

**Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 10, 14 – 17 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только один правильный ответ!

2 группа (11 – 13 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (19 – 20 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (21 – 25 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 35 минут!

Желаем удачи!

ВАРИАНТ № 1

1. Почему древние Олимпийские игры называли "праздником мира"?

- а) Олимпийские игры имели широкую известность по всему миру
- б) на Игры Олимпиады приезжали делегации со всего мира
- в) в период проведения Олимпийских игр прекращались все войны
- г) в Играх Олимпиады принимали участие атлеты со всего мира

2. Что символизируют пять олимпийских колец?

- а) союз пяти континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх
- б) пять основных законов Олимпийской хартии
- в) пять первых видов состязаний проводимых на Играх в Древней Греции
- г) прекращение войн после проведения Игр на пять лет

3. Кто из российских спортсменов завоевал первую золотую олимпийскую медаль на Олимпийских Играх?

- а) Евгений Замотин
- б) Николай Орлов
- в) Григорий Дёмин
- г) Николай Панин-Коломенкин

4. Физическая культура - это:

- а) система физического воспитания в школе
- б) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний
- в) область специальной деятельности
- г) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование человека

5. Поведение, направленное на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека, называется...

- а) закаливание
- б) культура здоровья
- в) здоровьесбережение
- г) гигиена

6. В каком виде спорта выступала прославленная спортсменка Челябинской области, Екатерина Гамова?

- а) конькобежный спорт
- б) тхэквондо
- в) стрельба
- г) волейбол

7. В дыхательной системе человека большую роль играют лёгкие, которые осуществляют...

- а) обмен газов между вдыхаемым воздухом и кровью
- б) снабжение органов кровью
- в) перекачивание воздуха по органам человека
- г) очищение крови

8. Русской народной игрой принято считать...

- а) покер
- б) лапта
- в) хоккей
- г) теннис

9. Какой вид деятельности следует применять для преимущественного развития ловкости и координации движений?

- а) бег, катание на лыжах
- б) игра в спортивные и подвижные игры
- в) плавание, катание на велосипеде
- г) игра в шахматы и шашки

10. Какими способами можно измерять пульс (ЧСС) во время проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) тремя пальцами на запястье, ладонью на груди
- б) зажать пальцами нос
- в) кончиками пальцев на мочках ушей
- г) закрыть глаза

11. Какие показатели относятся к антропометрическим данным?

(отметьте все позиции)

- а) температура тела
- б) окружность бедра
- в) длина тела
- г) окружность талии

12. Воздействие каких факторов ведёт к снижению зрения?

(отметьте все позиции)

- а) чтение учебников и книг в положении лёжа
б) выполнение физкультминуток
в) длительное сидение за компьютером
г) выполнение утренней зарядки

13. Какие дистанции относятся к спринтерским?

(отметьте все позиции)

- а) 2000 м
б) 60 м
в) 800 м
г) 30 м

14. В каких единицах оценивается выступление в гимнастике?

- а) килограммы
б) очки
в) баллы
г) секунды

15. Что означает жест судьи в баскетболе «поднятая вверх рука, сжатая в кулак».

- а) фол
б) игра ногой
в) замена
г) пробежка

16. Что означает жест судьи в волейболе «скрещенные предплечья перед грудью с открытыми ладонями».

- а) конец партии
б) ошибка при блокировании
в) замена
г) мяч в «площадке»

17. Спортивная командная игра, в которой игроки стараются забросить руками мяч в ворота противника.

- а) баскетбол
б) гандбол
в) волейбол
г) футбол

18. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Ольга Фаткулина	1	Бокс
2	Алексей Немов	2	Конькобежный спорт
3	Сергей Макаров	3	Лёгкая атлетика
4	Леонид Мосеев	4	Гимнастика
5	Евгений Ковалёв	5	Хоккей

19. Согласно утверждённым итогам финального голосования 26 февраля 2011 года, для проведения Олимпийских зимних игр в Сочи – 2014 года, было выбрано три талисмана. Запишите эти талисманы в бланке ответов.

20. Запишите в бланк ответов основные составляющие здорового образа жизни.

21. В бланке ответов запишите, как расшифровывается аббревиатура «ГТО»?

22. Спортивная командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника. Запишите название игры в бланк ответов.

23. Какое физическое качество развивается при выполнении отжиманий в упоре лёжа на полу и подтягиваний на перекладине (высокой или низкой)?

24. Строй, в котором занимающиеся размещены в затылок друг другу называется...

25. В бланке ответов запишите название одного (любого) обязательного вида испытаний (теста) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» III ступени.

**Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса
ВАРИАНТ № 1**

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Ольга Фаткулина	
2	Алексей Немов	
3	Сергей Макаров	
4	Леонид Мосеев	
5	Евгений Ковалёв	

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____ 24. _____

25. _____

**Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса**

Инструкция по выполнению заданий

Вам предлагаются задания, основанные на содержании основной образовательной программы основного общего образования.

Задания объединены в 5 групп:

1 группа (1 – 10, 14 – 17 вопросы) - Задания в закрытой форме, с предложенными вариантами ответов. Задания представлены в форме незавершенных утверждений, которые, при завершении, могут оказаться либо истинными, либо ложными. Правильным является то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

При выполнении этих заданий, необходимо выбрать только один правильный ответ!

2 группа (11 – 13 вопросы) – Задания в закрытой форме, с несколькими предложенными вариантами ответов. Это условие указано в задании **«Отметьте все позиции»**. При выполнении этих заданий, необходимо выбрать несколько правильных ответов.

Выбранные варианты ответов группы 1 и 2 отмечаются зачеркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

3 группа (18 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.

4 группа (19 – 20 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.

5 группа (21 – 25 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте незнакомые задания. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии, Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Все ответы на предложенные задания вписываются в бланк ответов! Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

Время выполнения заданий – 35 минут!

Желаем удачи!

ВАРИАНТ № 2

1. Что означает термин олимпиада?

- а) собрание атлетов из разных стран в одном месте для проведения соревнований
- б) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- в) первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми
- г) соревнования по олимпийским видам спорта

2. В какой последовательности чередуются цвета олимпийских колец?

- а) чёрный, синий, зелёный, красный, жёлтый
- б) жёлтый, красный, синий, зелёный, чёрный
- в) зелёный, красный, жёлтый, чёрный, синий
- г) синий, чёрный, красный, жёлтый, зелёный

3. В каком году российские спортсмены впервые приняли участие в Играх Олимпиады?

- а) 1900 г. Париж б) 1904 г. Сент-Луис в) 1908 г. Лондон г) 1912 г. Стокгольм

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

- а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.
- б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.
- в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности.
- г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

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

- а) закаливание б) культура здоровья в) здоровьесбережение г) гигиена

6. В каком виде спорта выступал прославленный спортсмен Челябинской области, Вадим Хамутцких?

- а) хоккей б) баскетбол в) волейбол г) бокс

7. В выделительной системе человека большую роль играют почки, которые осуществляют...

- а) удаление лишней жидкости б) снабжение органов водой
- в) регуляцию функций всех клеток г) очищение крови

8. Русской народной игрой принято считать...

- а) футбол б) кёрлинг в) городки г) шахматы

9. Какие упражнения следует применять для преимущественного развития силовых способностей?

- а) незнакомые упражнения связанные с координационной трудностью
- б) упражнения вызывающие максимальное мышечное напряжение
- в) упражнения махового и рывкового характера
- г) упражнения с большой амплитудой движения

10. Какими способами можно измерять пульс (ЧСС) во время проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями?

- а) зажать пальцами нос б) большим пальцем прижать любую мышцу
- в) кончиками пальцев на мочках ушей г) большим и указательным пальцами на шее

11. Какие показатели относятся к антропометрическим данным?

(отметьте все позиции)

а) масса тела б) окружность голени в) окружность плеч г) число отжиманий

12. Воздействие каких факторов ведёт к снижению зрения?

(отметьте все позиции)

а) чтение книг при тусклом свете б) длительное сидение перед телевизором
в) участие в соревнованиях г) соблюдение гигиенических правил

13. Какие дистанции относятся к спринтерским?

(отметьте все позиции)

а) 30 м б) 60 м в) 800 м г) 1000 м

14. В каком виде спорта выступление спортсмена оценивается в баллах?

а) плавание б) баскетбол в) стрельба г) гимнастика

15. Что означает жест судьи в баскетболе «скрещенные руки перед грудью».

а) спорный мяч б) пронос мяча в) замена г) толчок

16. Что означает жест судьи в волейболе «круговое движение предплечьями вокруг друг друга».

а) конец партии б) касание сетки в) замена г) мяч «за»

17. Спортивная командная игра, в которой игроки стараются забросить руками мяч в ворота противника, называется...

а) ручной мяч б) парящий мяч в) лёгкий мяч г) летящий мяч

18. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта	
1	Лариса Латынина	1	Биатлон
2	Вячеслав Быков	2	Конькобежный спорт
3	Харис Юсупов	3	Борьба
4	Светлана Бажанова	4	Гимнастика
5	Антон Шипулин	5	Хоккей

19. Согласно утверждённым итогам финального голосования 26 февраля 2011 года, для проведения Олимпийских зимних игр в Сочи – 2014 года, было выбрано три талисмана. Запишите эти талисманы в бланке ответов.

20. Запишите в бланк ответов основные составляющие здорового образа жизни.

21. В бланке ответов запишите, какими значками (соответствующие уровню трудности) награждаются люди сдавшие нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО».

22. Спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в корзину (кольцо) соперника. Запишите название игры в бланк ответов.

23. Какое физическое качество развивается при выполнении длительного бега, плавания, езды на велосипеде?

24. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется...

25. В бланке ответов запишите название одного (любого) вида испытаний (теста) по выбору, Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» III ступени.

**Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса
ВАРИАНТ № 2**

БЛАНК ОТВЕТОВ

Фамилия имя _____

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18. В колонке «вид спорта» поставить номер того вида спорта (указанного в бланке вопросов) в котором спортсмен выступал.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Лариса Латынина	
2	Вячеслав Быков	
3	Харис Юсупов	
4	Светлана Бажанова	
5	Антон Шипулин	

19. _____

20. _____

21. _____

22. _____

23. _____ **24.** _____

25. _____

Спецификация контрольной работы для 7 класса

Спецификация разработана в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования к планируемым результатам освоения основной образовательной программы.

Распределение заданий контрольной работы по разделам программы

Раздел программы	Количество заданий			
	Базовый уровень сложности	Повышенный уровень сложности	Общее количество вопросов по разделу	Реализация НРЭО*
1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	3	3	6	4
1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	3	1	4	0
1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека.	2	0	2	0
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	3	1	4	2
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	2	0	2	0
3. Физическое совершенствование.	1	1	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	1	0	1	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	1	1	2	0
3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	1	0	1	0
Общее количество заданий (%)	18 (72%)	7 (28%)	25	6 (24%)*

* - количество заданий НРЭО от суммарного количества заданий базового и повышенного уровня.

План контрольной работы

№ вопроса	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения	Максимальный балл
1	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Характеризовать смысл терминов античных Игр Олимпиады.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Повышенный.	1 мин.	1
2	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Повышенный.	1 мин.	1
3	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
4	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
5	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
6	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
7	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
8	2. Способы физкультурной деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	<i>Отбирать русские народные игры для самостоятельных занятий.</i>	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
9	2. Способы физкультурной деятельности.	Подбирать упражнения для самостоятельных	Закрытая форма, с предложенными	1 мин.	1

	2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	занятий с учётом их функциональной направленности.	вариантами ответов. Базовый.		
10	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Знать способы измерения пульса (ЧСС), для самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
11	2. Способы физкультурной деятельности. 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.	Знать основные антропометрические данные для проведения измерений.	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов. Базовый.	1,5 мин.	1
12	1. Знания о физической культуре. 1.3. Физическая культура человека	Характеризовать влияние негативных факторов на основные органы и системы человека.	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов. Базовый.	1,5 мин.	1
13	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Знать термины и понятия лёгкой атлетики.	Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов. Базовый.	1,5 мин.	1
14	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Знать термины и понятия гимнастики.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
15	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Знать правила игры в баскетбол и жесты судей.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
16	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Знать правила игры в волейбол и жесты судей.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
17	3. Физическое совершенствование.	Знать название видов спорта и классифицировать их по предложенным признакам.	Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов. Базовый.	1 мин.	1
18	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту.</i>	Соответствие. Повышенный.	3 мин.	5

19	1. Знания о физической культуре. 1.1. История и современное развитие физической культуры.	<i>Знать символику, ритуалы крупных Международных соревнований и Олимпийских игр, прошедших в нашей стране.</i>	Перечисление известных фактов, показателей, характеристик. Базовый.	1,5 мин.	3
20	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.	Перечисление известных фактов, показателей, характеристик. Базовый.	3 мин.	6
21	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	<i>Характеризовать структуру Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.</i>	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Повышенный.	2 мин.	2
22	3. Физическое совершенствование.	Знать название видов спорта и классифицировать их по предложенным признакам.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Повышенный.	1,5 мин.	2
23	2. Способы физкультурной деятельности. 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	1,5 мин.	2
24	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Знать термины и понятия гимнастики.	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Базовый.	2	2
25	1. Знания о физической культуре. 1.2. Термины и понятия физической культуры.	<i>Характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.</i>	Открытая форма, без предложенных вариантов ответов. Повышенный.	2	2

**Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса
ВАРИАНТ № 1**

КЛЮЧ ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18.

Фамилия имя спортсмена		Вид спорта
1	Ольга Фаткулина	2 - Конькобежный спорт
2	Алексей Немов	4 - Гимнастика
3	Сергей Макаров	5 - Хоккей
4	Леонид Мосеев	3 – Лёгкая атлетика
5	Евгений Ковалёв	1 - Бокс

19. Леопард, Белый Мишка и Зайка.

20. Отказ от вредных привычек, рациональное питание, гигиенические факторы, закаливание, физические нагрузки (занятия физкультурой и спортом), режим дня.

21. Готов к труду и обороне.

22. Волейбол.

23. Сила.

24. Колонна.

25. Бег 30 м, бег 60 м, бег 1500 м, бег 2000 м, подтягивание на высокой перекладине, подтягивание на низкой перекладине, отжимания, наклон вперёд из положения стоя (гибкость).

**Контрольная работа
по физической культуре для 7 класса
ВАРИАНТ № 2**

КЛЮЧ ОТВЕТОВ

№ вопроса	Варианты ответов			
1	А	Б	В	Г
2	А	Б	В	Г
3	А	Б	В	Г
4	А	Б	В	Г
5	А	Б	В	Г
6	А	Б	В	Г
7	А	Б	В	Г
8	А	Б	В	Г
9	А	Б	В	Г
10	А	Б	В	Г
11	А	Б	В	Г
12	А	Б	В	Г
13	А	Б	В	Г
14	А	Б	В	Г
15	А	Б	В	Г
16	А	Б	В	Г
17	А	Б	В	Г

18.

	Фамилия имя спортсмена	Вид спорта
1	Лариса Латынина	4 - Гимнастика
2	Вячеслав Быков	5 - Хоккей
3	Харис Юсупов	3 - Борьба
4	Светлана Бажанова	2 - Конькобежный спорт
5	Антон Шипулин	1 - Биатлон

19. Леопард, Белый Мишка и Зайка.

20. Отказ от вредных привычек, рациональное питание, гигиенические факторы, закаливание, физические нагрузки (занятия физкультурой и спортом), режим дня.

21. Золотой, серебряный, бронзовый.

22. Баскетбол.

23. Выносливость.

24. Шеренга.

25. Челночный бег 3 X 10 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, метание мяча (150 гр.), поднимание туловища из положения лёжа на спине (пресс), бег на лыжах 2 км, кросс по пересечённой местности 3 км, плавание 50 м, стрельба из электронного и пневматического оружия, туристический поход.

Критерии оценивания для 1 и 2 варианта.

1 – 10 и 14 - 17 вопрос - правильный ответ оценивается в **1 балл**.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **14 баллов**.

11 – 13 вопрос - правильный ответ оценивается в **1 балл**. Если в ответе указана, хотя бы одна неверная позиция, ответ считается неверным и оценивается в 0 баллов.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **3 балла**.

18 вопрос – **1 балл** за каждое правильное соответствие. Максимальный балл, который может набрать ученик в одном вопросе – **5 баллов**.

19 - 20 вопрос – **1 балл** за каждую правильную позицию. Максимальный балл, который может набрать ученик в 19 вопросе – **3 балла**, 20 вопросе – **6 баллов**.

21 - 25 вопрос – **2 балла** за каждую правильную позицию.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **10 баллов**.

Итого: 17 баллов – задания в закрытой форме.

5 баллов – задание на соответствие.

9 баллов – задания на перечисление.

10 баллов – задание в открытой форме.

Максимальный балл – 41

Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
80 – 100 %	33 - 41	5
61 – 79 %	25 - 32	4
41 – 60%	17 - 24	3
менее 42 %	менее 17	2

***Контрольно-измерительные материалы для 7 класса по предмету
физическая культура, раздел волейбол***

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела волейбол.

План контрольно-измерительных материалов

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять передачи мяча сверху над собой.	Передачи мяча сверху над собой, базовый.	30 сек.
2	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять передачи мяча снизу над собой.	Передачи мяча снизу над собой, базовый.	30 сек.
3	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять передачи мяча сверху в стену.	Передачи мяча сверху в стену, базовый.	30 сек.
4	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять передачи мяча снизу в стену.	Передачи мяча снизу в стену, базовый.	30 сек.
5	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять нижнюю прямую подачу с расстояния 6 - 9 м.	Нижняя прямая подача, базовый.	1 мин.

6	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять верхнюю прямую подачу с расстояния 4 – 6 м.	Верхняя прямая подача, базовый.	1 мин.
7	3. Физическое совершенствование. 3.2.5. Волейбол	Выполнять передачи мяча сверху и снизу над собой.	Передачи мяча сверху и снизу над собой.	30 сек.

1. Передача мяча двумя руками сверху над собой

Описание задания:

Испытуемый стоит в стойке волейболиста с мячом в руках. По сигналу учителя подбрасывает мяч и выполняет передачи мяча сверху над собой на высоте не менее 1м. Упражнение заканчивается после того, как испытуемый выполнил необходимое количество передач, или после падения мяча на пол.

Критерии оценивания:

Оценка	девочки	мальчики
«5»	16 передач выполнены без существенных ошибок	20 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	12-15 передач выполнены без существенных ошибок	17-19 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	9-11 передач выполнены без существенных ошибок	12-16 передач выполнены без существенных ошибок

За каждую вторую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

Методические указания:

В исходном положении стопы стоят на одном уровне параллельно друг другу, туловище незначительно наклонено вперёд, ноги согнуты в коленях (130 - 160°), руки согнуты, локти немного разведены, кисти рук вынесены вверх над собой, указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник.

При передачах руки и ноги мягко сгибаются - разгибаются, придавая мягкость передачам и нужное направление полёту мяча. При приближении мяча движение начинают ноги, разгибаясь в коленях. Затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. После передачи руки сопровождают мяч и почти полностью выпрямляются.

Существенные ошибки:

-большие пальцы направлены вперед, локти слишком широко разведены или сведены;

- удар пальцами по мячу во время передачи;
- касание мяча ладонями;
- задержка и бросок мяча;
- низкая траектория полета мяча;
- неточное направление полета мяча;
- падение мяча на пол.

Незначительные ошибки:

- кисти рук встречают мяч при недостаточно согнутых руках и ногах;
- несогласованное движение ног, туловища и рук;
- незначительный удар пальцами по мячу во время передачи;
- «скованность» движений во время выполнения передач.

2. Передача мяча двумя руками снизу над собой

Описание задания:

Испытуемый стоит в стойке волейболиста с мячом в руках. По сигналу учителя подбрасывает мяч и выполняет передачи мяча снизу над собой на высоте не менее 1м. Упражнение заканчивается после того, как выполнено необходимое количество передач, или после падения мяча на пол. Если испытуемый не сумел сделать необходимое количество передач, упражнение считается невыполненным и не оценивается.

Критерии оценивания:

Оценка	девочки	мальчики
«5»	13 передач выполнены без существенных ошибок	16 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	11-12 передач выполнены без существенных ошибок	13-15 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	7-10 передач выполнены без существенных ошибок	9-12 передач выполнены без существенных ошибок

За каждую вторую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

Методические указания:

При выполнении передач ноги согнуты в коленях (целесообразно ставить одну ногу впереди другой), туловище несколько наклонено вперёд, руки вытянуты вперёд и напряжены, кисти соединены вместе, образуя «замок».

При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело вверх вперёд (примерно под углом 20°). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняется предплечьями (в передней трети). Во время контакта с мячом руки должны находиться на уровне параллели пола (в этом случае мяч отскакивает вертикально вверх).

Существенные ошибки:

- кисти рук расцепляются из положения «замок» во время удара по мячу;
- передачи выполняются на прямых ногах;
- во время контакта с мячом руки находятся ниже или выше параллели пола;
- низкая траектория полета мяча;
- неточное направление полета мяча;
- падение мяча на пол.

Незначительные ошибки:

- несинхронная работа рук и ног;
- недостаточное сгибание ног во время передач;
- «скованность» движений во время выполнения передач.

3. Передача мяча двумя руками сверху в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит на любом удобном расстоянии от стены с мячом в руках. На стене нанесена «контрольная линия» на высоте 2,5 м от пола. После подброса мяча над собой выполняются верхние передачи в стену выше «контрольной линии». Упражнение закончено после того, как выполнено необходимое количество передач или после падения мяча. Если мяч после передачи касается стены, ниже «контрольной линии», передача не засчитывается.

Критерии оценивания:

Оценка	девочки	мальчики
«5»	13 передач выполнены без существенных ошибок	15 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	10 - 12 передач выполнены без существенных ошибок	12 - 14 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	6 - 9 передач выполнены без существенных ошибок	8 - 11 передач выполнены без существенных ошибок

За каждую вторую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

Методические указания:

В исходном положении стопы стоят на одном уровне параллельно друг другу или одна нога впереди другой, туловище незначительно наклонено вперёд, ноги согнуты в коленях (130 - 160°), руки согнуты, локти немного разведены, кисти рук вынесены вверх над собой, указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник.

При передачах руки и ноги мягко сгибаются - разгибаются, придавая мягкость передачам и нужное направление полёту мяча. При приближении мяча ноги разгибаются в коленях. Затем руки, разгибаясь в локтях, выполняют встречное движение к мячу. После передачи руки сопровождают мяч и почти полностью выпрямляются.

Существенные ошибки:

-большие пальцы направлены вперед, локти слишком широко разведены или сведены;

- кисти рук встречают мяч при недостаточно согнутых руках и ногах;
- удар пальцами по мячу во время передачи;
- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча;
- несогласованное движение ног, туловища и рук;
- неточное направление полета;
- падение мяча на пол.

Незначительные ошибки:

- незначительный удар пальцами по мячу во время передачи;
- «скованность» движений во время выполнения передач.

4. Передача мяча двумя руками снизу в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит на любом удобном расстоянии от стены с мячом в руках. На стене нанесена «контрольная линия» на высоте 2 м от пола. После подброса мяча выполняются нижние передачи в стену выше «контрольной линии». Упражнение закончено после того, как выполнено необходимое количество передач или после падения мяча. Если мяч после передачи касается стены ниже «контрольной линии», передача не засчитывается.

Критерии оценивания:

Оценка	девочки	мальчики
«5»	10 передач выполнены без существенных ошибок	12 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	8-9 передач выполнены без существенных ошибок	9-11 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	5-7 передач выполнены без существенных ошибок	6-8 передач выполнены без существенных ошибок

За каждую вторую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

Методические указания:

При выполнении передач ноги согнуты в коленях (целесообразно ставить одну ногу впереди другой), туловище несколько наклонено вперёд, руки вытянуты вперёд и напряжены, кисти соединены вместе, образуя «замок».

При приближении мяча встречное движение начинают ноги, которые выпрямляясь в коленных суставах, поднимают тело вверх вперёд (примерно под углом 20°). Руки включаются в работу несколько позже. Удар по мячу выполняется предплечьями (в передней трети). Во время контакта с мячом руки должны находиться на уровне 45° от параллели пола (в этом случае мяч отскакивает вверх-вперёд).

Существенные ошибки:

- кисти рук расцепляются из положения «замок» во время удара по мячу;
- передачи выполняются на прямых ногах;
- неточное направление полета;
- падение мяча на пол.

Незначительные ошибки:

- несинхронная работа рук и ног;
- недостаточное сгибание ног во время передач;
- «скованность» движений во время выполнения передач.

5. Нижняя прямая подача мяча

Описание задания:

Высота волейбольной сетки 224 см.

Испытуемый стоит перед лицевой волейбольной линией, рядом лежит пять волейбольных мячей. По сигналу учителя необходимо последовательно выполнить пять нижних подач.

Если во время выполнения задания ученик заступает за лицевую волейбольную линию или выполняет «подачу с руки» (без подброса), попытка не засчитывается.

Критерии оценивания:

Оценка	мальчики и девочки
«5»	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«4»	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«3»	5 подач выполнены технически правильно, из них 2 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.

За каждую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

Методические указания:

При выполнении подачи ноги согнуты в коленях, одна нога впереди (для правшей – левая, левшей – правая), другая сзади, туловище наклонено вперед. Мяч лежит на ладони согнутой левой (правой) руки на уровне пояса, взгляд обращён на противоположную волейбольную площадку. Во время выполнения подачи правая (левая) рука отводится для замаха назад, при этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади, а левой (правой) рукой подбрасывает мяч вверх на 20 - 30 см. Разгибая ногу стоящую сзади вес тела переносится на ногу стоящую впереди, рука движется вниз-вперёд, осуществляя удар по мячу напряженной ладонью (полукулаком, кулаком) на уровне пояса. После удара рука продолжает движение вперёд-вверх.

Точность нижней прямой подачи обусловлена тремя основными факторами: направлением замаха – он должен быть строго назад, высотой подбрасывания – она должна быть невысокой и точкой удара по мячу – она должна быть примерно на уровне пояса.

Существенные ошибки:

- ноги недостаточно согнуты в коленных суставах;
- вертикальное положение туловища во время удара по мячу;
- подброс мяча выше уровня головы;

- подброс мяча близко к туловищу;
- сгибание руки выполняющей удар по мячу во время подачи;
- выполнение подачи без подброса мяча;
- удар по мячу выше пояса и ненапряженной кистью.

Незначительные ошибки:

- «скованность» движений во время выполнения подач;
- недостаточная амплитуда замаха;
- во время удара кисть недостаточно напряжена;
- после подачи рука выполняющая удар по мячу прекращает движение вперёд-вверх.

6. Верхняя прямая подача мяча

Описание задания:

Высота волейбольной сетки 200 см. «Линия подачи» нанесена на расстоянии 4 м (для девочек) и 6 м (для мальчиков) от волейбольной сетки.

Испытуемый стоит перед «линией подачи», рядом лежит пять волейбольных мячей. По сигналу учителя последовательно выполняется пять верхних подач.

Если во время выполнения задания ученик заступает за «линию подачи» попытка не засчитывается.

Критерии оценивания:

Оценка	мальчики и девочки
«5»	5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«4»	5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.
«3»	5 подач выполнены технически правильно, из них 2 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки.

За каждую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

Методические указания:

Техника подачи состоит из исходного положения и трех последовательных фаз: подготовительной (подбрасывание мяча, замах), основной (ударное движение) и заключительной (опускание рук и переход к новым действиям).

В исходном положении испытуемый стоит в высокой стойке лицом к сетке. Мяч удерживается на уровне груди, левая (правая) нога впереди. После подбрасывания мяча до 1 метра над головой (несколько впереди себя) выполняется замах вверх - назад, прогибается и отводится плечо бьющей руки назад. Удар осуществляется прямой рукой несколько впереди игрока.

Существенные ошибки:

- неправильное исходное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога, одноименная бьющей руке);
- нечеткое подбрасывание мяча (мяч подброшен вперед, в сторону, за голову или далеко от подающего);
- недостаточный или чрезмерный замах для удара;
- удар по мячу выполнен рукой, согнутой в локтевом суставе;
- кисть бьющей руки слишком расслаблена или напряжена;
- неточное попадание кистью по мячу (отсутствует зрительный контроль);
- в момент удара не разворачивают плечи;

Незначительные ошибки:

- «скованность» движений во время выполнения подач;
- недостаточная амплитуда замаха;
- при замахе тяжесть тела не перенесена на стоящую сзади ногу;
- после удара тяжесть тела не перенесена на стоящую впереди ногу;
- во время удара кисть недостаточно напряжена;
- после подачи рука выполняющая удар по мячу прекращает движение вперед.

7. Чередование передач мяча сверху и снизу над собой

Испытуемый стоит в стойке волейболиста с мячом в руках. По сигналу учителя подбрасывает мяч и выполняет поочередно передачи мяча сверху над собой и передачи мяча снизу над собой на высоте не менее 1м. Упражнение заканчивается после того, как испытуемый выполнил необходимое количество передач, или после падения мяча на пол.

Критерии оценивания:

Оценка	девочки	мальчики
«5»	10 передач выполнены без существенных ошибок	14 передач выполнены без существенных ошибок
«4»	8-9 передач выполнены без существенных ошибок	10-13 передач выполнены без существенных ошибок
«3»	6-7 передач выполнены без существенных ошибок	7-9 передач выполнены без существенных ошибок

За каждую вторую существенную ошибку, допущенную при выполнении задания, оценка снижается на один балл.

Существенные ошибки при выполнении верхней передачи:

-большие пальцы направлены вперед, локти слишком широко разведены или сведены;

- удар пальцами по мячу во время передачи;
- касание мяча ладонями;
- задержка и броски мяча;
- неточное направление полета;
- падение мяча на пол.

Существенные ошибки при выполнении нижней передачи:

- кисти рук расцепляются из положения «замок» во время удара по мячу;
- передачи выполняются на прямых ногах;
- во время контакта с мячом руки находятся ниже или выше параллели пола;
- неточное направление полета;
- падение мяча на пол.

Незначительные ошибки при выполнении верхней передачи:

- несогласованное движение ног, туловища и рук;
- кисти рук встречают мяч при недостаточно согнутых руках и ногах;
- незначительный удар пальцами по мячу во время передачи;
- «скованность» движений во время выполнения передач.

Незначительные ошибки при выполнении нижней передачи:

- несинхронная работа рук и ног;
- недостаточное сгибание ног во время передач;
- «скованность» движений во время выполнения передач.

**Контрольно-измерительные материалы по предмету
физическая культура для 7 класса**

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела баскетбол.

План контрольно-измерительных материалов

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Выполнять стойку баскетболиста; бег спиной и лицом вперёд, приставными шагами; остановка прыжком и двумя шагами.	Комбинация из технических элементов передвижений, базовый.	30 сек.
2	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Выполнять ведение баскетбольного мяча в движении, с изменением направления движения.	Комбинация из передвижений с ведением мяча, базовый.	30 сек.
3	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 3,5 м до кольца.	Бросок с места, базовый	1 мин.
4	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Выполнять комбинации из передач одной рукой от плеча, двумя руками от груди; передачи мяча от груди двумя руками с отскоком от пола.	Передачи мяча в стену, базовый.	30 сек.
5	3. Физическое совершенствование. 3.2.2. Баскетбол	Выполнять бросок мяча в движении на два шага после ведения.	Бросок мяча в движении после ведения на два шага, базовый.	1 мин.

1. Техника передвижений, остановок и стоек баскетболиста

Описание задания:

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд на расстояние 9 метров (рекомендуется использовать волейбольную разметку от лицевой до центральной линии) и выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. После остановки прыжком в стойку баскетболиста обе ноги должны находиться за центральной линией. Следует зафиксировать сбалансированное положение тела на 1 секунду. Затем, возвращаясь назад спиной вперёд, испытуемый должен двумя ногами переступить за линию старта (лицевую волейбольную линию). Далее бежит с ускорением лицом вперёд и на центральной линии выполняет остановку двумя шагами (левой, правой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 1 секунду. После остановки правая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога пересекли стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд, выполняет остановку двумя шагами (правой, левой) с фиксацией сбалансированного положения тела на 1 секунду. После остановки левая нога должна стоять за центральной линией. Обратно возвращается в защитной стойке правым боком, пересекая стартовую линию заканчивает выполнение задания.

Критерии оценивания:

Оценка	мальчики и девочки
«5»	комбинация из передвижений выполнена не более чем с одной незначительной ошибкой
«4»	комбинация из передвижений выполнена не более чем с двумя незначительными ошибками
«3»	комбинация из передвижений выполнена с одной существенной ошибкой

Методические указания:

Бег.

Бег баскетболиста отличается от легкоатлетического тем, что соприкосновение ноги с площадкой осуществляется перекатом с пятки на носок или мягкой постановкой ноги на полную ступню. Для выполнения рывка первые четыре-пять шагов делаются короткими и резкими (ударными) с постановкой ноги с носка.

Бег спиной вперёд.

Сложный в координационном отношении вид бега. Основная трудность заключается в сохранении равновесия во время бега и развитие высокой скорости. Во время передвижения следует слегка наклонять туловище в обратном направлении бега и поднимать пятки вверх - вперёд, это даёт возможность не упасть вперёд.

Существенные ошибки: во время бега корпус наклоняется в сторону движения; руки опущены вдоль тела.

Незначительные ошибки: незначительная потеря равновесия; недостаточно активная работа рук.

Стойка баскетболиста.

Для перемещений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Исходное положение, удобное для наиболее быстрого выполнения любых перемещений в нападении и защите, называется *стойкой баскетболиста*. Ноги расположены на ширине плеч, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги, на переднюю часть стоп, колени полусогнуты, туловище слегка наклонено вперёд, спина прямая, голова приподнята, руки согнуты в локтях и слегка разведены в сторону.

Существенные ошибки: ноги недостаточно согнуты в коленях; вес тела распределяется на всю стопу, а не ближе к носкам; стопы ног не параллельны; туловище чрезмерно наклонено вперёд, голова и руки опущены.

Незначительные ошибки: спина слегка согнута в грудном отделе; небольшой наклон головы вперёд; незначительная потеря равновесия.

Остановка двумя шагами.

Важный элемент с точки зрения освоения двухшажного ритма. Следует очень тщательно относиться к последовательности решения частных задач при обучении остановке. Техника: после быстрого бега первый шаг делается широким. Постановка ноги осуществляется перекатом с пятки на ступню, развёрнутую несколько наружу, с последующим приседом и переносом тяжести тела на опорную ногу. Второй шаг короткий, стопорящий, туловище развёрнуто в сторону сзади стоящей ноги, фиксируется остановка.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; отсутствие двухшажного ритма; вес тела перемещён на впереди стоящую ногу; сзади стоящая нога отрывается от пола во время остановки или скользит по полу вперёд.

Незначительные ошибки: незначительный перенос веса тела на впереди стоящую ногу, незначительная потеря равновесия.

Остановка прыжком.

В беге выполняется невысокий стелющийся прыжок по ходу движения. Оттолкнувшись туловище подаётся немного назад и приземление осуществляется на две ноги одновременно. Эффект остановки определяется наличием достаточно длинного первого шага или прыжка, правильной постановки стоп, сильным сгибанием ног и правильным распределением веса тела.

Существенные ошибки: несбалансированное положение тела после остановки; остановка выполнена не одновременно на две ноги; неправильное положение тела в стойке баскетболиста.

Незначительные ошибки: наклон вперёд или отклонение назад при правильной работе ног; незначительная потеря равновесия.

Перемещения приставными шагами в защитной стойке.

Данный вид перемещений позволяет в любой момент включиться в борьбу за мяч. При движении вес тела плавно переносят с одной ноги на другую, стопы почти не отрывают от площадки, как бы скользят по ней. Ноги в коленях постоянно согнуты, туловище, руки и голова сохраняют положение стойки баскетболиста.

Существенные ошибки: скрещивание ног во время передвижений; недостаточное сгибание ног в коленях (передвижение на прямых ногах); чрезмерный наклон туловища вперёд; ноги высоко отрываются от площадки (передвижение прыжками); неумение быстро изменять направление; потеря равновесия.

Незначительные ошибки: нет чёткой согласованности в работе рук и ног в зависимости от направления движения; незначительная потеря равновесия.

2. Челночный бег с ведением мяча 6х6 метров

Описание задания:

При проведении испытания рекомендуется использовать волейбольную разметку, от лицевой линии до линии нападения (6м).

Испытуемый стоит в основной стойке перед линией старта с мячом в руках. По сигналу учителя выполняет рывок вперёд с ведением мяча правой рукой на расстояние 6 метров (начало движения должно осуществляться без пробежки, удар мячом под первый шаг). Добежав до линии нужно заступить за неё левой ногой и выполнить разворот вправо. После этого с ведением мяча левой рукой нужно проделать тоже самое в обратную сторону. Добежав до линии, следует правой ногой заступить за линию, поворот выполняется влево. Таким образом следует пробежать 6 отрезков по 6 метров, 3 раза с ведением мяча правой рукой и 3 раза с ведением мяча левой рукой. Секундомер выключается после того как испытуемый пересёк линию старта.

Критерии оценивания:

Оценка	Мальчики (сек.)	Девочки (сек.)
«5»	18 и быстрее	21 и быстрее
«4»	18 - 20	21 - 23
«3»	20- 23	23 - 26

Методические указания:

Скоростное ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой по прямой шагом и бегом осуществляется последовательными мягкими толчками мяча ведущей рукой вниз-вперёд, несколько в стороне от ступней ног. Сопровождение мяча осуществляется почти до самого пола, а затем отскочивший мяч встречается пальцами кисти и возвращается в и.п. Ноги, согнутые в коленях, ставятся с пятки, туловище слегка

подаётся вперёд. Характерным является синхронность чередования шагов и движений руки, контактирующей с мячом. Один удар мяча в пол делается примерно на два шага (при ведении правой рукой под шаг левой ноги). Следует учитывать, что, чем дольше контакт кисти с мячом во время ведения, тем надёжнее он контролируется.

Существенные ошибки: рука неправильно накладывается на мяч; «шлёпание» по мячу напряжённой рукой; мяч не сопровождается рукой до пола; мяч ударяется перед игроком, а не сбоку; не переносится центр тяжести в сторону предстоящего движения; потеря контроля над мячом; недостаточно согнуты ноги; бег на носках; неумение чередовать работу правой и левой руки при изменении направления движения; длительная задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; мяч ловится в руки или ведётся двумя руками.

Незначительные ошибки: недостаточно акцентированный перенос центра тяжести тела в сторону предстоящего движения с мячом; задержка мяча в момент перевода на другую руку при смене направления движения; недостаточно чёткое чередование работы рук в зависимости от направления ведения.

3. Бросок мяча в кольцо одной рукой с места

Описание задания:

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45° по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону и с такой же позиции выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с расстояния 3,5 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

Критерии оценивания:

Оценка	Мальчики (количество попаданий)	Девочки (количество попаданий)
«5»	4	3
«4»	3	2
«3»	2	1

Методические указания:

Броски с отскоком от щита целесообразно выполнять с позиции под углом 45° из под кольца. Целью прицеливания является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при

попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника.

Бросок выполняется из исходного положения – ступня «бросковой» ноги (при броске правой рукой) находится на половину стопы дальше другой стопы. Вес тела преимущественно равномерно распределяется на передней части стопы. Ноги согнуты, мяч удерживается у плеча на кисти бросающей руки, другая придерживает его сбоку-спереди. В момент броска, одновременно разгибая ноги, мяч выносится вверх-вперёд и мягким движением кисти направляется по высокой траектории в кольцо.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Незначительные ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

4. Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м. По сигналу учителя выполняет 3 передачи двумя руками от груди, 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками от груди с отскоком от пола.

Критерии оценивания:

Оценка	Мальчики (сек.)	Девочки (сек.)
«5»	17 и быстрее	19 и быстрее
«4»	17 - 19	19 - 21
«3»	19 - 22	21 - 24

Если во время выполнения задания испытуемый теряет мяч из рук, то оценка снижается на один балл.

Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди:

Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлёстывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки

полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча:

Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлёстывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом.

Незначительные ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; несбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

5. Бросок мяча в движении после ведения на два шага

Описание задания:

Испытуемый стоит на пересечении центральной линии и боковой линии волейбольной площадки с мячом в руках. С ведением мяча начинает движение к кольцу, забегая для броска под углом 45° по отношению к щиту, примерно за 2 метра до кольца берёт мяч в руки, выполняет два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок в движении. Выполняется 5 попыток.

Оценка	Мальчики	Девочки
«5»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо
«4»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок
«3»	5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок	4 попытки выполнены технически правильно, без существенных ошибок

Если во время выполнения задания испытуемый допускает существенную ошибку, то оценка снижается на один балл.

Методические указания:

Бросок в движении после ведения начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Шагом правой (1-й

шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку. Момент броска оптимально выбирать, когда тело находится в наивысшей точке и вот-вот должно опускаться. В наивысшей точке прыжка рука выпрямляется до конца в локтевом суставе, бросок заканчивается захлестывающим движением кисти. После выпуска мяча испытуемый приземляется на обе ноги. Ориентировочным началом свободных шагов при движении под углом к кольцу является второй маркер трёхсекундной зоны, при прямолинейном движении - штрафная линия. Первый свободный шаг следует выполнять с той ноги, какой рукой будет выполняться бросок.

Существенные ошибки: мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу; вынос руки с мячом для броска при выполнении шага; бросок выполняется резко, без плавного направляющего движения кистью; выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев.

Незначительные ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча; недостаточный мах правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.

**Контрольно-измерительные материалы для 7 класса по предмету
физическая культура, раздел гимнастика**

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела гимнастика.

План контрольно-измерительных материалов

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись; кувырок назад в полушпагат; комбинации из освоенных акробатических элементов.	Акробатическая комбинация, базовый.	1 мин.
2	3. Физическое совершенствование. 3.2.3. Гимнастика	Выполнять прыжок вверх с поворотом на 360°; стойку на лопатках; прыжок со сменой согнутых («козлик») и прямых («ножницы») ног; равновесие на одной; прыжок вверх прогнувшись; стойка на голове и руках согнув ноги; комбинации из освоенных акробатических элементов.	Акробатическая комбинация, базовый.	1 мин.

Критерии оценивания выполнения комбинации

Испытание проводится в виде выполнения акробатического упражнения, которое имеет строго обязательный характер. В случае изменения установленной последовательности выполнения элементов в соединениях испытуемый получает сбавку 0,5. Если испытуемый не сумел выполнить какой-либо элемент, включённый в упражнение, оценка снижается на указанную в программе стоимость элемента.

Каждый элемент должен иметь четко выраженное начало и окончание, выполняться технически правильно, слитно, динамично, без неоправданных пауз в соответствии с требованиями гимнастического стиля.

Оценивается качество выполнения упражнения, учитывая требования к технике исполнения отдельных элементов. Градация ошибок распределяется по степени важности и определяется основным звеном двигательного действия. Ошибки исполнения распределены на четыре группы:

- 1) мелкие ошибки (0,1 балла) – ошибки, не влияющие на основное звено двигательного действия;
- 2) средние ошибки (0,2 - 0,3 балла) – ошибки, влияющие на основное звено двигательного действия;
- 3) грубые ошибки (0,4-0,5 балла) – ошибки основного звена двигательного действия;
- 4) ошибки невыполнение элемента (снимается вся стоимость элемента).

К основным ошибкам, которые наказываются сбавкой, равной стоимости акробатического элемента, относятся:

- нарушение техники исполнения элемента или соединения, приводящее к сильному до неузнаваемости искажению;
- фиксация статического элемента менее 2 секунд;
- потеря равновесия, приводящая к падению;
- при выполнении прыжков – приземление не на стопы.

Падение и выход за пределы акробатической дорожки наказываются сбавкой – 1 балл.

Оценка	Мальчики и девочки (баллы)
«5»	8,9 – 10,0
«4»	8,0 – 8,8
«3»	6,8 – 7,9

1. Акробатическая комбинация 7 класс (девочки)

№	Акробатические элементы	баллы
	И.п. – о.с.	
1	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5
2	Шагом вперед равновесие на одной «ласточка» руки в стороны (держать), приставить ногу	1,5
3	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног «козлик», шагом одной прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	0,5 + 0,5
4	Отставляя ногу в сторону, наклоном назад мост (держать), поворот влево (вправо) кругом в упор присев	1,5
5	Вставая прыжок вверх прогнувшись	0,5
6	Упор присев, два кувырка вперед в упор присев (слитно)	1,0
7	Перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекатом вперед упор присев	1,5
8	Кувырок назад, кувырок назад в полушпагат	0,5 + 1,0
	ИТОГО	10,0

Требования к выполнению гимнастических элементов (девочки)

1. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

2. **Равновесие на одной** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.

3. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.

Прыжок со сменой прямых ног – смена прямых ног не ниже горизонтали.

4. **Мост** – руки и грудь образуют прямую линию, ноги выпрямлены, удержание позы 2 секунды.

Поворот кругом – во время поворота колени не касаются опоры.

5. **Прыжок вверх прогнувшись** - во время прыжка обозначить прогиб в спине, руки вверх, ноги прямо-вместе, приземление без потери равновесия.

6. **Два кувырка вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении. Кувырки выполняются слитно, без остановки.

7. **Стойка на лопатках** - выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч, удержание позы 2 секунды.

8. **Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.

Кувырок назад в полушпагат – кувырок выполняется в положение сед на правой (левой) пятке, вторая нога назад прямая, с полным касанием опоры.

2. Акробатическая комбинация 7 класс (мальчики)

№	Акробатические элементы	баллы
	И.п. – о.с.	
1	Прыжок вверх с поворотом на 360°	1,5
2	Шагом вперед равновесие на одной «ласточка» руки в стороны (держат), приставить ногу, упор присев	1,5
3	Стойка на голове и руках согнув ноги (держат), упор присев	2,0
4	Два кувырка назад в упор присев, встать руки в стороны	1,5
5	Шагом вперед прыжок со сменой согнутых ног «козлик», шагом одной прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	0,5 + 0,5
6	Два кувырка вперед в упор присев (слитно)	1,0
7	Перекатом назад стойка на лопатках (держат), перекатом вперед упор присев	1,0
8	Прыжок вверх прогнувшись	0,5
	ИТОГО	10,0

Требования к выполнению гимнастических элементов (мальчики)

1. **Прыжок вверх с поворотом на 360°** - прыжок выполняется строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки вытянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.
2. **Равновесие на одной** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
3. **Стойка на голове и руках согнув ноги** - выход в стойку любым способом, вертикальное положение тела с согнутыми ногами, удержание позы 2 секунды.
4. **Два кувырка назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.
5. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.
Прыжок со сменой прямых ног – смена прямых ног не ниже горизонтали.
6. **Два кувырка вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении. Кувырки выполняются слитно, без остановки.
7. **Стойка на лопатках** - выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч, удержание позы 2 секунды.
8. **Прыжок вверх прогнувшись** - во время прыжка обозначить прогиб в спине, руки вверх, ноги прямо-вместе, приземление без потери равновесия.

**Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической
подготовленности обучающихся 5-9 классов по учебному предмету
«Физическая культура»
раздел «Физическое совершенствование»**

Спецификация контрольных испытаний

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов (КИМ) является проведение текущего контроля и определения уровня (степени) достижения планируемых предметных результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования обучающихся по предмету физическая культура, раздела физическое совершенствование.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств.

План контрольно-измерительных материалов

№ задания	Раздел программы	Проверяемый планируемый результат	Тип задания, уровень сложности	Время выполнения
1	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат с высокого старта на 30 м	Бег на результат, базовый	10 сек.
2	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат с высокого старта на 60 м	Бег на результат, базовый	20 сек.
3	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый	30 сек.
4	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять метание малого мяча весом 150 г на дальность.	Метание мяча на результат, базовый.	1 мин.
5	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.

6	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	1 мин.
7	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 300 и 500 м	Бег на результат, базовый.	2 мин.
8	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 1000 м	Бег на результат, базовый.	8 мин.
9	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 1500 м	Бег на результат, базовый.	12 мин.
10	3. Физическое совершенствование. 3.2.1. Лёгкая атлетика	Выполнять бег на результат на 2000 м	Бег на результат, базовый.	15 мин.
11	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Преодолевать дистанцию 1000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат	Ходьба на лыжах на результат, базовый	10 мин.
12	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Преодолевать дистанцию 2000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат	Ходьба на лыжах на результат, базовый	20 мин.
13	3. Физическое совершенствование. 3.2.4. Лыжная подготовка	Преодолевать дистанцию 3000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени	Ходьба на лыжах на результат, базовый	30 мин.
14	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	15 сек.
15	3. Физическое совершенствование. 3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности	Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.
16	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.

17	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	30 сек.
18	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	1 мин.
19	3. Физическое совершенствование. 3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка	Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности	Тестовые испытания, базовый.	10 сек.

Тестовые упражнения

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест), единицы измерения	Класс	Отметка					
				ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Быстрота	1. Бег 30 м с высокого старта, (сек.)	5	5,7	6,3	6,8	5,6	6,0	6,4
			6	5,6	6,1	6,6	5,4	5,8	6,2
			7	5,3	5,9	6,5	5,0	5,4	6,0
			8	5,2	5,7	6,3	4,8	5,2	5,8
			9	5,1	5,5	6,1	4,6	5,0	5,7
		2. Бег 60 м с высокого старта, (сек.)	5	10,5	11,1	11,8	10,3	10,8	11,5
			6	10,2	10,8	11,5	9,9	10,4	11,2
			7	10,0	10,6	11,3	9,5	10,0	10,8
			8	9,9	10,5	11,1	9,2	9,8	10,6
			9	9,8	10,3	11,0	8,9	9,5	10,3
2	Скоростно – силовые	3. Прыжок в длину с места толчком двух ног, (см)	5	160	150	125	170	160	130
			6	165	155	130	175	165	140
			7	170	160	135	180	170	155
			8	175	165	145	190	180	160
			9	180	170	155	205	190	170
		4. Метание мяча (150гр.), с разбега на дальность (м.)	5	21	16	12	34	27	20
			6	23	19	15	38	29	21

			7	26	20	17	39	30	25
			8	28	22	18	40	33	27
			9	29	24	19	41	35	28
3	Скоростно - силовая выносливость	5. Поднима- ние туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз)	5	17	13	10	22	15	11
			6	18	14	12	23	17	12
			7	20	16	13	24	18	13
			8	21	17	14	25	20	14
			9	23	19	15	26	20	15
		6. Поднима- ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз)	5	34	27	20	40	32	26
			6	37	30	24	41	34	28
			7	38	31	25	44	36	30
			8	40	32	26	46	37	31
			9	41	35	30	48	40	32
		7. Бег 300 м (дев.), 500 м (мал.), (мин/сек.)	5	1,13,0	1,22,0	1,29,0	1,56,0	2,08,0	2,15,0
			6	1,10,0	1,18,0	1,26,0	1,51,0	2,01,0	2,12,0
			7	1,04,0	1,15,0	1,24,0	1,44,0	1,52,0	2,09,0
			8	1,02,0	1,11,0	1,21,0	1,40,0	1,49,0	2,05,0
			9	59,0	1,09,0	1,19,0	1,37,0	1,45,0	2,02,0
4	Выносливость	8. Бег 1000 м, (мин/сек)	5	5,20	6,20	7,20	4,45	5,30	6,30
			6	5,10	6,15	7,10	4,30	5,15	6,15

			7	5,00	6,00	6,55	4,20	5,10	5,55
			8	4,50	5,45	6,40	4,05	4,50	5,45
			9	4,40	5,20	6,30	3,45	4,30	5,35
		9. Бег 1500 м, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени		
			6	без учета времени			без учета времени		
			7	7,45	8,30	9,10	7,05	7,50	8,15
			8	7,30	8,10	8,46	---	---	---
			9	---	---	---	---	---	---
		10. Бег 2000 м, (мин/сек)	7	без учета времени			без учета времени		
			8	без учета времени			8,45	9,15	10,05
			9	10,15	11,00	11,30	8,20	9,00	9,30
		11. Ходьба на лыжах 1000 м, (мин/сек)	5	7,00	7,30	8,00	6,30	7,10	7,40
			6	6,50	7,25	7,50	6,20	7,00	7,30
			7	6,45	7,20	7,50	6,10	6,45	7,20
			8	6,35	7,10	7,40	5,50	6,30	7,20
			9	6,30	7,10	7,40	5,30	6,45	7,00
		12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек)	5	без учета времени			без учета времени		
			6	без учета времени			без учета времени		
			7	14,00	14,30	15,00	13,00	13,45	14,30
			8	13,45	14,15	14,45	12,30	13,20	14,00
			9	13,30	14,00	14,30	12,10	13,05	13,45
		13. Ходьба на лыжах 3000 м	8	без учета времени			без учета времени		

			9	без учета времени			без учета времени		
5	Координационные способности	14. Челночный бег 4 х 9 м, (сек.)	5	11,6	12,3	13,1	11,1	11,8	12,5
			6	11,2	12,1	12,8	10,5	11,1	11,9
			7	11,0	11,9	12,5	10,2	10,7	11,4
			8	10,7	11,4	12,1	9,6	10,1	11,1
			9	10,4	11,2	11,9	9,4	9,9	11,2
		15. Прыжки через скакалку за 30 сек., (кол-во раз)	5	50	43	38	47	41	37
			6	55	47	42	51	45	38
			7	60	52	47	54	47	41
			8	65	57	55	59	50	44
			9	75	67	58	65	57	50
6	Сила	Мальчики. 16.Подтягивание из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).	5	14	7	5	4	2	1
			6	15	9	6	5	3	1
			7	16	10	7	6	5	1
		Девочки. 17. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, (кол-во раз)	8	17	12	8	8	6	3
			9	17	13	9	10	7	4
		18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, (кол-во раз)	5	9	5	3	20	15	8
			6	10	6	4	22	17	10

			7	11	7	5	25	19	10
			8	12	8	6	30	22	12
			9	13	10	7	32	24	14
7	Гибкость	19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь, (см.)	5	12	8	4	6	4	1
			6	14	10	4	7	4	1
			7	15	11	5	9	6	2
			8	17	13	6	11	7	3
			9	18	14	6	12	8	4

Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)

1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта

Оборудование. Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

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

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

3. Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование. Ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

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

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

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

4. Метание мяча (150гр.) с разбега на дальность

Оборудование. Метание мяча (150 гр.) проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Описание теста. После команды учителя испытуемый выполняет метание мяча с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Каждому испытуемому предоставляется три попытки для выполнения упражнения.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- мяч не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды учителя.

Результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча. В зачёт идет лучший результат из трёх выполненных попыток.

5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд

Оборудование. Гимнастический мат, секундомер

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

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

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, 60 сек., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7–10. Бег 300 м, 500 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м

Оборудование. Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

11–13. Ходьба на лыжах 1000 м, 2000 м, 3000 м

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

Описание теста. Трасса прокладывается на местности со слабо и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Старт раздельный, через 15 секунд каждый участник. Во время преодоления дистанции передвижение выполняется свободным стилем с использованием техники изученных лыжных ходов. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

14. Челночный бег 4 x 9 м

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

Описание теста. По команде «На старт!» принять положение высокого старта у центральной линии волейбольной площадки. По команде «Марш!» бежать с максимальной скоростью до лицевой волейбольной линии, на которой лежит кубик. Взять кубик и вернуться на центральную волейбольную линию положив на неё кубик. Затем опять добежать до лицевой волейбольной линии, взять второй кубик и вернуться, положив его на центральную линию.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- кубик брошен;
- кубик поставлен перед линией.

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

15. Прыжки через скакалку

Оборудование. Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

Описание теста. По сигналу учителя испытуемый начинает выполнять прыжки с одним оборотом скакалки в воздухе на двух ногах одновременно, вращая скакалку вперёд. В случае остановки вращения скакалки счёт возобновляется с повторения, на котором произошла ошибка.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- прыжки с ноги на ногу;
- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

17. Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- отсутствие касания грудью перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с исходного положения;
- поочередное сгибание рук.

Результат. Фиксируется количество правильно выполненных попыток.

18. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Оборудование. Ровная нескользкая поверхность, «контактная платформа» для фиксации касания в нижней точке.

Описание теста. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги

составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- касание пола коленями, бедрами, тазом;
- нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- поочередное разгибание рук;
- отсутствие касания грудью пола (платформы);
- разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Результат. Засчитывается количество правильно выполненных повторений.

19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 сек.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.