# Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

### Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Предмет: Физкультура Класс: 5

Время проведения: *40 минут*

Форма проведения: 1 часть - *тест,* 2 часть *- сдача физических нормативов*

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».

**Часть 1**

1. **Что надо делать для профилактики избыточного веса?**
2. Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
3. в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
4. регулярно заниматься физическими упражнениями
5. как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

## Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

1) 5-10 мин.

2) 30-45 мин

1. 1-2 часа
2. 3-4часа

## Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

1. Бег, прыжки ( в длину и высоту), метание
2. Метание, лазание по канту.
3. Бег, прыжки
4. Прыжки в высоту

## Сколько фаз а прыжках?

1. Четыре
2. Одна
3. Шесть
4. Две

## Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

1. шесть
2. семь
3. пять
4. один

## Где впервые зародилась игра в баскетбол?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

## Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

1. бег
2. ведения
3. ходьба
4. прыжки

## Какая страна считается родиной футбола?

1. Америка
2. Россия
3. Финляндия
4. Англия

## В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

## Когда и где зародились Олимпийские игры?

1. 673г. до н.э в России
2. 776г до н.э. в Древней Греции
3. 367г до н.э. в Америке
4. 700г. до н.э. в Англии

## Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

## Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

1. Пьер де Кубертен
2. Николай Панин
3. Эдита Пьеха
4. Виктор Цой

## сколько существуют основных двигательных способностей?

1)6, 2)5 3)7 4)8

## С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

1)слева 2)справа 3)сверху 4)снизу

## Какие виды спорта включают в спортивные игры?

1. футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
2. футбол
3. прыжки в высоту
4. баскетбол, волейбол

## Олимпиониками в Древней Греции называли:

а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр; в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

## Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

## Недостаток витаминов в организме человека называется:

а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз; в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

## С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.

## Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

## В баскетболе запрещены:

а) игра руками; б) игра ногами;

в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

## Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу; б) к волейболу;

в) к настольному теннису; г) к футболу.

## Часть 2

1. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью

.

1. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной

и воспользовавшись .

1. Осанка – это человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.
2. Без ущерба для вашего здоровья можно работать за компьютером непрерывно лишь

мин и только раза в неделю, через день. 5.Опорно-двигательную систему составляют и .

6. Кровеносная система состоит из и .

Ответы. Часть 2

1. -3. 1.-весов.

1. -2. 2.- к стене; рулеткой, линейкой.
2. -1. 3. Привычная.
3. -1. 4. 20 мин.; 3 раза в неделю.
4. -3. 5. Кости и мышцы.
5. -1. 6. Сердца и кровеносных сосудов. 7. -2.

8. -4.

9. -2.

10. -2.

11. -1.

12. -1.

13. -2.

14. -1.

15. -1.

16. –в.

17. –а.

18. –а.

19. –а.

20. –г.

21. –б.

22. –б.

**Таблица нормативов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 класс | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Показатели | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м | 5 | 5,5 | 6,3 | 5,1 | 5,7 | 6,4 |
| Бег 60 м | 10 | 10,2 | 10,4 | 11 | 11 | 11 |
| Метание мяча | 32 | 30 | 25 | 21 | 18 | 15 |
| Кросс 1000 м | 4,28 | 4,45 | 5 | 5,1 | 5,3 | 5,4 |
| Прыжок в длину с разбега | 350 | 330 | 300 | 280 | 260 | 240 |
| Кросс 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Подтягивание | 6 | 5 | 1 | 18 | 14 | 9 |
| Прыжок в длину с места | 145 | 130 | 140 | 185 | 180 | 175 |
| Поднимание туловища за 1 мин | 40 | 35 | 25 | 35 | 25 | 15 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 100 | 75 | 50 | 110 | 85 | 70 |
| Вис на перекладине(сек.) | 22 | 17 | 12 | 19 | 14 | 9 |
| Отжимание | 25 | 20 | 15 | 15 | 10 | 8 |
| Челночный бег 3-10 м | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 |
| Подачи ( 3 мин) | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Передачи сверху над собой | 15 | 10 | 5 | 10 | 8 | 5 |
| Передачи сверху вперёд | Усвоить | | | | | |
| Гонка 1000 м на лыжах | 6,3 | 7 | 7,3 | 7 | 7,3 | 8,1 |
| Гонка 2000 м на лыжах | Без учета времени | | | | | |
| Гонка 5000 м, 3000 м на лыжах |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание прямых ног в висе | 10 | 5 | 2 | 10 | 5 | 2 |
| Наклон вперед прогнувшись | 10 | 8 | 6 | 15 | 10 | 8 |

# Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

### Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Предмет: Физкультура Класс: 6

Время проведения: *40 минут*

Форма проведения: 1 часть - *тест, 2 часть - сдача физических нормативов*

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».

1. **Первой ступенью закаливания организма является закаливание…**

а) водой,

б) солнцем, в) воздухом, г) холодом.

## Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые …мин.

а) 25-30,

б) 40-45,

в) 55-60,

г) 70-75.

## 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.

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

а) акробатика, б) «колесо», в) кувырок,

г) сальто.

## 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.

## 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.

## Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

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

## 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.

## Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на спине, б) кроль на груди,

в) баттерфляй (дельфин), г) брасс.

## Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

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

## Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

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

а) головой, б) ногой, в) рукой,

г) туловищем.

## В какой стране зародились Олимпийские игры?

а) в Древней Греции, б) в Риме,

в) в Олимпии, г) во Франции.

## 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.

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

а) футбол, б) волейбол, в) хоккей,

г) баскетбол.

## Осанкой называется:

а) силуэт человека,

б) привычная поза человека в вертикальном положении,

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие, г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

## 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.

## Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

а) техникой бега, б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий, г) работой рук.

## Гибкость не зависит от:

а) анатомического строения суставов, б) ростовых показателей,

в) эластичности мышц и связок, г) температуры тела.

## Ценности Олимпийских игр.

а) дружба, совершенство, уважение; б) равенство, богатство, единство;

в) верность, дружба, любовь; г) дружба, уважение, верность.

## 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.

## Результатом физической подготовки является:

А) физическое развитие;

Б) физическое совершенство;

В) физическая подготовленность;

Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

## Международный Олимпийский комитет был создан в:

А) Олимпии; Б) Париже; В) Люцерне; Г) Лондоне.

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

А) координации движений; Б) техники движений;

В) быстроты реакции; Г) скоростной силы.

## Солнечные ванны лучше всего принимать:

1. с 12 до 16 часов дня;

Б) до 12 и после 16 часов дня;

1. в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности; Г) с 10 до 14 часов.

## К циклическим видам спорта относятся...:

1. борьба, бокс, фехтование;

Б) баскетбол, волейбол, футбол;

1. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г) метание мяча, диска, молота.

***Правильные ответы***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер вопроса | ответ | Номер вопроса | ответ |
| 1. | в | 14. | а |
| 2. | б | 15. | г |
| 3. | б | 16. | б |
| 4. | в | 17. | а |
| 5. | г | 18. | в |
| 6. | г | 19. | б |
| 7. | в | 20. | а |
| 8. | б | 21 | а |
| 9. | г | 22 | в |
| 10. | а | 23 | б |
| 11. | в | 24 | в |
| 12. | в | 25 | б |
| 13. | а | 26 | в |

**Таблица нормативов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6класс | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Показатели | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м | 4,9 | 5,4 | 6 | 5 | 5,4 | 6,2 |
| Бег 60 м | 9,8 | 10 | 10,4 | 10 | 10 | 10,5 |
| Метание мяча | 35 | 30 | 25 | 23 | 20 | 15 |
| Кросс 1000 м | 4,15 | 4,3 | 4,45 | 4,6 | 5,2 | 5,3 |
| Прыжок в длину с разбега | 370 | 350 | 310 | 290 | 270 | 260 |
| Кросс 2000 м | Без учета времени | | | | | |
| Подтягивание | 7 | 6 | 1 | 20 | 15 | 4 |
| Прыжок в длину с места | 200 | 180 | 145 | 190 | 175 | 135 |
| Поднимание туловища за 1 мин | 42 | 37 | 27 | 38 | 30 | 20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 110 | 85 | 70 | 130 | 100 | 80 |
| Вис на перекладине(сек.) | 26 | 20 | 15 | 25 | 20 | 15 |
| Отжимание | 30 | 25 | 18 | 23 | 18 | 13 |
| Челночный бег 3-10 м | 8,3 | 9 | 9,3 | 8,8 | 9,6 | 10 |
| Подачи ( 3 мин) | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| Передачи сверху над собой | 15 | 10 | 5 | 15 | 10 | 5 |
| Передачи сверху вперёд |  | | | | | |
| Гонка 1000 м на лыжах | 6 | 6,3 | 7,3 | 6,3 | 7 | 8 |
| Гонка 2000 м на лыжах | 14 | 14,3 | 15 | 14 | 15 | 15,3 |
| Гонка 5000 м, 3000 м на лыжах |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание прямых ног в висе | 12 | 6 | 3 | 12 | 6 | 3 |
| наклон вперед прогнувшись | 10 | 8 | 2 | 16 | 11 | 9 |

# Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

### Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Предмет: Физкультура Класс: 7

Время проведения: *40 минут*

Форма проведения: 1 часть - *тест, 2 часть - сдача физических нормативов*

Критерии оценивания:

* Оценка «5» ставится за правильное выполнение 25 и более заданий;
* оценка «4» – за правильное выполнение 20 и более заданий;
* оценка «3» – за правильное выполнение 15 и более заданий;
* оценка «2» – за правильное выполнение менее 15 заданий.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись: а) в V в. до н.э.;

б) в 776 г. до н.э.;

в) в I в. н.э.;

г) в 394 г. н.э.

1. Олимпиониками в Древней Греции называли: а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр; в) победителей Олимпийских игр; г) судей Олимпийских игр.

1. Первые Олимпийские игры современности проводились: а) в 1894 г.;

б) в 1896 г.; в) в 1900 г.; г) в 1904 г.

1. Основоположником современных Олимпийских игр является: а) Деметриус Викелас;

б) А.Д. Бутовский; в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

1. Девиз Олимпийских игр:

а) «Спорт, спорт, спорт!»;

б) «О спорт! Ты – мир!»;

в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

1. Олимпийская хартия представляет собой: а) положение об Олимпийских играх;

б) программу Олимпийских игр;

в) свод законов об Олимпийском движении;

г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

1. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх: а) в 1948 г.;

б) в 1952 г.; в) в 1956 г.; г) в 1960 г.

1. Основоположником отечественной системы физического воспитания является: а) М.В. Ломоносов;

б) К.Д. Ушинский; в) П.Ф. Лесгафт; г) Н.А. Семашко.

1. Одним из основных средств физического воспитания является: а) физическая нагрузка;

б) физические упражнения; в) физическая тренировка

г) урок физической культуры.

1. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:

а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека;

в) на всестороннее развитие физических качеств;

г) на достижение высоких спортивных результатов.

1. К показателям физической подготовленности относятся:

а) сила, быстрота, выносливость;

б) рост, вес, окружность грудной клетки; в) артериальное давление, пульс;

г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

1. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется: а) генезис;

б) гистогенез; в) онтогенез; г) филогенез.

1. К показателям физического развития относятся: а) сила и гибкость;

б) быстрота и выносливость; в) рост и вес;

г) ловкость и прыгучесть.

1. Гиподинамия – это следствие:

а) понижения двигательной активности человека; б) повышения двигательной активности человека; в) нехватки витаминов в организме;

г) чрезмерного питания.

1. Недостаток витаминов в организме человека называется: а) авитаминоз;

б) гиповитаминоз;

в) гипервитаминоз; г) бактериоз.

1. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет: а) 60–90 уд./мин.;

б) 90–150 уд./мин.;

в) 150–170 уд./мин.;

г) 170–200 уд./мин.

1. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;

б) жизненной емкости легких; в) силы воли;

г) силы кисти.

1. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются: а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми; в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

1. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения: а) исходного положения;

б) основ техники;

в) подводящих упражнений;

г) подготовительных упражнений.

1. С низкого старта бегают:

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции; в) на длинные дистанции; г) кроссы.

1. Бег на длинные дистанции развивает: а) гибкость;

б) ловкость; в) быстроту;

г) выносливость.

1. Бег по пересеченной местности называется: а) стипль-чез;

б) марш-бросок; в) кросс;

г) конкур.

1. Туфли для бега называются:

а) кеды; б) пуанты; в) чешки;

г) шиповки.

1. Один из способов прыжка в высоту называется:

а) перешагивание; б) перекатывание; в) переступание; г) перемахивание.

1. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м; б) 9х12 м; в) 8х16 м; г) 9х18 м.

1. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

а) 10 мин.;

б) 15 мин.;

в) 20 мин.;

г) 25 мин.

1. В баскетболе запрещены:

а) игра руками; б) игра ногами;

в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

1. Пионербол – подводящая игра:

а) к баскетболу; б) к волейболу;

в) к настольному теннису; г) к футболу.

1. Основным способом передвижения на лыжах является:

а) попеременный бесшажный ход; б) попеременный одношажный ход; в) попеременный двухшажный ход;

г) одновременно-попеременный ход.

1. Остановка для отдыха в походе называется:

а) стоянка; б) ночлег; в) причал; г) привал.

***Правильные ответы***

*1 – б; 2 – в; 3 – б; 4 – в; 5 – в; 6 – в; 7 – б; 8 – в; 9 – в; 10 – в; 11 – а; 12 – в; 13 – в; 14 – а; 15 – а;*

*16 – а; 17 – г; 18 – в; 19 – в; 20 – а; 21 – г; 22 – в; 23 – г; 24 – а; 25 – г; 26 – а; 27 – б; 28 – б; 29 –*

*в; 30 – г*

**Таблица нормативов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7класс | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Показатели | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м | 4,8 | 5,2 | 5,9 | 5 | 5,5 | 6,3 |
| Бег 60 м | 9,7 | 10 | 10,4 | 10 | 10 | 10,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Метание мяча | 36 | 32 | 27 | 24 | 22 | 18 |
| Кросс 1000 м | 4,03 | 4,18 | 4,35 | 4,5 | 5,1 | 5,2 |
| Прыжок в длину с разбега | 380 | 360 | 320 | 300 | 290 | 280 |
| Кросс 2000 м | Без остановки | | | | | |
| Подтягивание | 9 | 7 | 2 | 18 | 12 | 6 |
| Прыжок в длину с места | 205 | 190 | 150 | 200 | 180 | 140 |
| Поднимание туловища за 1 мин | 45 | 40 | 30 | 40 | 36 | 25 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 120 | 95 | 80 | 140 | 110 | 90 |
| Вис на перекладине(сек.) | 30 | 25 | 20 | 27 | 22 | 17 |
| Отжимание | 35 | 28 | 20 | 25 | 20 | 14 |
| Челночный бег 3-10 м | 8,3 | 9 | 9,3 | 8,7 | 9,5 | 10 |
| Подачи ( 3 мин) | 5 из 10 | 4 из 10 | 3из 10 | 5 из 10 | 4 из 10 | 3 из 10 |
| Передачи сверху над собой | 17 | 13 | 8 | 15 | 10 | 5 |
| Передачи сверху вперёд | 20 | 17 | 10 | 20 | 17 | 10 |
| Гонка 1000 м на лыжах | 6 | 6,3 | 7 | 6,2 | 6,5 | 7,3 |
| Гонка 2000 м на лыжах | 13 | 14 | 14,3 | 14 | 14 | 15 |
| Гонка 5000 м, 3000 м на лыжах |  |  |  |  |  |  |
| Поднимание прямых ног в висе | 15 | 11 | 8 | 15 | 11 | 8 |
| наклон вперед прогнувшись | 9 | 5 | 2 | 18 | 12 | 7 |

# Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

### Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Предмет: Физкультура Класс: 8

Время проведения: *40 минут*

Форма проведения: 1 часть - *тест, 2 часть - сдача физических нормативов*

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».

1. Когда и в каком городе состоялись 22 олимпийские игры? А. 1972- Мюнхен.

Б. 1976- Монреаль.

В. 1980- Москва.

Г. 1984- Лос – Анжелес.

1. Какую награду получал победитель на олимпийских играх в Древней Греции? А. Венок из ветвей оливкового дерева.

Б. Звание почетного гражданина. В. Медаль и кубок.

Г. Денежное вознаграждение.

1. Что запрещается делать во время бега на короткие дистанции? А. Оглядываться назад.

Б. Задерживать дыхание.

В. Переходить на соседнюю дорожку.

1. Каковы причины нарушения осанки? А. Неправильная организация питания. Б. Слабая мускулатура тела.

В. Увеличение роста человека.

1. Сколько раз в неделю надо заниматься физическими упражнениями для того, чтобы успешно развивать двигательные качества?

А. 1-2 раза.

Б. 3-4 раза.

В. 6-7 раз.

1. Главной причиной нарушения осанки является? А. Привычка к определенным позам.

Б. Слабость мышц.

В. Отсутствие движений во время школьных уроков.

1. Сколько раз Г. Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой? А. Один.

Б. Два.

В. Три.

Г. Четыре.

1. Каков девиз олимпийского движения?

**Правильные ответы на тест**

1.- В

2.- А

3.- В

4.- Б

5.- Б

6.- Б

7.- В

8.- Быстрее, выше, сильнее.

Таблица нормативов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8 класс | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Показатели | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м | 4,7 | 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,4 | 6,1 |
| Бег 60 м | 9,2 | 9,4 | 9,7 | 10 | 10 | 10,6 |
| Метание мяча | 38 | 35 | 32 | 25 | 20 | 18 |
| Кросс 1000 м | 3,53 | 4,1 | 4,25 | 4,4 | 4,6 | 5,1 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 360 | 340 | 310 | 305 | 300 |
| Кросс 2000 м | 10 | 10,4 | 11,4 | 11 | 12 | 13,5 |
| Подтягивание | 9 | 7 | 2 | 17 | 15 | 5 |
| Прыжок в длину с места | 210 | 185 | 160 | 205 | 185 | 155 |
| Поднимание туловища за 1 мин | 50 | 45 | 35 | 50 | 35 | 30 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 130 | 100 | 90 | 145 | 115 | 100 |
| Вис на перекладине(сек.) | 35 | 30 | 25 | 30 | 25 | 20 |
| Отжимание | 40 | 30 | 25 | 30 | 25 | 18 |
| Челночный бег 3-10 м | 8 | 8,7 | 9 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| Подачи ( 3 мин) | 6 | 5 | 4 | 6 | 5 | 4 |
| Передачи сверху над собой | 20 | 17 | 10 | 20 | 17 | 10 |
| Передачи сверху вперёд | 30 | 25 | 15 | 30 | 25 | 15 |
| Гонка 1000 м на лыжах | 5,3 | 6 | 7 | 6 | 6,3 | 7,3 |
| Гонка 2000 м на лыжах | 12 | 12,3 | 13,3 | 13 | 13 | 14,3 |
| Гонка 5000 м, 3000 м на лыжах | 16 | 17 | 18 | 18 | 19 | 20 |
| Поднимание прямых ног в висе | 18 | 15 | 10 | 18 | 15 | 10 |
| наклон вперед прогнувшись | 10 | 7 | 3 | 18 | 12 | 7 |

# Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

### Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Предмет: Физкультура Класс: 9

Время проведения: *40 минут*

Форма проведения: 1 часть - *тест, 2 часть - сдача физических нормативов*

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».

1. **Исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические и организационные основы, обеспечивающие совершенствование людей и формирование здорового образа жизни,**

**называется:**

А Валеологией;

Б Системой физического воспитания; В Физической культурой;

Г Спортом.

## Основным специфическим средством физического воспитания являются:

А Физические упражнения;

Б Оздоровительные силы природы; В Гигиенические факторы;

Г Тренажеры и тренажерные устройства, гири, гантели, штанга, резиновые амортизаторы, эспандеры.

## Из перечисленных пунктов: 1) нестабильность, 2) слитность, 3) неустойчивость,

**4) автоматизированность, 5) излишние мышечные затраты, 6) экономичность – укажите те, которые являются характерными (отличительными)признаками двигательного умения:** 2,4;

1,3,5;

1,2,3,4,5,6;

1,2,6.

## Основу двигательных способностей человека составляют:

А Психодинамические задатки; Б Физические качества;

В Двигательные умения;

Г Двигательные навыки.

## Кто такой П.Кубертен, кем он был?

Барон Пьер де Кубертен был чемпионом мира по фехтованию, который успешно выступал на трех олимпиадах — 1896г. - в Афинах, 1900г. - в Париже , 1904г. - в Сент-Луисе (США).

Барон Пьер де Кубертен был археологом, который провел сенсационные археологические раскопки и в 1875 году первым обнаружил развалины стадиона в греческой Олимпии.

Барон Пьер де Кубертен был первым олимпийским чемпионом в самой престижном соревновании — в марафоне.

Барон Пьер де Кубертен был французским педагогом, философом, видным общественным деятелем, одним из вдохновителей возрождения Олимпийских игр.

## Для чего, по Кубертену, нужно заниматься спортом?

По его мнению, главное - это достижение в спортивных состязаниях побед и рекордов;

По его мнению, главное – культивировать физическое развитие, силу, ведь сильный человек может добиться всего;

По его мнению, главное – стремиться к гармоничному развитию личности;

По его мнению, главное – использовать спорт для оздоровления, для формирования потребности в здоровом образе жизни, для отдыха и развлечения.

## В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры?

В 1896 году;

В 1875 году;

В 1846 году;

В 1894 году.

## В каком году и где были проведены первые Зимние Олимпийские игры?

В 1896 году, в Афинах (Греция);

В 1924 году, в Шамони (Франция);

В 1932 году, в Лэйк–Плэсиде (США);

В 1948 году, в Санкт – Морице (Швейцария).

## В каком году и где российские спортсмены впервые выступили на Олимпийских играх?

В 1896 году, в Афинах (Греция);

В 1904 году, в Сант-Луисе (США); В 1908 году, в Лондоне (Англия);

В 1912 году, в Стокгольме (Швеция).

## Кто стал первым российским олимпийским чемпионом и в каком виде спорта?

Лариса Латынина, по гимнастике.

Николай Панин-Коломенкин, в фигурном катании. Иван Поддубный, в борьбе.

Лидия Скобликова, в скоростном беге на коньках.

## В каком году, где и на каких Летних Олимпийских играх впервые выступили советские спортсмены?

В 1948 году на ХIУ Олимпийских играх в Лондоне (Англия).

В 1952 году на ХУ Олимпийских играх в 1952 году в Хельсинки (Финляндия). В 1956 году на ХУI Олимпийских играх в Мельбурне (Австралия).

В 1960 году на ХУII Олимпийских играх в Риме (Италия).

## Кто стал первым советским олимпийским чемпионом на Летних Олимпийских играх и в каком виде спорта?

Виктор Чукарин, в спортивной гимнастике. Валерий Борзов, в беге на 100 метров.

Нина Пономарева (Ромашкова), в метании диска. Юрий Власов, в тяжелой атлетике.

## В каком году, где и на каких зимних Олимпийских играх впервые выступили советские спортсмены?

В 1956 году на VII Олимпийских играх в Кортина-д’Ампеццо (Италия). В 1952 году на VI Олимпийских играх в Осло (Норвегия).

В 1952 году на ХV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия). В 1960 году на VIII Олимпийских играх в Скво Велли (США).

## Кто стал первым советским олимпийским чемпионом на Зимних Олимпийских играх и в каком виде спорта?

Любовь Баранова (Козырева), в лыжных гонках. Павел Колчин, в лыжных гонках.

Евгений Гришин, в скоростном беге на коньках.

Всеволод Бобров в хоккее.

## На уроках физической культуры упражнения на выносливость всегда следует выполнять:

А В начале основной части урока;

Б В середине основной части урока; В В конце основной части урока;

Г В заключительной части урока.

## Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку является:

А Время выполнения двигательного действия;

**Б** Величина частоты сердечных сокращений (ЧСС); В Продолжительность сна;

Г Коэффициент выносливости.

## При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже: А 90 уд/мин;

Б 100-110 уд/мин;

В 130 уд/мин;

Г 150-160 уд/мин.

## Укажите, как называется метод организации деятельности занимающихся на уроке, при котором весь класс одновременно выполняет одно и то же задание учителя физической культуры:

А Фронтальный;

Б Поточный;

В Одновременный; Г Групповой.

## Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки и паузы в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений:

А Предупреждения утомления и восстановления работоспособности учащихся; Б Профилактики заболеваний;

В Повышения уровня физической подготовленности;

Г Совершенствования двигательных умений и навыков.

## В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности все школьники распределяются на следующие медицинские группы: А Слабую, среднюю, сильную;

Б Основную, подготовительную, специальную;

В Без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья; Г Первую группу здоровья, вторую группу здоровья, третью группу здоровья.

## Какое из физических качеств, при чрезмерном его развитии, отрицательно влияет на гибкость?

А Выносливость; Б Сила;

В Быстрота движений;

Г Координационные способности.

## Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

А Эластичностью мышц; Б Стретчингом;

В Гибкостью; Г Растяжкой.

## Способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы называется:

А Физической работоспособностью; Б Физической подготовленностью; В Общей выносливостью;

Г Тренированностью.

## В физическом воспитании и спорте основным методом при развитии быстроты двигательной реакции является:

А Соревновательный метод; Б Интервальный метод;

В Метод повторного выполнения упражнения; Г Игровой метод.

## При использовании силовых упражнений величину отягощений дозируют количеством возможных повторений в одном подходе, что обозначается термином:

А Повторный максимум (ПМ); Б Силовой индекс (СИ);

В Весосиловой показатель (ВСП); Г Объём силовой нагрузки.

Правильные ответы: 1а, 2 б, 3г, 4а, 5а, 6б,7в,8г,9а,10 б,11а,12в,13 г, 14а,15а,16 б, 17в , 18 а,19б, 20в,21 г,22а, 23 в, 24г, 25а.

## Нормативы( практическая часть)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9 класс | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Показатели | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м | 4,5 | 4,9 | 5,5 | 4,9 | 5,3 | 6,0 |
| Бег 60 м | 9,0 | 9,2 | 9,7 | 9,8 | 10,0 | 10,4 |
| Метание мяча | 45 | 40 | 31 | 30 | 25 | 20 |
| Кросс 1000 м | 3,44 | 4,00 | 4,15 | 4,31 | 4,45 | 5,00 |
| Прыжок в длину с разбега | 4,30 | 3,80 | 3,30 | 3,70 | 3,30 | 2,90 |
| Кросс 2000 м | 8,20 | 10,00 | 11,00 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| Подтягивание | 10 | 8 | 3 | 20 | 15 | 10 |
| Прыжок в длину с места | 220 | 200 | 175 | 210 | 190 | 160 |
| Поднимание туловища за 1 мин | 55 | 47 | 37 | 55 | 40 | 30 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин | 140 | 120 | 100 | 150 | 120 | 110 |
| Вис на перекладине(сек.) | 40 | 35 | 30 | 35 | 30 | 20 |
| Отжимание | 45 | 35 | 30 | 35 | 28 | 20 |
| Челночный бег 3-10 м | 7,7 | 8,4 | 8,6 | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| Подачи ( 3 мин) | 8 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| Передачи сверху над собой | 30 | 25 | 15 | 25 | 20 | 10 |
| Передачи сверху вперёд | 50 | 40 | 30 | 45 | 35 | 25 |
| Гонка 1000 м на лыжах | 5.00 | 5,30 | 6,30 | 5,30 | 6,00 | 7,00 |
| Гонка 2000 м на лыжах | 11,30 | 12.00 | 13.00 | 12,30 | 13.00 | 14.00 |
| Гонка 5000 м, 3000 м на лыжах | 29.00 | 30.00 | 32.00 | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| Поднимание прямых ног в висе | 20 | 17 | 10 | 20 | 17 | 10 |
| наклон вперед прогнувшись | 12 | 8 | 4 | 20 | 14 | 7 |