

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?

- 1) Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2) в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

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

- 1) 5-10 мин.
- 2) 30-45 мин
- 3) 1-2 часа
- 4) 3-4 часа

3. 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

4. Сколько фаз а прыжках?

- 1) Четыре
- 2) Одна
- 3) Шесть
- 4) Две

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

- 1) шесть
- 2) семь
- 3) пять
- 4) один

6. Где впервые зародилась игра в баскетбол?

- 1) Америке
- 2) Франции
- 3) Италии
- 4) России

7. Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 1) бег
- 2) ведения
- 3) ходьба
- 4) прыжки

8.Какая страна считается родиной футбола?

- 1) Америка
- 2) Россия
- 3) Финляндия
- 4) Англия

9.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

10. 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

11. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

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

12.Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

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

13.сколько существуют основных двигательных способностей?

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

14.С какой стороны на письменном столе должно быть освещение?

- 1)слева
- 2)справа
- 3)сверху
- 4)снизу

15.Какие виды спорта включают в спортивные игры?

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

16. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

17. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

18. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

19. С низкого старта бегают:

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

20. Размеры волейбольной площадки составляют:

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

21. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

22. 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 _____.

2. Длину тела, или рост, можно измерить, встав спиной _____ и воспользовавшись _____.

3. Осанка – это _____ человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.

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

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

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 вперед	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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

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

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

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

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

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

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

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

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

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

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

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

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

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

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

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

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

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

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

16. Осанкой называется:

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

17. 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.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

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

19. Гибкость не зависит от:

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

20. Ценности Олимпийских игр.

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

21. 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.

22. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

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

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

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

25. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

26. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) 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.

	бкласс					
	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

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

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

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

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.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Основоположником современных Олимпийских игр является:

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

5. Девиз Олимпийских игр:

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

6. 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.

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:

- а) в 1948 г.;
- б) в 1952 г.;
- в) в 1956 г.;
- г) в 1960 г.

8. Основоположником отечественной системы физического воспитания является:

- а) М.В. Ломоносов;
- б) К.Д. Ушинский;
- в) П.Ф. Лесгафт;
- г) Н.А. Семашко.

9. Одним из основных средств физического воспитания является:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

10. 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.

11. 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.

12. Индивидуальное развитие организма человека в течение всей его жизни называется:

- а) генезис;
- б) гистогенез;
- в) онтогенез;
- г) филогенез.

13. К показателям физического развития относятся:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

14. Гиподинамия – это следствие:

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;

- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

16. 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.

17. Динамометр служит для измерения показателей:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

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

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- а) исходного положения;
- б) основ техники;
- в) подводящих упражнений;
- г) подготовительных упражнений.

20. С низкого старта бегают:

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

21. Бег на длинные дистанции развивает:

- а) гибкость;
- б) ловкость;
- в) быстроту;
- г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:

- а) стипль-чез;
- б) марш-бросок;
- в) кросс;
- г) конкур.

23. Туфли для бега называются:

- а) кеды;
- б) пуанты;
- в) чешки;
- г) шиповки.

24. Один из способов прыжка в высоту называется:

- а) перешагивание;
- б) перекачивание;
- в) переступание;
- г) перемахивание.

25. Размеры волейбольной площадки составляют:

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

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:

- а) 10 мин.;
- б) 15 мин.;
- в) 20 мин.;
- г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

29. Основным способом передвижения на лыжах является:

- а) попеременный бесшажный ход;
- б) попеременный одношажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход;
- г) одновременно-попеременный ход.

30. 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

Приложение к рабочей программе по физической культуре 5-9 классы

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 вперед	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.
2. 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.
3. Что запрещается делать во время бега на короткие дистанции?
 - А. Оглядываться назад.
 - Б. Задерживать дыхание.
 - В. Переходить на соседнюю дорожку.
4. Каковы причины нарушения осанки?
 - А. Неправильная организация питания.
 - Б. Слабая мускулатура тела.
 - В. Увеличение роста человека.
5. 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.
6. Главной причиной нарушения осанки является?
 - А. Привычка к определенным позам.
 - Б. Слабость мышц.
 - В. Отсутствие движений во время школьных уроков.
7. Сколько раз Г. Кулакова становилась Олимпийской чемпионкой?
 - А. Один.
 - Б. Два.

- В. Три.
Г. Четыре.

8. 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

Показатели	8 класс					
	Мальчики			Девочки		
	«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 висячем положении	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.

2. 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.

3. 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.

4. Основу двигательных способностей человека составляют:

А Психодинамические задатки;

Б Физические качества;

В Двигательные умения;

Г Двигательные навыки.

5. 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.

6. 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.

7. В каком году были проведены первые современные Олимпийские игры?

В 1896 году;

В 1875 году;

В 1846 году;

В 1894 году.

8. 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).

9. 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).

10. 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.

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

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

В 1952 году на XV Олимпийских играх в 1952 году в Хельсинки (Финляндия).

В 1956 году на XVI Олимпийских играх в Мельбурне (Австралия).

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

12. 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.

13. 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 XV Олимпийских играх в Хельсинки (Финляндия).

В 1960 году на VIII Олимпийских играх в Скво Велли (США).

14. 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.

15. 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.

16. 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.

17. 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.

18. 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.

19. 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.

20. 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.

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

- А Выносливость;
- Б Сила;
- В Быстрота движений;
- Г Координационные способности.

22. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

- А Эластичностью мышц;
- Б Стретчингом;
- В Гибкостью;
- Г Растяжкой.

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

- А Физической работоспособностью;
- Б Физической подготовленностью;
- В Общей выносливостью;
- Г Тренированностью.

24. 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.

25. 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)

Показатели	9 класс					
	Мальчики			Девочки		
	«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
Поддачи (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