и выше	16-17

6. Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности

Задание	Планируемый результат
Практическая часть	
1 упражнение	Предметный результат Выполнять нормативы физической подготовки
2 упражнение	Метапредметный результат Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
3 упражнение	
4 упражнение	
	Личностный результат Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
Теоретическая часть (тестовое задание)	
1, 2, 3, 4, 5, 7 задание	Метапредметный результат Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его
6 задание	Указывать назначение режима дня
9 задание	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
10, 11, 12, 13 задания	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств
14, 15 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность

7. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

Практическая часть

	Задание	Критерии	Баллы	Оценка учителя
1	Бег 30м (сек)	Умения • Выполнять бег с высокого старта • Применять технику бега на короткие дистанции • Выполнять финишное ускорение	<i>Девочки:</i> 5 баллов -5,1 и меньше 4 балла 5,2- 5,4 3 балла- 5,5- 5,7 2 балла- 5, 8- 6,3 и больше <i>Мальчики:</i> 5 баллов-5,0 и меньше 4 балла-5,1-5,3 3 балла -5,4-5,6 2 балла- 5,7-6,2 и больше	
2	Поднимание туловища, за 30 сек.(девочки)	Умения • Укреплять мышцы брюшного пресса • Овладевать техникой выполнения упражнения • Развивать скоростную выносливость	5 баллов – 19 и больше 4 - балла 17-18 3 балла -15-16 2 балла – 11-14 и меньше	
3	Подтягивание на перекладине (мальчики) кол-во раз	Умения • Укреплять мышцы плечевого пояса • Применять технику выполнения упражнения • Развивать силовую выносливость	5 баллов -8 и больше 4 балла - 7 3 балла – 5-6 2 балла -2-4 и меньше	

4	Бег-1000 м в мин. и сек.	Умения • Выполнять старт в беге на длинные дистанции • Распределять свои физические возможности по дистанции • Развивать общую выносливость • Выполнять финишное ускорение	<i>Девочки</i> 5 баллов – 5,17 – 5,24 4 балла – 5,18- 5,57 (мин) 3 балла -5,51-6,30(мин) 2 балла – 6, 24-7, 14 и меньше <i>Мальчики</i> 5 баллов – 84,40-4,50 (мин) и меньше 4 балла – 4,41 – 5, 23 (мин) 3 балла – 5,14 – 5, 56 (мин) 2 балла -5,47 – 6,40 и больше	
5	Прыжок в длину с места, см	Умения • Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места • Распределять свои физические возможности • Развивать общую выносливость	<i>Девочки</i> 5 баллов – 164 – 166 4 балла – 150-165 (см) 3 балла -136 – 152 (см) 2 балла – 119 - 135 <i>Мальчики</i> 5 баллов – 8177 - 184 см 4 балла – 164 – 183 см 3 балла – 152 – 170 см 2 балла – 135 - 157	

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1

12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25
Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160
Подтягивание на перекладине, раз				
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04
Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141

Подъем туловища за 30 сек., раз				
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15

Результаты выполнения теоретической части

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15	3, 7, 8, 9, 12, 14

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

7. Критерии оценивания работы

Ответы контрольной работы теоретической части, 5 класс

№ задания	Ответы Вариант 1	Ответы Вариант 2
1.	А	Б
2.	В	А
3.	Б	А
4.	В	Б
5.	Б	А
6.	А	Б
7.	А	Б
8.	Б	А
9.	А	Б
10.	Б	А
11.	Б	А
12.	В	А
13.	А	Б
14.	А	Б
15.	А	Б

Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
19-21	5
16-18	4
13-15	3
0-12	2

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

Отметка за практическую и теоретическую части В ЦЕЛОМ.

Максимальное количество баллов - 41 (21 за тест и 20 за практику)
- 35 (15 за тест, 20 за практику)

Процент выполнения __100%____.

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

8. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток. Для проведения теоретической части необходимо следующее: тест, бланк, черновик, ручка. Справочные материалы **ВМЕСТЕ** с текстом теоретической части контрольной работы не выдаются.

9. Условия проведения работы.

Работу проводит учитель физической культуры. Осуществляет контроль зам.дир. по УВР. Работа проводится на стадионе или в спортзале (практическая часть), в кабинете ОБЖ (теоретическая часть).

Бланк контрольной работы

Дата _____ Школа _____ Класс _____

Фамилия _____

Имя _____

Бланк теоретической части контрольной работы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Бег 30 метров (сек)		
Бег 1000 метров (мин.сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки		

**Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре
(теория и практика) _____**

КИМ

Инструкция по выполнению работы

Контрольная работа по физической культуре для учащихся 5-х классов

Рекомендации

по организации и проведению контрольной работы

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделение базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см)
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики
5. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки

Теоретическая часть по физической культуре

ВАРИАНТ 1

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 1

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

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

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

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

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- б) организует рационального режима питания.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) сохранение и укрепление здоровья.
- б) развитие физических качеств человека.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.
- б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность хорошо и много прыгать.

б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.

в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

а) «ножницы».

б) «перешагивание».

в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

Теоретическая часть по физической культуре

ВАРИАНТ 2

Инструкция

по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 2

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по физической подготовленности.
- б) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

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

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) слабая мускулатура тела.
- б) травма.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

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

5. Личная гигиена включает в себя?

- а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.
- б) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.
- в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

- а) организует рационального режима питания.
- б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.
- в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

- а) развитие физических качеств человека.
- б) сохранение и укрепление здоровья.
- в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

- а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.
- б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 1 час б) 15-20 минут.. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений
б) способность хорошо и много прыгать.
в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

а) 30 и 60 метров;
б) 200 и 400 метров;
в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

а) «согнув ноги».
б) «перешагивание».
в) «ножницы».

13. Что называется гибкостью?

а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.
б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.
в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

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

5 класс

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

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства	Источник
1.	Промежуточный контроль	Контрольная работа	Папка
2.	Итоговый контроль	Итоговая контрольная работа	Папка
3.	Контроль за уровнем освоения образовательной программы по физической культуре учащихся 5 класса	Тест	Папка
	Всего ОС	3	

**Промежуточная контрольная работа по физической культуре для 8 класса
1 Вариант**

Ф.И _____ класс _____

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой, б) солнцем, в) воздухом, г)
холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30, б) 40-45, в) 55-60 г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности, б) следует указаниям преподавателя,
в) владеют навыками выполнения движений г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок, г)
сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем б) секли лавровым веником,
в) объявляли героем, г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия, б) в начале основной части занятия,
в) в середине основной части занятия, г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
б) средний,
в) низкий,
г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
б) три попытки на каждой высоте,
в) одна попытка на каждой высоте,
г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
б) кроль на груди,
в) баттерфляй (дельфин),
г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
б) прыгающий мяч,
в) игра через сетку,
г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,

- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

Ответы: 1-в, 2 –б, 3-б, 4-в, 5-г, 6-г, 7-в, 8-б, 9-г, 10-а, 11-в, 12-в, 13-а, 14-а, 15-г,

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Промежуточная контрольная работа по физической культуре для 8 класса
2 Вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Под физической культурой понимается:

- а) часть культуры общества и человека;
- б) процесс развития физических способностей;
- в) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а) Олимпии;
- б) Париже;
- в) Люцерне;
- г) Лондоне.

4. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- а) с 12 до 16 часов дня;
- б) до 12 и после 16 часов дня;
- в) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся....:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

7. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- б) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- в) регулярно заниматься физическими упражнениями
- г) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

8. Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- а) 5-10 мин.
- б) 30-45 мин
- в) 1-2 часа
- г) 3-4 часа

9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) Бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- б) Метание, лазание по канту.
- в) Бег, прыжки
- г) Прыжки в высоту

10. Сколько фаз в прыжках?

- а) Четыре
- б) Одна
- в) Шесть
- г) Две

11. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- а) шесть

- б) семь
- в) пять
- г) один

12. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- а) Америке
- б) Франции
- в) Италии
- г) России

13. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- а) бег
- б) ведение
- в) ходьба
- г) прыжки

14. Какая страна считается родиной футбола?

- а) Америка
- б) Россия
- в) Финляндия
- г) Англия

15. В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

- а) 2011 в Москве
- б) 2014 в Сочи
- в) 2012 в Саратове
- г) 2013 в Санкт-Петербурге

Ответы: 1-а, 2-в, 3-б, 4-в, 5-б, 6-в, 7-в, 8-б, 9-а, 10-а, 11-в, 12-а, 13-б, 14-г, 15-б,

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса
1 Вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

2. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

3. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

5.Размер баскетбольной площадки:

- а) 13 х 26м;
- б) 15 х 28;
- в) 14 х 29;
- г) 15 х 30.

6. Высота кольца от уровня пола составляет:

- а) 2 м 00 см;
- б) 2 м 30 см;
- в) 3м 05 см;
- г) 3 м 30 см.

7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

8. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 4 периода по 12 мин;
- в) 4 периода по 8 мин;
- г) 4 периода по 5 мин.

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- а) 5 человек;
- б) 6 человек;
- в) 7 человек;
- г) 8 человек.

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать.

11.Какой подачи не существует в волейболе:

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

12. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах
- в) лечь на бок или сесть (падением).

13. Самый распространённый лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) попеременный двушажный ход.

14. Самый быстрый лыжный ход:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двушажный ход. ✓

15. Что такое дистанция:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Ответы: 1-а, 2-б, 3-а, 4-а, 5-б, 6-в, 7-г. 8-а, 9-б, 10-в, 11-б, 12-в, 13-в. 14-в, 15-а.

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса
2 Вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

4. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов, показателей,
- б) ростовых
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

5. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение; богатство, единство;
- б) равенство,
- в) верность, дружба, любовь; уважение, верность.
- г) дружба,

6. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- а) 673г. до н.э в России Древней Греции
- б) 776г до н.э. в
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее! сильный и выносливый»
- б) «Самый
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше! победитель»
- г) «Я -

8. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

9. Сколько существуют основных двигательных способностей?

- а) 6,
- б) 5
- в) 7
- г) 8

10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- б) футбол
- в) прыжки в высоту
- г) баскетбол, волейбол

11. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

13. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; г) сгибание в тазобедренных суставах.

14. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

15. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ответы: 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а. 6-б, 7-а, 8-а, 9-б, 10-а. 11-в, 12-б, 13- б, 14-а, 15-а.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 8 классе.

Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам, выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 8 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Сроки проведения. Теоретическая часть будет проведена 23.05.2016 года.
Практическая – 26.05.2016 года.

**Кодификатор элементов содержания
для составления контрольных измерительных материалов
к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 8 классе.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Основные компоненты здорового образа жизни.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Понятие о правильной осанке.
	1.8	Причины нарушения осанки.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	Девиз Олимпийских игр.
	2.2	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
	2.7	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	2.8	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
	3.4	Правила проведения разминки.
	3.5	Правила техники безопасности при групповом старте.
	3.6	Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	4.5	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.
	4.6	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

Учащиеся должны уметь:

Здоровый образ жизни:

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

Олимпийские знания:

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г.

Техника безопасности:

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий.

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Общие знания по теории и методике физической культуры:

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость,

Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**Демонстрационная версия КИМов по физической культуре для промежуточной
итоговой аттестации для 8 класса.**

1 Блок

Здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

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

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

2 Блок

Олимпийские знания.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

2. Тренеров в Древней Греции называли...

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

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

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

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

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;

г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- а) Первое; б) Второе; в) Третье; г) Четвёртое.

3 Блок

Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

4 Блок

Общие знания по теории и методике физической культуры.

1 . Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

2. 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.

3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

4. Родиной баскетбола является....

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...

Ключи к демо-версии:

1. Здоровый образ жизни.

- 1-г
- 2-а
- 3-в
- 4-г
- 5-г
- 6-в
- 7-а
- 8-г

2. Олимпийские знания.

- 1-а
- 2-а
- 3-в
- 4-г
- 5-в
- 6-б
- 7-в
- 8-а

3. Техника безопасности.

- 1-б
- 2-б
- 3-б
- 4-а
- 5-б
- 6-а

4. Общие знания по теории и методике физической культуры.

- 1-в
- 2-а
- 3-гибкость
- 4-б
- 5-б
- 6-замена

Используемая литература:

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014
3. Физическая культура 8-9 классы Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

Практическая часть для учащихся 8 класса

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9.3	9.6	9.8	9,5	9.8	10.0
Бег 1500 м (д.), 2000м (м.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места	210	185	160	200	170	145
Подтягивание на перекладине	9	7	2	17	14	5
Отжимание	25	20	15	15	10	7
Пресс (1мин.)	35	30	25	33	28	23

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

8 класс

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

ПАСПОРТ
ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
9 КЛАСС

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства	Источник
1.	Промежуточный контроль	Тест	Папка
2.	Итоговый контроль	Итоговый тест	Папка
	Всего ОС	2	

Промежуточный тест по физической культуре для 9 класса

1 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Где зародились Олимпийские игры?

- а) в Киевской Руси;
- б) в Древней Греции;
- в) в Римской империи.

2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «О, спорт! Ты – мир!»;
- в) «Будь всегда первым!».

3. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком/

4. Главной опорой человека при движении являются...

- а) мышцы и кожа;
- б) позвоночник и стопы;
- в) внутренние органы;
- г) скелет.

5. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

6. Лыжная гонка со стрельбой из винтовки называется...

- а) брасс;
- б) биатлон;
- в) бобслей.

7. Чтобы утром после сна перейти от пассивного состояния к активному, необходимо...

- а) выполнить утреннюю гимнастику;
- б) поваляться в постели;
- в) посмотреть телевизор.

8. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?

- а) нет, потому что во время занятий мышцы и так устают;
- б) нужна только для людей неподготовленных;
- в) нужна обязательно, чтобы подготовить организм к работе.

9. Укажите последовательность процедур при общем закаливании водой по возрастной:

- а) обливание, купание, обтирание;
- б) купание, обтирание, обливание;
- в) обтирание, обливание, купание.

10. Сколько игроков-футболистов одной команды может находиться на площадке во время игры?

- а) 10 человек;
- б) 11 человек;
- в) 20 человек.

11. Олимпийские игры состоят из ...

- а) Соревнований между странами
- б) Соревнований по летним и зимним видам спорта
- в) Игр Олимпиады и зимних олимпийских игр

г) Открытия, награждения участников и закрытия

12. В соответствии с Олимпийской хартией на Олимпийских играх страну представляет ...

а) Правительство страны.

б) Национальный олимпийский комитет

в) Министерство спорта и туризма и молодежной политики

г) Национальные спортивные федерации

13. С 1994 года Зимние Олимпийские игры проводятся...

а) В зависимости от решения Международного олимпийского комитета

б) Как дополнительные к летним олимпийским играм

в) Для рейтинговой оценки квалификации спортсменов

г) Со сдвигом в 2 года от летних Олимпийских игр

14. Пять олимпийских колец символизируют...

а) Пять принципов олимпийского движения

б) Основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады

в) Союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

г) Пять основных видов спорта, входящих в состав Древних олимпийских игр

15. Слово "атлетика" в переводе с греческого означает...

а) Борьба

б) Бег

в) Метание

г) Прыжки

Ключи: 1-б;2-а;3-в;4-б;5-а;6-б;7-а;8-в;9-в;10-б;11-б;12-б;13-г;14-в;15-а.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Промежуточный тест по физической культуре для 9 класса
2 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. В каких видах спорта соревнуются только женщины?

- а) спортивная гимнастика и теннис;
- б) биатлон и прыжки в воду;
- в) синхронное плавание и художественная гимнастика

2. Какая страна является родиной баскетбола?

- а) Россия;
- б) США;
- в) Англия

3. Назовите талисманы XI Паралимпийских игр в Сочи.

- а) Солнышко, снеговик
- б) Лучик, снежинка
- в) Радуга, леопард

4. Строевые упражнения служат...

- а) средством развития внимания и координации;
- б) средством управления строем;
- в) средством организации учащихся в начале урока.

5. Что такое кросс?

- а) бег с препятствиями;
- б) полоса препятствий;
- в) бег по пересечённой местности.

6. Правильное ведение баскетбольного мяча обуславливается...

- а) толчками мяча вперёд;
- б) шлепками ладони по мячу;
- в) пружинящими движениями руки.

7. При выполнении ловли мяча в баскетболе, руки...

- а) держат опущенными вниз;
- б) вытягивают навстречу мячу, а кисти держат «воронкой»;
- в) поднимают вверх.

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права...

- а) повторить ведение мяча;
- б) выполнить бросок в кольцо;
- в) выполнить передачу мяча партнёру.

9. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

10. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжёлая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье
- г) лёгкая атлетика

11. В Древней Греции пятиборье называлось...

- а) Апноэ
- б) Блицспринт
- в) Панкратион
- г) Пентатлон

12. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными

изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а) Развитие
- б) Закаленность
- в) Тренированность
- г) Подготовленность

13. Исторически обусловленный уровень физического развития и результат полноценного использования физической культуры – это ...

- а) Физическое воспитание
- б) Физическое совершенство
- в) Физическая подготовленность
- г) Физическая культура

14. Какое понятие характеризует переход представления о движении мышц в реальное выполнение этого движения и активизацию идеомоторных представлений посредством словесной инструкции?

- а) Идеомоторный акт
- б) Содержание упражнения
- в) Техника физических упражнений
- г) Характеристика упражнения

15. Поведение, основанное на санитарно-гигиенических нормах и направленное на сохранение здоровья, называется:

- а) Закаливание
- б) Гигиена
- в) Аутогенная тренировка
- г) Культура здоровья

Ключи: 1-в;2-б;3-б;4-б;5-в;6-в;7-б;8-а;9-б;10-б;11-г;12-в;13-б;14-а;15-а.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговый тест по физической культуре для 9 класса

1 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

4. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

5. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

6. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

7. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

- а) гимнастика;
- б) акробатика;
- в) гребля.

8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье.

9. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.

10. Спуск на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют...

- а) Страйкер
б) Легионер
в) Буер
г) Трейсер

12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является...

- а) Увеличение объема латеральных мышц
б) Повышение уровня функциональных возможностей организма
в) Опорно-двигательного аппарата
г) Рост абсолютной силы

13. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют...

- а) Крепатура
б) Метаболизм
в) Патогенез
г) Актин

14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют ...

- а) Синтагм
б) Спурт
в) Модерато
г) Драй

15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

- а) 3 минуты б) 5 минут в) 7 минут г) 10 минут

Ключи: 1-г;2-в;3-в;4-б;5-а;6-б;7-а;8-б;9-б;10-б ;11-б ;12-г ;13-а ;14-б ;15-б .

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговый тест по физической культуре для 9 класса

2 вариант

Ф.И. _____ класс _____

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности;
- б) владеют навыками выполнения движений;
- в) следуют указаниям преподавателя;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:

- а) работоспособности человека;
- б) физических и психических качеств учащихся;
- в) природных и физических свойств человека;
- г) техники двигательных действий

3. Олимпийский девиз, выражается устремлением олимпийского движения, звучит так:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Главное не победа, а участие»;
- в) « О спорт – ты мир»;
- г) «Ум, часть и слава».

4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

- а) Подвижных и спортивных игр;
- б) "Челночного" бега;
- в) Прыжка в высоту.

5. Физическими упражнениями принято называть...

- а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б) Многократное повторение двигательных действий.
- в) Определенным образом организованные двигательные действия.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

8. 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.

9. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

10. Для сохранения и поддержания правильной осанки необходимо исключить...

- а) ходьбу - обычную, на носках, пятках;
- б) ходьбу по гимнастической скамейке, бревну;

- в) ходьбу с большим весом в одной и той же руке;
- г) поднимание на носки, приседания, повороты, выпады.

11. В пляжном волейболе партия продолжается до...

- а) 12 очков
- б) 15 очков
- в) 21 очка
- г) 25 очков

12. Прощтрафившейся команде футболистов судья назначает...

- а) Штрафной удар
- б) Штрафные санкции
- в) Красную карточку
- г) Штрафное очко

13. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как...

- а) Ведущий
- б) Принимающий
- в) Атакующий
- г) Разводящий

14. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории...

- а) Задач физического воспитания
- б) Средств физического воспитания
- в) Принципов физического воспитания
- г) Форм физического воспитания

15. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- а) Кифоз
- б) Сколиоз
- в) Спондилез
- г) Остеопороз

Ключи: 1-в;2-б;3-а;4-а;5-в;6-б;7-а;8-б;9-б;10-б;11-в;12-а;13-г;14-б;15-б.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

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

9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

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

Бег на 60 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

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

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

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

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

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

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

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах

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

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

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с разбега

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

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

Прыжок в длину с места

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

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

Метание малого мяча в цель

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

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

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

Нормы оценивания знаний по физкультуре

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

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

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

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

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

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 нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За не понимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники 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, чётко, 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 выполнять 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 соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями 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 определённый 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 определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём 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 учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Реализация физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса ГТО в МОБУ основная общеобразовательная школа №3 являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта. В образовательном учреждении выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется в рамках реализуемых учебных программ по физической культуре в течение учебного года. Контрольная сдача нормативов проводится с 5 по 9 классы. Сдача норм комплекса ГТО для обучающихся является обязательной.

К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся, посещающие уроки физической культуры, не имеющие справки об освобождении от занятий физической культурой, выданную медицинским учреждением.

От сдачи нормативов Комплекса ГТО освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Контрольная сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется на уроках физической культуры два раза в год (осень, весна)

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ
III ступень 5 - 7 классы (11 - 13 лет)

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре

2. Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1.	Бег 60 м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2.	Бег 1500 м (мин) Или Бег 2000 м	7,30 Без учета времени	7,00 Без учета времени	8,00 Без учета времени	7,30 Без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м) Или Прыжок в длину с места (м)	3,50 1,70	3,80 1,90	3,00 1,50	3,50 1,65
4.	Метание мяча 150 г (м)	31	39	19	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 2 км (мин.) или Лыжные гонки 3 км	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9.	Плавание 50 м (мин.)	Без учета времени	0,5	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	110	130	105	125
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		10	10	10	10
Необходимо выполнить норматив для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба

IV ступень 8 - 9 классы (14 - 15 лет)

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре

2. Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебря-ный уровень	Золотой уровень	Серебря-ный уровень	Золотой уровень
1.	Бег 60 м (сек)	9,2	8,4	10,2	9,6
2.	Бег 2000 м (мин) Или Бег 3000 м	10,00 Без учета времени	9,20 Без учета времени	12,00 Без учета времени	10,20 Без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м) Или Прыжок в длину с места (м)	3,80 2,10	4,30 2,30	3,30 1,80	3,70 2,00
4.	Метание мяча 150 г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9.	Плавание 50 м (мин.)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	90	110	85	105
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		10	10	10	10
Необходимо выполнить норматив для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341504

Владелец Тумаева Олеся Викторовна

Действителен с 07.09.2022 по 07.09.2023