

Приложение  
к Основной образовательной программе  
начального общего  
и основного общего образования  
МБОУ ПГО «ООШ с.Мраморское»,  
утвержденной приказом  
МБОУ ПГО «ООШ с.Мраморское»  
от 31.08.2020 г. № 101-Д

**Фонд оценочных средств  
по физической культуре  
для 1-9 классов**

**Паспорт  
фонда оценочных средств**

для текущего контроля:

Контролируемые разделы (темы) предмета*	Наименование оценочного средства
Легкая атлетика, спортивные игры	Реферат
Легкая атлетика, плавание	Тесты
Гимнастика, легкая атлетика	Контрольные нормативы

для промежуточной (по итогам года) аттестации:

Классы	Наименование оценочного средства
1	Тесты, контрольные нормативы
2-4	Тесты, контрольные нормативы , рефераты
5-9	Тесты, контрольные нормативы , рефераты

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Перечень видов оценочных средств с краткими характеристиками
3. Тестовые задания
4. Критерии оценивания
5. Уровень физической подготовленности обучающихся
6. Темы рефератов по физической культуре для освобожденных от практических занятий.
7. Контрольные нормативы по физической культуры 1-9 классы

## Пояснительная записка

### КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ПРЕДМЕТУ «Физическая культура»

#### Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации по физической культуре 1-9 классов.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают в теоретическую часть, 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 практическую и теоретическую части в полном объеме. Оценка предметного результата освоения 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. Прыжок в длину с места (см)
3. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики
4. Упр. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки)
5. Упр. Челночный бег (3\*10м)

**Высокий уровень** – оценка «5»

**Средний уровень** – оценка «4»

**Низкий уровень** – оценка «3»

#### Теоретическая часть по физической культуре

Предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три-четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа.

#### Глоссарий

**Фонд оценочных средств** (далее - ФОС) - это комплекты методических и контрольных измерительных материалов, оценочных средств, предназначенных для определения качества результатов обучения и уровня сформированности компетенций учеников в ходе освоения общеобразовательной программы. ФОС является неотъемлемой частью учебно-методического обеспечения процедуры оценки качества освоения учениками общеобразовательной программы (ОП), обеспечивает повышение качества образования и входит в состав комплекта документов методического обеспечения реализации ОП. Контрольно-измерительные материалы (далее - КИМ) - контрольные задания, а также описание форм и процедур, предназначенных для определения качества освоения материала учебного предмета.

**Оценочные средства** - образовательные технологии, определяющие уровень освоения учениками учебного предмета, в роли которых могут выступать: устные опросы, типовые задания (задачи, ситуационные задания и др.), творческие задания (эссе, кейс задания, проблемные ситуации, деловые игры, исследовательские, конструкторские задания и др.) с обязательным указанием критериев оценивания.

**Критерии оценивания** - признаки, на основании которых проводится оценка по показателю, описание «идеального» состояния показателя.

**Показатель оценивания** - формализованное описание оцениваемых параметров действий ученика на основе конкретизации результатов обучения. Показатели оценивания отражают однозначно опознаваемую деятельность, поддающуюся измерению.

**Текущий контроль успеваемости** - вид контроля, с помощью которого определяется степень и качество усвоения части изученного учебного материала теоретического и практического характера в ходе освоения основной образовательной программы.

**Промежуточная аттестация** - это оценивание результатов учебной деятельности учащихся за учебный год, определяющее степень и качество достижения учащимися планируемых результатов освоения образовательной программы соответствующего уровня в соответствии с требованиями ФГОС.

### Перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного материала в фонде
1.	Тест	Система стандартизированных заданий, направленная на проверку уровня освоения контролируемого теоретического и практического материала по дидактическим единицам предмета (терминологический аппарат, основные методы, информационные технологии, приемы, документы, компьютерные программы, используемые в изучаемой области и др.)	Фонд тестовых заданий
2.	Реферат	Продукт самостоятельной работы ученика, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные.	Темы рефератов (для обучающихся освобождённые от физкультуры по болезни от практических занятий)
3.	Контрольные нормативы	Средство, позволяющее оценить уровень сформированности практических навыков и учений по предмету.	Практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков.

**Тест по физкультуре  
для 1 класса за 1 полугодие**

1. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?  
А) здоровье  
Б) физическое развитие  
В) закаливание  
Г) здоровый образ жизни
2. Что такое **осанка**?  
А) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;  
Б) вертикальное положение человека;  
В) привычная поза человека в покое и в движении;  
Г) силуэт человека.
3. Какие приёмы относятся к **закаливанию**?  
А) обтирание  
Б) занятия на спортивном тренажёре  
В) катание на коньках  
Г) обливание
4. Какие естественные силы природы помогают в **закаливании**?  
А) горы  
Б) воздух, вода и солнце  
В) ветер, дождь и снег  
Г) тренажёры
5. Что является потребностью человека и обеспечивает его развитие?  
А) движение  
Б) игра в компьютерные игры  
В) режим дня  
Г) учёба
6. У кого из ребят правильная осанка? \_\_\_\_\_
7. Какие слагаемые входят в **здоровый образ жизни**?  
А) рациональное питание;  
Б) личная и общественная гигиена;  
В) закаливание организма и оптимальный двигательный режим;  
Г) игра в компьютерные игры.
8. Что относится к спортивному инвентарю?  
А) шведская стенка, канат, волан;  
Б) велосипед, волан, коньки;  
В) перекладина, канат, шведская стенка;  
Г) перекладина, волан, коньки.

**1 класс  
Итоговая контрольная работа**

1. Каково значение скелета человека?  
А) движение человека  
Б) главная опора организма  
В) укрепление всех органов
2. Какой орган защищает череп? \_\_\_\_\_
3. Какой орган защищает позвоночник? \_\_\_\_\_
4. Какие органы защищает грудная клетка? \_\_\_\_\_
5. Каково значение мышц?  
А) красота человека  
Б) укрепление костей  
В) движение человека
6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?

А) физкультминутка

Б) зарядка

В) урок физкультуры

**7.** Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения

А) приседание, подтягивание, отжимание

Б) поднимание туловища, наклоны, приседание

В) отжимание, подтягивание, прогибание назад лежа на животе

**8.** Для мышц живота и талии используют упражнения

А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища

Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание

В) приседание, махи ногами, вращение туловища

**9.** Для мышц ног используют упражнения

А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону

Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки

В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

**10.** После окончания спортивной тренировки необходимо

А) лечь на диван и отдохнуть

Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем

В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

## Ключ к теоретическому тестированию учащихся

### Ответы к тесту:

- 1 Б
- 2 головной мозг
- 3 спинной мозг
- 4 сердце и легкие
- 5 В
- 6 А
- 7 В
- 8 А
- 9 Б
- 10 Б

### Критерии оценивания

В соответствии с требованиями ФГОС НОО в 1 классе необходимо использовать без отметочную систему оценки.

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Уровень	Баллы
Высокий	11-13
Хороший	8-10
Средний	5-7
Низкий	0-4



**Тест по физкультуре  
для 2 класса за 1 полугодие**

**1. Лучший отдых-это:**

- А. Движение
- Б. Просмотр телевизора
- В. Рисование

**2. Что помогает проснуться твоему организму:**

- А. Еда
- Б. Утренняя зарядка
- В. Будильник

**3. Для чего нужны физкультминутки?**

- А. Снять утомление
- Б. Чтобы проснуться
- В. Чтобы быть здоровым

**4. Чтобы осанка была правильной нужно:**

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

**5. В каких профессиях может понадобиться умение лазать?**

- А. Пожарный
- Б. Врач
- В. Повар

**6. Выбери физические качества человека:**

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

**7. Метание развивает:**

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

## Ключ к теоретическому тестированию учащихся

### Ответы:

1. А.
2. Б.
3. А.
4. Б.
5. А.
6. Б.
7. А.

### Критерия оценивания

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

## Итоговая контрольная работа

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

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

**2. 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

**3. 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

**4. 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

**5. 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

**6. Физкультминутка это...?**

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

**7. Что делать при ушибе?**

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

**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. 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.

**10. 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!».

**11. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

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

**12. Что такое физическая культура?:**

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

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся****Ключ для проверки**

- 1-в 8-в  
2-г 9-г  
3-б 10-б  
4-а  
5-г  
6-а  
7-б

**Критерия оценивания**

**За каждый правильный ответ – 1 балл.**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому

		уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Тест по физкультуре  
для 3 класса за 1 полугодие**

**Первые соревнования начали организовывать:**

- а) спортсмены; б) современные олимпийцы;  
в) древние люди; г) пираты.

**2. На уроках физкультуры нужно иметь:**

- а) джинсы; б) спортивную форму;  
в) сапоги; г) халат.

**3. Олимпийский девиз – это:**

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

**4. Бег на короткие дистанции – это:**

- а) 200 и 400 метров; в) 800 и 1000 метров;  
б) 30 и 60 метров; г) 1500 и 2000 метров.

**5. Какие физические качества развивают легкоатлетические упражнения? (ответьте самостоятельно)**

**6. Способность человека длительно выполнять какую-либо работу без утомления мышц называется....**

- а) координация  
б) выносливость  
в) гибкость  
г) сила

**7. Что относится к гимнастике?**

- а) ворота; б) перекладина;
- в) шиповки; г) ласты.

**8. Акробатика – это:**

- а) строевые упражнения; б) упражнения на брусках;
- в) прыжок через козла; г) кувырки.

**9. На занятиях по гимнастике следует:**

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

**10. Строевые упражнения – это:**

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

**11. Какие качества развивают подвижные игры? (ответьте самостоятельно)**

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

- 1- в
- 2-б
- 3- а
- 4- б
- 5- быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость
- 6- б
- 7- б
- 8- г
- 9- в
- 10- в
- 11- быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость, меткость

### Критерия оценивания

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

## Итоговая контрольная работа

**1. Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:**

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

**2. Что такое быстрота?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

**3. Ловкость – это:**

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

**4. Подвижные игры помогут тебе стать:**

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

**5. Командные спортивные игры это:**

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

**6. Что такое выносливость?**

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

**7. Гибкость – это:**

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

**8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева**

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

**9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?**

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

**10. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

- А. Греция
- Б. Египет



### Ключ к теоретическому тестированию учащихся

1б, 2-в, 3-в,4-в, 5-б, 6-а, 7-в, 8-б, 9-б, 10-а

#### Критерия оценивания

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Тест по физкультуре  
для 4 класса за 1 полугодие**

**1. Каково значение скелета человека?**

- А) движение человека
- Б) главная опора организма
- В) укрепление всех органов

**2. Какой орган защищает череп?** \_\_\_\_\_

**3. Какой орган защищает позвоночник?** \_\_\_\_\_

**4. Какие органы защищает грудная клетка?** \_\_\_\_\_

**5. Каково значение мышц?**

- А) красота человека
- Б) укрепление костей
- В) движение человека

**6. Если долго работаешь на уроке сидя, необходимо сделать несколько упражнений. Как это называется?**

- А) физкультминутка
- Б) зарядка
- В) урок физкультуры

**7. Для мышц рук, плеч и спины используем упражнения**

- А) приседание, подтягивание, отжимание
- Б) поднимание туловища, наклоны, приседание
- В) отжимание, подтягивание, пригибание назад лежа на животе

**8. Для мышц живота и талии используют упражнения**

- А) наклоны в стороны, лежа на спине поднимание ног и туловища
- Б) наклоны вперед, подтягивание, отжимание
- В) приседание, махи ногами, вращение туловища

**9. Для мышц ног используют упражнения**

- А) наклоны вперед, махи ногами, повороты в сторону
- Б) приседания, выпады, поднимание высоко на носки
- В) поднимание туловища и ног, отжимание от пола, приседания

**10. После окончания спортивной тренировки необходимо**

- А) лечь на диван и отдохнуть
- Б) принять душ или обтереться влажным полотенцем
- В) поиграть с друзьями в малоподвижные игры

### Ключ к теоретическому тестированию учащихся

- 2 - головной мозг
- 3 - спинной мозг
- 4 - сердце и легкие
- 5 - В
- 6 - А
- 7 - В
- 8 - А
- 9 - Б
- 10 -Б

#### Критерия оценивания За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста

Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

### Итоговая контрольная работа

**1. На занятиях по баскетболу нужно играть:**

- а) футбольным мячом;
- б) волейбольным мячом;
- в) баскетбольным мячом;
- г) резиновым мячом.

**2. Акробатика – это:**

- а) строевые упражнения;
- б) упражнения на брусьях;
- в) прыжок через козла;
- г) кувырки.

**3. Что относится к гимнастике?**

- а) ворота;
- б) перекладина;
- в) шиповки;
- г) ласты;
- д) шлем.

**4. Талисманом Олимпиады80 в Москве был:**

- а) тигренок Ходори;
- б) медвежонок Миша;
- в) котёнок Коби;
- г) зверёк Иззи.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры в 2014 году?**

- а) в Москве;
- б) в СанктПетербурге;
- в) в Сочи;
- г) в Киеве.

**6. На уроках физкультуры нужно иметь:**

- а) джинсы;
- б) спортивную форму;
- в) сапоги;
- г) халат;
- д) палатку

**7. Олимпийский девиз – это:**

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

**8. Что не является правилом техники безопасности на уроке физической культуры?**

- а) запрещается самостоятельно брать спортивный инвентарь, находящийся в спортивном зале и тренерской комнате;
- б) держать дистанцию;
- в) при обнаружении поломок спортивного оборудования никому об этом не говорить;
- г) в случае плохого самочувствия на уроке учащийся должен незамедлительно сообщить об этом учителю физкультуры.

**9.. Причиной нарушения осанки является:**

- а) Слабость мышц.
- б) Отсутствие движений во время школьных уроков.
- в) Ношение сумки, портфеля на одном плече.

**10. Главная опора человека при движении:**

- а) мышцы
- б) внутренние органы
- в) скелет

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

1-в,2-г, 3-а,4-б,5-в,6-б, 7-а,8-а,9-в,10-в

**Критерия оценивания**

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

для учащихся 5 классов за 1 полугодие

**1. Термин «Олимпиада» означает:**

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

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

- а) 1944г;
- б) 1976г.;
- в) 1980г.;
- г) еще не проводились?

**3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

**4. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**

- а) Греции;
- б) России;
- в) Китае.

**5. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./мин.

**4. Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**5. Что называется осанкой:**

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

**6. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**7. Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**8. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

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

**9. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

**10. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

- а) 1976г
- б) 1998г
- в) 1980г

**11. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**12. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**13. С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

- а) с подбрасывания мяча в центральном круге;
- б) с вбрасывания мяча;
- в) с набрасывания мяча;
- г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

**14. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание мяча и др. являются...**

- а) основными способами игры в баскетбол;
- б) основными приёмами игры;
- в) основными методами игры.

**15. В каком случае назначается штрафной бросок?**

- а) если команда потратила на атаку более 28 сек;
- б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;
- в) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

**16. Для чего выполняется остановка двумя шагами?**

- а) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от опеки соперника;
- б) для точного попадания мяча в корзину;
- в) чтобы убежать от соперника.

**17. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 8.

**18. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?**

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;
- в) так удобнее передвигаться по площадке.

**19. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?**

- а) широкая постановка локтей;
- б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- в) сгибание ног в тазобедренных суставах.

**20. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.



**Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

**Ответы: 1-а, 2-в, 3-б, 4-в, 5-в, 6-б, 7-б, 8-б, 9-а, 10-б, 11-б, 12-а, 13-а, 14-а, 15-б, 16-а, 17-а, 18-б, 19-в, 20-а**

**Критерия оценивания**

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Итоговая контрольная работа тест по разделу” Плавание”.**

**1. Какое физическое свойство воды в большей мере влияет на плавучесть?**

- А) плотность
- Б) теплопроводность
- В) текучесть
- Г) теплоемкость

**2. При какой температуре замерзает пресная вода?**

- А) при 4°С
- Б) при -5°С
- В) при -10°С
- Г) при 0°С

**3. Как изменяется плотность человека при дыхании?**

- А) при вдохе плотность увеличивается, при выдохе уменьшается
- Б) при вдохе плотность уменьшается, при выдохе увеличивается
- В) при вдохе плотность не изменяется, при выдохе уменьшается
- Г) при вдохе и выдохе плотность не изменяется

**4. Почему в морской воде человеку легче держаться на поверхности, у него выше плавучесть?**

- А) потому что морская вода теплее речной
- Б) потому что морская вода менее плотная
- В) потому что плотность морской воды выше пресной из-за наличия в ней растворенных солей
- Г) потому что в морской воде легче дышать

**5. Чему равняется плотность пресной воды?**

- А) примерно 500 кг/м<sup>3</sup>
- Б) примерно 700 кг/м<sup>3</sup>
- В) примерно 2000 кг/м<sup>3</sup>
- Г) примерно 1000 кг/м<sup>3</sup>

**6. На сколько двигательных (плавательных) циклов делается один вдох-выдох при плавании кролем на груди на длинные дистанции?**

- А) на 3
- Б) на 2
- В) на 1,5
- Г) на 4

**7.Какая фаза работы ног называется опорной (основной) при плавании кролем на груди?**

- А) при движении ноги вниз
- Б) при движении ноги вверх
- В) при движении ноги вверх и вниз
- Г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**8. Какая фаза работы ног называется опорной (рабочей) при плавании кролем на спине?**

- А) при движении ноги вниз

- Б) при движении ноги вверх
- В) при движении ноги вверх и вниз
- Г) при движении ноги вверх и вниз, включая паузу

**9. Какова величина угла атаки тела при плавании кролем на груди?**

- А) 4–10°
- Б) 10–12°
- В) 12–16°
- Г) 16–20°

**10. На сколько гребков необходимо делать вдох в плавании кролем на спине?**

- А) на 2
- Б) на 3
- В) на 4
- Г) дыхание относительно свободное и выполняется в зависимости от темпа.

**11. Каково условие соотношения плотности тела и воды при определении плавучести тела?**

- А) если плотность тела больше плотности воды, оно тонет
- Б) если плотность тела меньше плотности воды, то оно тонет
- В) если плотность тела больше плотности воды, то оно плавает
- Г) плотность не влияет на плавучесть

**12. Определите правильное соотношение физических свойств теплопроводности и плотности у воды и воздуха?**

- А) вода обладает меньшей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
- Б) вода обладает большей теплопроводностью и большей плотностью по сравнению с воздухом
- В) вода обладает большей теплопроводностью и меньшей плотностью по сравнению с воздухом

### Ключ к теоретическому тестированию учащихся

№ вопроса	Правильный ответ
1	А
2	Г
3	Б
4	В
5	г
6	в
7	а
8	б
9	а
10	г
11	а
12	б

### Критерия оценивания

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за

		определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Тестовые задания по физической культуре для учащихся 6 классов  
за 1 полугодие**

**Какой учёный возродил Олимпийские игры?**

- а) Вюльфинг Эрнст Антон;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Коген Эрнст Юлиус.

**Олимпийская хартия?**

- а) свод основных законов и принципов олимпийского движения;
- б) комиссия Олимпийских игр;
- в) правила Олимпийских игр.

**3. Правильное расположение пяти переплетённых колец – основного символа?**

- а) красное, синее, жёлтое - сверху; чёрное, зелёное снизу;
- б) синее, красное, чёрное - сверху; зелёное, жёлтое – снизу;
- в) синее, чёрное, красное – сверху; жёлтое и зелёное снизу.

**4. В Мехико проходили XXI Олимпийские игры, в каком году?**

- а) 1966;
- б) 1967;
- в) 1968.

**5. Первый русский генерал, который активно занимался развитием спорта в России?**

- а) А.Д. Бутовский;
- б) Я. Н. Нерсесов;
- в) Н.А. Лохвицкий.

**6. Девиз Олимпийских игр:**

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!».

**7. Что такое физическая подготовка?**

- а) целенаправленное развитие физических качеств, которые требуются для освоения и выполнения различных видов деятельности;
- б) приобретаемый в процессе физической подготовки уровень развития физических качеств.

**8. Сила?**

- а) внешнее сопротивление организма;
- б) качество, позволяющее преодолевать внешнее сопротивление за счёт напряжения мышц.

**9. Быстрота?**

- а) качество, позволяющее выполнять движение в минимально короткое время;
- б) качество, позволяющее выполнять движение в максимально короткое время .

**10. Гибкость?**

- а) качество, позволяющее выполнять движения с наибольшей амплитудой;
- б) максимальное поднимание туловища за 1 минуту.

**11. Выносливость?**

- а) качество, позволяющее длительное время выполнять работу различной степени нагрузки;
- б) качество, позволяющее за короткое время выполнять работу различной степени тяжести.

**12. Развитие координации движений положительно влияет?**

- а) на зрение;
- б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;
- в) на суставы.

**13. Королева спорта?**

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

**14. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?**

- а) 1-2 раз в неделю;
- б) 2-3 раз в неделю;
- в) 3-4 раз в неделю.

**15. Степень утомления?**

- а) лёгкая;
- б) тяжёлая;
- в) сильная.

**16. Лёгкая атлетика включает в себя:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) поднимание туловища;
- в) лазание по наклонной скамейке.

**17. Гимнастика включает в себя:**

- а) упражнения на гибкость;
- б) метание малого мяча;
- в) ведение мяча правой рукой.

**18. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**

- а) Греции;
- б) России;
- в) Китае.

**19. Что не является ошибкой при выполнении стойки на лопатках?**

- а) широкая постановка локтей;
- б) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты;
- в) сгибание ног в тазобедренных суставах.

**20. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

**Ответы: 1-б, 2-а, 3-б, 4-в, 5-а, 6-в, 7-а, 8-б, 9-а, 10-а, 11-а, 12-б, 13-в, 14-б, 15-в, 16-, 17-а, 18-б, 19-в, 20-а**

**Критерия оценивания**

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной	Показатели выполнения
--------------------	----------------------------	-----------------------

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

## Итоговая контрольная работа тест по разделу "Плавание".

### 1. Какое из определений понятия «плавание» - является правильным:

- а) умение плавать спортивными способами;
- б) умение держаться и передвигаться в водной среде с посторонней помощью;
- в) умение держаться и передвигаться в водной среде без поддерживающих устройств и посторонней помощи.

### 2. В программу по физическому воспитанию раздела плавания ССУЗ входит:

- а) обучение студентов спортивным способам плавания;
- б) привитие студентам навыков в организации и проведении учебных занятий по плаванию;
- в) обучение студентов теоретическим знаниям по плаванию.

### 3. Какого вида плавания не существует в классификации:

- а) прикладное плавание;
- б) узорное плавание;
- в) спортивное плавание.

### 4. Какой способ плавания не является спортивным:

- а) кроль на спине;
- б) брасс;
- в) брасс на спине;
- г) кроль на груди.

### 5. Что не относится согласно классификации к спортивному плаванию:

- а) эстафеты;
- б) заплывы в естественных водоемах;
- в) спасание утопающих.

### 6. Какого способа нет в комплексном плавании:

- а) кроль на спине;
- б) дельфин на спине;
- в) кроль на груди.

### 7. ЕВСК – это:

- а) Единая Всероссийская Спортивная Классификация;
- б) Единая Всевозможная Спортивная Классификация;
- в) Единый Всевозможный Спортивный Контроль.

### 8. Что не относится к прикладному плаванию:

- а) ныряние в длину и глубину;
- б) транспортировка пострадавших;
- в) эстафеты.

### 9. Какой инвентарь используется для увеличения скорости спортсмена:

- а) надувной круг;
- б) ласты;
- в) плавательная доска.

### 10. Как разрешается входить в ванную бассейна учебным группам:

- а) прыгать по одному сидя с бортика;
- б) по одному, спиной к воде по лестнице;
- в) всем вместе прыгать с бортика.

### 11. К какой группе видов спорта относится плавание?

- а) циклические
- б) ациклические
- в) смешанные

### 12. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?

- а) идеальная
- б) образцовая
- в) правильная



**Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

**Ответы: 1-а, 2-в, 3-б, 4-в, 5-в, 6-б, 7-б, 8-б, 9-а, 10-б, 11-б, 12-а,**

**Критерия оценивания**

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Теоретические задания по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 7 классов за 1 полугодие**

**1. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?**

- А) В Австралии
- Б) В Канаде
- В) В Китае
- Г) В России

**2. Какая российская фигуристка 3 раза становилась олимпийской чемпионкой в парном катании?**

- А) Екатерина Гордеева
- Б) Людмила Пахомова
- В) Ирина Роднина
- Г) Наталья Бестемьянова

**3. Что получит футболист затеявший драку на Футбольном поле?**

- А) Приз от Федерации футбола
- Б) Жёлтую карточку
- В) Строгий выговор от тренера
- Г) Красную карточку

**4. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

- А) Олимпийская деревня
- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекорсменов

**5. Какой персонаж мультфильма стал талисманом сборной команды России на Олимпиаде 2004года?**

- А) Крокодил Гена
- Б) Кот Матроскин
- В) Чебурашка
- Г) Красная шапочка

**6. На какое поле запрещено выходить без шлема?**

- А) Хоккейное
- Б) Футбольное
- В) Волейбольное
- Г) Теннисное

**7. Какого цвета полотно Олимпийского флага?**

- А) Белое
- Б) Жёлтое
- В) Красное
- Г) Голубое

**8. Что из перечисленного вошло в программу первых Олимпийских**

**игр современности?**

- А) Домино
- Б) Прятки
- В) Городки
- Г) Перетягивание каната

**9. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?**

- А) Каратэ
- Б) Дзюдо
- В) Самбо
- Г) Бои без правил

**10. Назовите столицу летней Олимпиады 2008 года?**

- А) Париж
- Б) Дели
- В) Пекин
- Г) Аргентина

**11. В баскетболе на одной площадке участвует :**

- а) 6 игроков;
- б) 4 игрока;
- в) 5 игроков.

**12. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?**

- а) 5;
- б) 10;
- в) 6.

**13. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

**14. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

**15. К одновременным лыжным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

**16. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.

**17. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

**18. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

**19. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

- а) брусках;

- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

**20. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...**

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног;
- в) группировкой.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

**Ответы: 1-а, 2-в, 3-б, 4-в, 5-в, 6-б, 7-б, 8-б, 9-а, 10-б, 11-б, 12-а,**

**Критерия оценивания**

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения

Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Итоговая контрольная работа тест по разделу” Плавание”.**

**1.Какой способ плавания является самым быстрым?**

- А) брасс
- Б) баттерфляй
- В) кроль на груди

**2.Как выполняют поворот при плавании “кроль на груди”?**

- А) кувырок вперёд
- Б) кувырок назад
- В) сальто вперёд

**3.Во время тренировочных занятий, по какой стороне дорожки можно плавать?**

- А) посередине
- Б) по левой стороне
- В) по правой стороне

**4.Как развиваются пловцы во время занятий?**

- А) физически
- Б) не развиваются
- В) отрицательно

**5.Какой способ плавания самый бесшумный?**

- А) брасс

Б) кроль на груди

В) баттерфляй

**6. Назовите порядок стилей в комплексном плавании?**

А) кроль, спина, баттерфляй, брасс

Б) баттерфляй, спина, брасс, кроль

В) брасс, спина, кроль, баттерфляй

**7. Чем разграничивают дорожки в бассейне?**

А) волногасителем

Б) канаты

В) поплавки

**8. Сколько человек участвуют в эстафетном плавании?**

А) 6

Б) 5

В) 4

**9. Во время соревнований может ли участник перейти на другую дорожку?**

А) нет, будет дисквалифицирован

Б) может, если не мешает другому пловцу

В) будет перезаплыв

**10. Пловцы на каких Олимпийских играх разыгрывают медали?**

А) на летних Олимпийских играх

Б) на зимних Олимпийских играх

В) нет в программе Олимпиады

**11. Назовите спортивные способы плавания?**

А) кроль, брасс, по-собачьи

Б) дельфин, кроль на спине, по-морскому

В) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

**12. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?**

А) сразу после приёма

Б) через 1,5-2 часа

В) через 3-4 часа

### Ключ к теоретическому тестированию учащихся

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

### Критерия оценивания

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и

		обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Теоретические задания по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 8 классов за 1 полугодие**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

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

**2. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**3. Физические качества развиваются...**

- а) целенаправленно;
- б) сами по себе;
- в) при обучении технике упражнений.

**4. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?**

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби;
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

**5. Что такое осанка?**

- а) силуэт человека;
- б) привычная поза человека в вертикальном положении;
- в) искусственно созданная поза человека напряжением мышц.

**6. Главной причиной нарушения осанки является...**

- а) привычка к определённым позам;
- б) слабость мышц;
- в) ношение сумки, портфеля на одном плече.

**7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

- а) переходу от пассивного состояния к активному;
- б) снижению показателей физического развития;
- в) быстрому утомлению организма, усталости.

**8. Длина дистанции марафонского бега равна...**

- а) 32 км 180 м;
- б) 40 км 190 м;
- в) 42 км 195 м.

**9. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

**10. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноимённая работа рук;
- в) быстрое выпрямление туловища.

**11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

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

**12. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.



**13. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**

- а) снимается с соревнований;
- б) предупреждается;
- в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

**14. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**15. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**15. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно-сосудистой системы;
- б) дыхательной системы;
- в) вестибулярного аппарата.

**16. Определите ошибку при выполнении кувырка вперёд в группировке.**

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

**17. Выберите действие, которое не является ошибкой при выполнении кувырка назад в группировке.**

- а) перенос массы тела на руки, поставленные около плеч;
- б) раннее разгибание ног;
- в) опора кулаками о мат.

### Ключ к теоретическому тестированию учащихся

Ответ: 1-б, 2-в, 3-б, 4-а, 5-а, 6-а, 7-а, 8-в, 9-б, 10-в,11-в, 12-в, 13-в, 14-б, 15-а, 16-в, 17-в, 18-б, 19-в,20-а

### Критерия оценивания

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Итоговая контрольная работа тест по разделу” Плавание”**

**1. Как звали римского бога воды?**

- а) Посейдон
- б) Нептун
- в) Гермес

**2. При каком российском императоре плавание была введено в число учебных дисциплин?**

- а) Константине Павловиче
- б) Николае Александровиче II
- в) Петре Алексеевиче I

**3. Для чего формировались отряды пловцов при Константине Павловиче?**

- а) Для выполнения специальных военных заданий на воде
- б) Для улучшения экономики страны
- в) Для развития сектора добычи рыбы в сельском хозяйстве

**4. Что стало причиной развития плавания в Европе в XVII и XVIII?**

- а) Открытие новых торговых путей
- б) Из-за большого количества утонувших во время сражений
- в) Развитие морских военных флотов

**5. В каком году впервые проходило первенство Европы по плаванию?**

- а) В 1896 году
- б) 1890 году
- в) 1785 году

**6. В каком веке в России начинают строиться закрытые водоемы для плавания?**

- а) XIX веке
- б) XX веке
- в) XVIII веке

**7. Сколько в настоящее время существует основных способов плавания?**

- а) 4
- б) 6
- в) 5

**8. В каком году соревнования по плаванию были включены в программу Олимпийских игр?**

- а) 1890
- б) 1894
- в) 1892

**9. До какого года просуществовала школа плавания в Шувалове?**

- а) До 1904 года
- б) До 1917 года
- в) До 1912 года

**10. В каком году была основана Международная федерация любительского плавания?**

- а) В 1917 году
- б) В 1908 году

в) В 1921 году

**11. Назовите спортивные способы плавания?**

а) кроль, брасс, по-собачьи

б) дельфин, кроль на спине, по-морскому

в) кроль на груди, брасс, баттерфляй, кроль на спине

**12. Когда можно заниматься плаванием после приёма пищи?**

а) сразу после приёма

б) через 1,5-2 часа

в) через 3-4 часа

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

**Ответы: 1-а, 2-а, 3-б, 4-б, 5-в, 6- а, 7-а, 8-в, 9-в, 10- б, 11-в,12-б**

**Критерия оценивания**

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %

Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**Теоретические задания по предмету «Физическая культура»  
для учащихся 9 классов за 1 полугодие**

**1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

**2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

**4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**5. Что такое закаливание?**

- а) укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
  - б) звание почётного гражданина;
  - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- 7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**
- а) Оглядываться назад;
  - б) задерживать дыхание;
  - в) переходить на соседнюю дорожку.
- 8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**
- а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
  - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
  - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
- 9. Каковы причины нарушения осанки?**
- а) Неправильная организация питания;
  - б) слабая мускулатура тела;
  - в) увеличение роста человека.
- 10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**
- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
  - б) в период проведения игр прекращались войны;
  - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
- 11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
- а) Прыжки со скакалкой;
  - б) длительный бег до 25-30 минут;
  - в) подтягивание из вися на перекладине.
- 12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**
- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
  - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
  - в) эстафеты с набором различных заданий.
- 13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**
- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
  - в) измерять пульс.
- 14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**
- а) Платон (философ);
  - б) Пифагор (математик);
  - в) Архимед (механик).
- 15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**
- а) Римский император Феодосий I;
  - б) Пьер де Кубертен;
  - в) Хуан Антонио Самаранч.
- 16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**
- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
  - б) вызвать «скорую помощь»;
  - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
- 17. Первый российский Олимпийский чемпион?**
- а) Николай Панин-Коломенкин;
  - б) Дмитрий Саутин;
  - в) Ирина Роднина.
- 18. Чему равен один стади?**
- а) 200м 1см;
  - б) 50м 71см;
  - в) 192м 27см.
- 19. Как переводится слово «волейбол»?**
- а) Летящий мяч;
  - б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

**21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

- 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
- а) 1,2,3;
- б) 3,2,1;
- в) 2,1,3.

**Ключ к теоретическому тестированию учащихся**

**Ответы: 1-в,2-б,3-а,4-а, 5-б,,6-а,7-в,8-а, 9-б, 10-б, 11-в, 12-б, 13-а, 14-б,15-б,16-в,17-а, 18-в, 19-а,20-а, 21-б**

**Критерия оценивания**

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни	Отметка по	Показатели выполнения
--------	------------	-----------------------

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

### Итоговая контрольная работа тест по разделу "Плавание"

#### 1. Что означает физическое свойство теплопроводность?

- 1) накапливать тепло



- 2) удерживать тепло
- 3) способность материала или вещества вырабатывать тепло
- 4) способность материала или вещества передавать через свою толщу тепловой поток, возникающий вследствие разности температур

**2. Что означает статическое плавание?**

- 1) отсутствие движения
- 2) двигательные действия руками и ногами
- 3) напряжение тела во время движений
- 4) напряжение мышц рук и ног во время гребков

**3. Что означает динамическое плавание?**

- 1) плавание с помощью разнообразных двигательных действий
- 2) неподвижное плавание
- 3) плавание в команде «Динамо»
- 4) фигуры в плавании

**4. К какой группе видов спорта относится плавание?**

- 1) циклические
- 2) ациклические
- 3) смешанные
- 4) повторно-интервальные

**5. Какое понятие техники наиболее целесообразно применять в обучении и тренировке спортсменов?**

- 1) идеальная
- 2) образцовая
- 3) правильная
- 4) рациональная

**6. Назовите критерий рациональности двигательных действий в технике?**

- 1) красота движений
- 2) соответствие современному эталону (образцу)
- 3) эффективность решения двигательной задачи
- 4) правильность исполнения

**7. Что такое темп?**

- 1) количество движений на дистанции
- 2) количество двигательных циклов, выполненных за единицу времени
- 3) количество вдохов-выдохов
- 4) длительность двигательного цикла

**8. Что означает «фаза движения»?**

- 1) то же, что и ритм
- 2) то же, что и темп, тождественное понятие
- 3) часть движения, имеющая свои конкретные особенности
- 4) целое движение

**9. Чем следует руководствоваться при нормировании продолжительности занятий по плаванию в воде?**

- 1) температурой воздуха
- 2) температурой воды
- 3) температурой воды и воздуха
- 4) собственными ощущениями тепла и холода

**10. Какие системы организма развиваются при плавании в первую очередь?**

- 1) дыхательная и сердечно-сосудистая
- 2) мышечная и нервная
- 3) выделительная и мышечная
- 4) дыхательная и мышечная

**11. Что означает стабильность техники?**

- 1) сохранение согласованности движений
- 2) достаточно длительное сохранение общей структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности
- 3) неизменяемый темп
- 4) неизменяемый ритм

**12. В каком возрасте можно заниматься плаванием?**

- 1) в любом, без всяких ограничений

- 2) в любом, при условии отсутствия противопоказаний к занятиям
- 3) в дошкольном и младшем школьном возрасте
- 4) в школьном возрасте

### Ключ к теоретическому тестированию учащихся

№ вопроса	Правильный ответ
1	1
2	4
3	2
4	3
5	4
6	3
7	1
8	2
9	1
10	4
11	1
12	2

### Критерия оценивания

За каждый правильный ответ – 1 балл

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени
Повышенный	«4»	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
Базовый	«3»	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту
Пониженный	«2»	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

### Критерии оценивания по физической культуре

**1. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и

		продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**2. Для владения способами физкультурно-оздоровительную деятельность определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги
Повышенный	«4»	Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги
Базовый	«3»	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов
Пониженный	«2»	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**3. Для контрольных тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки,

		допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

**4. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного.
Повышенный	«4»	Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований.
Базовый	«3»	Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании. 3. отсутствие презентации.
Пониженный	«2»	Отсутствие всех вышеперечисленных требований.

**7. Для тестов определяются следующие критерии отметок**

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
-----------------	-------------------------------	-----------------------

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

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	95-100 %
Повышенный	«4»	75-94 %
Базовый	«3»	51-74 %
Пониженный	«2»	0-50 %

***Примерные темы рефератов по физической культуре  
для освобожденных от практических занятий***

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)

10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. Особенности занятий избранным видом спорта.
30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
32. Основы и организация школьного туризма.
33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
38. Баскетбол
39. Виды массажа
40. Виды физических нагрузок, их интенсивность
41. Влияние физических упражнений на мышцы
42. Волейбол
43. Закаливание
44. Здоровый образ жизни
45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
47. Общая физическая подготовка: цели и задачи
48. Организация физического воспитания
49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям
50. Питание спортсменов
51. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
52. Развитие быстроты
53. Развитие двигательных способностей



54. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
55. Развитие силы и мышц
56. Развитие экстремальных видов спорта
57. Роль физической культуры
58. Спорт высших достижений
59. Утренняя гигиеническая гимнастика
60. Физическая культура и физическое воспитание
61. Физическое воспитание в семье
62. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6.6	7,4	7,5
2.	“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9.9	10.8	11,2	10.2	11,3	11,7
3.	Ходьба на лыжах 1 км.	8.30	9,00	9,30	9.00	9,30	10,0
4.	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
5.	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
6.	Метание набивного мяча (см)	295	235	195	245	220	200

7.	Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
8.	Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
9.	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
10.	Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
11.	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
12.	Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
13.	Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 4×9 м, сек	12,0	12,8	13,2	12,4	12,8	13,2
2.	Челночный бег 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
3.	Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
4.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
5.	Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
6.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
7.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
8.	Подтягивание на перекладине	4	2	1			
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	12	10	8	12	10	8

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
2.	Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
3.	Бег 1.000 метров	без учета времени					
4.	Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65

6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
9.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
10.	Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
11.	Многоскоки – 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
12.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
2.	Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
3.	Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
4.	Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
5.	Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
6.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
7.	Подтягивание на перекладине	5	3	1			
8.	Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
9. 10.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
11.	Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38
12.	Многоскоки – 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
13.	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3.	Бег 200 м. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20

5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8.	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13.	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	460	420
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19.	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.35	1.45	2.00	1.50	2.10	2.30
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	30 15	29 14	26 13	24 14	22 13,5	20 13

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Бег 200 м. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20

6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12.	Прыжок в высоту с разб. (см.)	110	105	95	100	95	85
13.	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21.	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (сек.)	11	8	5	13	10	7
23.	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8.	Кросс 1500 м. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	17	16	15	15	14,5	14

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	/Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9
25	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 м. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 м. (сек.) (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4x9 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27	24	22	20
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
26	Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)	37	36	34,5	32	30	28
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	19	18	17	16	15,5	15



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575924

Владелец Птухина Елена Николаевна

Действителен с 26.02.2021 по 26.02.2022