

**Контрольная работа  
по физической культуре для 5 класса**

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 4 группы:

1 группа (1 – 12, 15 – 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 (13 – 14 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 – 19 вопросы) - Задания в которых 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 (20 вопрос) - 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 – 30 минут!**

**Желаем удачи!**

## **ВАРИАНТ № 1.**

### **1. Где зародились Олимпийские игры?**

- а) в Спарте
- б) в Древней Руси
- в) в Древней Греции
- г) в Египте

### **2. Кто из свободнорождённых греков не мог принимать участие в Олимпийских играх?**

- а) правители
- б) женщины
- в) купцы
- г) военные

### **3. По какому виду спорта, в городе Челябинске, проводятся соревнования на ледовой арене «Трактор»?**

- а) хоккей
- б) конькобежный спорт
- в) биатлон
- г) лапта

### **4. В каком виде спорта, прославленная спортсменка Челябинской области Лидия Скобликова, завоевала 6 золотых Олимпийских медалей?**

- а) биатлон
- б) лыжные гонки
- в) конькобежный спорт
- г) шорт-трек

### **5. Привычная поза (вертикальная поза, вертикальное положение тела человека) в покое и при движении называется...**

- а) походка
- б) осанка
- в) сноровка
- г) ловкость

### **6. Виды двигательной активности, благотворно влияющие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

- а) физическим развитием
- б) физическим трудом
- в) физическими упражнениями
- г) физическим воспитанием

### **7. К какой системе человеческого организма относятся желудок и кишечник человека?**

- а) дыхательная
- б) пищеварительная
- в) выделительная
- г) опорно-двигательная

### **8. Под термином «режим дня» понимается...**

- а) правильное планирование выполнения уроков в течение дня
- б) правильное планирование отдыха в течение дня
- в) правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека в течение суток
- г) правильная организация рационального режима питания

### **9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?**

- а) метание мяча весом 150 г
- б) прыжок в длину с места
- в) плавание 50 м
- г) бег 60 м

### **10. Самостоятельные занятия по укреплению здоровья и развитию физических качеств следует начинать с...**

- а) сложных упражнений для достижения хорошего эффекта
- б) хорошо знакомых упражнений не представляющих большой трудности
- в) упражнений на развитие силовых способностей
- г) упражнений на гибкость

**11. По каким субъективным признакам самоконтроля можно судить о том, что нагрузка велика и её следует снизить или временно воздержаться от тренировочных занятий?**

- а) хорошее самочувствие, хороший сон
- б) приподнятое настроение, бодрое самочувствие
- в) снижение аппетита и болевые ощущения в мышцах
- г) хороший аппетит, желание заниматься

**12. По каким внешним признакам можно судить о том, что нагрузка велика и привела к значительному утомлению?**

- а) учащённое ровное дыхание
- б) соблюдается техника движений
- в) умеренное потоотделение
- г) резкое покраснение, побледнение

**13. Какие показатели необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля?**

**(отметьте все позиции)**

- а) время, проведённое в школе
- б) длина тела
- в) пульс в покое
- г) количество домашних заданий

**14. Какие испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени выполняются по выбору?**

**(отметьте все позиции)**

- а) челночный бег 3 x 10 м
- б) прыжок в длину с разбега
- в) бег на 1500 м
- г) бег 60 м

**15. Сколько игроков находится на площадке в составе одной команды во время игры в баскетбол?**

- а) 4 игрока
- б) 5 игроков
- в) 6 игроков
- г) 7 игроков

**16. До сколько очков ведётся игра в волейбол в 1, 2, 3, 4 партиях?**

- а) до 11 очков
- б) до 15 очков
- в) до 21 очка
- г) до 25 очков

**17. Продолжительность игры в футбол составляет...**

- а) 2 тайма по 45 минут
- б) 3 тайма по 30 минут
- в) 2 тайма по 20 минут
- г) 2 тайма по 30 минут

**18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.**

| Упражнения |                      | Физические качества |                       |
|------------|----------------------|---------------------|-----------------------|
| 1          | бег 1500 м           | 1                   | ловкость, координация |
| 2          | броски мяча в кольцо | 2                   | быстрота              |
| 3          | бег 60 м             | 3                   | выносливость          |

**19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, завоевавших медали Олимпийских зимних игр и видом спорта в котором они выступали.**

| Фамилия имя спортсмена |                     | Вид спорта |                  |
|------------------------|---------------------|------------|------------------|
| 1                      | Светлана Ишмуратова | 1          | Хоккей           |
| 2                      | Валерий Харламов    | 2          | Фигурное катание |
| 3                      | Евгения Медведева   | 3          | Биатлон          |

**20. В бланке ответов запишите, в каком городе и в каком году в нашей стране проходили Олимпийские зимние игры.**

**Контрольная работа**  
**по физической культуре для 5 класса**  
**ВАРИАНТ № 1**

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия имя \_\_\_\_\_

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

**18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.**

| Упражнения |                      | Физические качества |
|------------|----------------------|---------------------|
| <b>1</b>   | бег 1500 м           |                     |
| <b>2</b>   | броски мяча в кольцо |                     |
| <b>3</b>   | бег 60 м             |                     |

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

| Фамилия имя спортсмена |                     | Вид спорта |
|------------------------|---------------------|------------|
| <b>1</b>               | Светлана Ишмуратова |            |
| <b>2</b>               | Валерий Харламов    |            |
| <b>3</b>               | Евгения Медведева   |            |

**20. Город \_\_\_\_\_, год проведения \_\_\_\_\_.**

**Контрольная работа  
по физической культуре для 5 класса**

**Инструкция по выполнению заданий**

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

Задания объединены в 4 группы:

1 группа (1 – 12, 15 – 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 (13 – 14 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 – 19 вопросы) - Задания в которых 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 (20 вопрос) - 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 – 30 минут!**

**Желаем удачи!**

## **ВАРИАНТ № 2**

**1. В каком году впервые были проведены древние Олимпийские Игры?**

- а) в 776 г. до н.э.
- б) в 1896 г.
- в) в 775 г. до н.э.
- г) в 1124 г.

**2. Кто имел право принимать участие в древних Олимпийских Играх?**

- а) все желающие
- б) свободнорожденные греки мужчины
- в) греки мужчины и женщины
- г) только мужчины

**3. По какому виду спорта, в городе Челябинске, проводятся соревнования на ледовой арене «Уральская молния»?**

- а) хоккей
- б) конькобежный спорт
- в) биатлон
- г) городки

**4. В каком виде спорта, прославленная спортсменка Челябинской области Светлана Ишмуратова, завоевала 2 золотые Олимпийские медали?**

- а) биатлон
- б) лыжные гонки
- в) конькобежный спорт
- г) шорт-трек

**5. Главной причиной нарушения осанки является...**

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

**6. Процесс приспособления организма к воздействиям внешней среды называется...**

- а) тренировка
- б) закаливание
- в) моржевание
- г) зарядка

**7. К какой системе человеческого организма относятся скелет и мышцы человека?**

- а) дыхательная
- б) пищеварительная
- в) выделительная
- г) опорно-двигательная

**8. Как называется правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека в течение суток?**

- а) режим дня
- б) расписание уроков
- в) закаливание
- г) личная гигиена

**9. Какое испытание (тест) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени относится к обязательным?**

- а) Метание мяча весом 150 г
- б) прыжок в длину с разбега
- в) плавание 25 м
- г) бег 1500 м

**10. Самостоятельные занятия по укреплению здоровья и развитию физических качеств следует заканчивать...**

- а) общеразвивающими гимнастическими упражнениями
- б) ходьбой и упражнениями на расслабление в сочетании с глубоким дыханием
- в) упражнениями на мелкие группы мышц рук и плечевого пояса
- г) упражнениями на более крупные мышцы туловища

**11. По каким субъективным признакам самоконтроля можно судить о том, что нагрузка велика и её следует снизить или временно воздержаться от тренировочных занятий?**

- а) хорошее самочувствие и аппетит
- б) желание заниматься, бодрое самочувствие
- в) хороший, крепкий сон
- г) трудное засыпание, беспокойный сон

**12. По каким внешним признакам можно судить о том, что нагрузка велика и привела к значительному утомлению?**

- а) умеренная потливость на лице
- б) нарушение координации движений
- в) учащённое ровное дыхание
- г) небольшое покраснение кожи лица

**13. Какие показатели необходимо фиксировать в дневнике самоконтроля?  
(отметьте все позиции)**

- а) масса тела
- б) расписание уроков
- в) результаты тестов (нормативов)
- г) количество уроков

**14. Какие испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени выполняются по выбору?**

**(отметьте все позиции)**

- а) бег на лыжах 2 км
- б) метание мяча весом 150 г
- в) бег на 2000 м
- г) бег 30 м

**15. Продолжительность игры в баскетбол составляет...**

- а) 4 периода по 8 минут
- б) 3 периода по 10 минут
- в) 2 периода по 20 минут
- г) 4 периода по 10 минут

**16. Сколько игроков находится на площадке в составе одной команды во время игры в волейбол?**

- а) 4 игрока
- б) 5 игроков
- в) 6 игроков
- г) 7 игроков

**17. Сколько игроков находится на поле в составе одной команды во время игры в футбол?**

- а) 12 игроков
- б) 11 игроков
- в) 10 игроков
- г) 9 игроков

**18. Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, развиваемыми при их выполнении.**

| Упражнения |                                  | Физические качества |          |
|------------|----------------------------------|---------------------|----------|
| 1          | наклоны из положения стоя и сидя | 1                   | сила     |
| 2          | отжимания в упоре лёжа           | 2                   | быстрота |
| 3          | бег 30 м                         | 3                   | гибкость |

**19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов, ставших чемпионами Олимпийских зимних игр и видом спорта в котором они выступали.**

| Фамилия имя спортсмена |                   | Вид спорта |                    |
|------------------------|-------------------|------------|--------------------|
| 1                      | Алина Загитова    | 1          | Хоккей             |
| 2                      | Владислав Третьяк | 2          | Конькобежный спорт |
| 3                      | Лидия Скобликова  | 3          | Фигурное катание   |

**20. В бланке ответов запишите в каком городе и в каком году в нашей стране проходили Олимпийские зимние игры.**

*Стандартизированная контрольная работа  
по физической культуре для 5 класса  
ВАРИАНТ № 2.*

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

Фамилия имя \_\_\_\_\_

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

**18. В колонке «физические качества» поставить номер того физического качества (указанного в бланке вопросов), которое развивается в предложенном упражнении.**

| Упражнения |                                  | Физические качества |
|------------|----------------------------------|---------------------|
| <b>1</b>   | наклоны из положения стоя и сидя |                     |
| <b>2</b>   | отжимания в упоре лёжа           |                     |
| <b>3</b>   | бег 30 м                         |                     |

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

| Фамилия имя спортсмена |                   | Вид спорта |
|------------------------|-------------------|------------|
| <b>1</b>               | Алина Загитова    |            |
| <b>2</b>               | Владислав Третьяк |            |
| <b>3</b>               | Лидия Скобликова  |            |

**20. Город \_\_\_\_\_, год проведения \_\_\_\_\_.**

## Спецификация контрольной работы для 5 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.<br>1.1. История и современное развитие физической культуры.                                         | 4                         | 2                            | 6                                    | 3                |
| 1. Знания о физической культуре.<br>1.2. Термины и понятия физической культуры.                                                      | 2                         | 2                            | 4                                    | 0                |
| 1. Знания о физической культуре.<br>1.3. Физическая культура человека.                                                               | 2                         | 0                            | 2                                    | 0                |
| 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | 1                         | 0                            | 1                                    | 0                |
| 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.<br>2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.                     | 3                         | 1                            | 4                                    | 0                |
| 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.2. Баскетбол                                                                                 | 1                         | 0                            | 1                                    | 0                |
| 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.5. Волейбол                                                                                  | 1                         | 0                            | 1                                    | 0                |
| 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.6. Футбол                                                                                    | 1                         | 0                            | 1                                    | 0                |
| <b>Общее количество заданий (%)</b>                                                                                                  | <b>15 (75%)</b>           | <b>5 (25%)</b>               | <b>20</b>                            | <b>3 (15%)</b>   |

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

## План контрольной работы

| № вопроса | Раздел программы                                                                             | Проверяемый планируемый результат                                                                                                                             | Тип задания                                                  | Время выполнения | Максимальный балл |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------|-------------------|
| 1         | 1. Знания о физической культуре.<br>1.1. История и современное развитие физической культуры. | Знать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.                                                                                               | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый. | 1 мин.           | 1                 |
| 2         | 1. Знания о физической культуре.<br>1.1. История и современное развитие физической культуры. | Знать исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр.                                                                                               | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый. | 1 мин.           | 1                 |
| 3         | 1. Знания о физической культуре.<br>1.1. История и современное развитие физической культуры. | <i>Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).</i>                                     | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый. | 1 мин.           | 1                 |
| 4         | 1. Знания о физической культуре.<br>1.1. История и современное развитие физической культуры. | <i>Знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</i> | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый. | 1 мин.           | 1                 |
| 5         | 1. Знания о физической культуре.<br>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.<br>1.2. Термины и понятия физической культуры.              | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.                                                                                                     | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый. | 1 мин.           | 1                 |
| 7         | 1. Знания о физической культуре.<br>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  | 1. Знания о физической культуре.<br>1.3. Физическая культура человека                                                | Характеризовать основное содержание режима дня и основы закаливания организма.                                                                            | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.                | 1 мин. | 1 |
| 9  | 1. Знания о физической культуре.<br>1.2. Термины и понятия физической культуры.                                      | <i>Описывать и характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.</i>             | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, повышенный.             | 2 мин. | 1 |
| 10 | 2. Способы физкультурной деятельности.<br>2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | Планировать последовательность и дозировку физических упражнений в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.                | 1 мин. | 1 |
| 11 | 2. Способы физкультурной деятельности.<br>2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.                    | Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.                                                                            | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.                | 1 мин. | 1 |
| 12 | 2. Способы физкультурной деятельности.<br>2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.                    | Выполнять самонаблюдение и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.                                                                            | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.                | 1 мин. | 1 |
| 13 | 2. Способы физкультурной деятельности.<br>2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой.                    | <i>Вести дневник по физкультурной деятельности.</i>                                                                                                       | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов, повышенный. | 2 мин. | 1 |
| 14 | 1. Знания о физической культуре.<br>1.2. Термины и понятия физической культуры.                                      | <i>Описывать и характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.</i>             | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов, повышенный. | 2 мин. | 1 |

|    |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                            |                                                                 |          |   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------|---|
| 15 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.2. Баскетбол                                              | Знать правила игры в баскетбол и жесты судей.                                                                                                                                              | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.    | 1,5 мин. | 1 |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.5. Волейбол                                               | Знать правила игры в волейбол и жесты судей.                                                                                                                                               | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.    | 1,5 мин. | 1 |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.6. Футбол                                                 | Знать правила игры в футбол и жесты судей.                                                                                                                                                 | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов, базовый.    | 1,5 мин. | 1 |
| 18 | 2. Способы физкультурной деятельности.<br>2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности.                                                                                                                | Соответствие, базовый.                                          | 3 мин.   | 3 |
| 19 | 1. Знания о физической культуре.<br>1.1. История и современное развитие физической культуры.      | <i>Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.</i> | Соответствие, повышенный.                                       | 3,5 мин. | 3 |
| 20 | 1. Знания о физической культуре.<br>1.1. История и современное развитие физической культуры.      | Исторические сведения о развитии и проведении Олимпийских игр.                                                                                                                             | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов, повышенный. | 2 мин.   | 4 |

**Контрольная работа  
по физической культуре для 5 класса  
ВАРИАНТ № 1  
КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

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

**18.**

| Упражнения |                      | Физические качества              |
|------------|----------------------|----------------------------------|
| <b>1</b>   | бег 1500 м           | <b>3 - выносливость</b>          |
| <b>2</b>   | броски мяча в кольцо | <b>1 – ловкость, координация</b> |
| <b>3</b>   | бег 60 м             | <b>2 - быстрота</b>              |

**19.**

| Фамилия имя спортсмена |                     | Вид спорта                  |
|------------------------|---------------------|-----------------------------|
| <b>1</b>               | Светлана Ишмуратова | <b>3 - биатлон</b>          |
| <b>2</b>               | Валерий Харламов    | <b>1 - хоккей</b>           |
| <b>3</b>               | Евгения Медведева   | <b>2 – фигурное катание</b> |

**20.** Город СОЧИ, год проведения 2014.

**Контрольная работа  
по физической культуре для 5 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.**

| Упражнения |                                  | Физические качества |
|------------|----------------------------------|---------------------|
| 1          | наклоны из положения стоя и сидя | 3 - гибкость        |
| 2          | отжимания в упоре лёжа           | 1 - сила            |
| 3          | бег 30 м                         | 2 - быстрота        |

**19.**

| Фамилия имя спортсмена |                   | Вид спорта             |
|------------------------|-------------------|------------------------|
| 1                      | Алина Загитова    | 3 – фигурное катание   |
| 2                      | Владислав Третьяк | 1 - хоккей             |
| 3                      | Лидия Скобликова  | 2 – конькобежный спорт |

**20.** Город СОЧИ, год проведения 2014.

### Критерии оценивания для 1 и 2 варианта.

**1 – 12 и 15 - 17 вопрос** - правильный ответ оценивается в **1 балл**.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **15 баллов**.

**13 – 14 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 **2 балла**.

**18 - 19 вопрос – 1 балл** за каждое правильное соответствие. Максимальный балл, который может набрать ученик в одном вопросе – **3 балла**.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **6 баллов**.

**20 вопрос – 2 балла** за каждую правильную позицию.

Максимальное количество баллов по этому вопросу составляет **4 балла**.

**Итого: 17 баллов** – задания в закрытой форме.

**6 баллов** – задания на соответствие.

**4 балла** – задание в открытой форме.

**Максимальный балл – 27**

### Примерный вариант оценивания на основе «принципа сложения»

| <b>% выполнения от<br/>максимального балла</b> | <b>Количество<br/>баллов</b> | <b>Цифровая<br/>отметка</b> |
|------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 78 – 100 %                                     | 21 - 27                      | 5                           |
| 60 – 77 %                                      | 16 - 20                      | 4                           |
| 41 – 59%                                       | 11 - 15                      | 3                           |
| менее 42 %                                     | менее 12                     | 2                           |

***Контрольно-измерительные материалы для 5 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**

| <b>№ задания</b> | <b>Раздел программы</b>                             | <b>Проверяемый планируемый результат</b>                         | <b>Тип задания, уровень сложности</b>    | <b>Время выполнения</b> |
|------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------|
| 1                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.5. Волейбол | Выполнять передачи мяча сверху над собой.                        | Передачи мяча сверху над собой, базовый. | 30 сек.                 |
| 2                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.5. Волейбол | Выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 4-6 м от сетки. | Нижняя прямая подача, базовый.           | 1 мин.                  |

## **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 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 | мальчики и девочки                            |
|--------|-----------------------------------------------|
| «5»    | 10 передач выполнены без существенных ошибок  |
| «4»    | 8-9 передач выполнены без существенных ошибок |
| «3»    | 6-7 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. Нижняя прямая подача мяча**

### **Описание задания:**

Высота волейбольной сетки 200 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:**

| <b>Оценка</b> | <b>мальчики и девочки</b>                                                                                        |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>«5»</b>    | 5 подач выполнены технически правильно, из них 4 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки. |
| <b>«4»</b>    | 5 подач выполнены технически правильно, из них 3 раза мяч попал в пределы противоположной волейбольной площадки. |
| <b>«3»</b>    | 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 правой – левая, левой – 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.

**Контрольно-измерительные материалы по предмету  
физическая культура для 5 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**

| <b>№ задания</b> | <b>Раздел программы</b>                              | <b>Проверяемый планируемый результат</b>                                                                | <b>Тип задания, уровень сложности</b>                      | <b>Время выполнения</b> |
|------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.2. Баскетбол | Выполнять стойку баскетболиста; бег лицом вперёд, приставными шагами; остановка прыжком.                | Комбинация из технических элементов передвижений, базовый. | 30 сек.                 |
| 2                | 3. Физическое совершенствование.<br>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.<br>3.2.2. Баскетбол | Выполнять бросок одной рукой с места (прямолинейный и с отражением от щита) с расстояния 2 м до кольца. | Бросок с места, базовый                                    | 1 мин.                  |
| 4                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.2. Баскетбол | Выполнять ловлю мяча двумя руками; передачи мяча двумя руками от груди с места в стену и с партнёром.   | Передачи мяча в стену, базовый.                            | 30 сек.                 |
| 5                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.2. Баскетбол | Выполнять бросок мяча в движении на два шага без предварительного ведения мяча.                         | Бросок мяча в движении, 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. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком. После того, как левая и правая нога пересекли стартовую линию, опять выполняет ускорение лицом вперёд до центральной линии, выполняет остановку прыжком на две ноги, принимая стойку баскетболиста. Обратно возвращается в защитной стойке левым боком, пересекая стартовую линию заканчивает выполнение задания.

### **Критерии оценивания:**

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

### **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.

#### *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 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 скользя 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<br>(сек.) | Девочки<br>(сек.) |
|--------|--------------------|-------------------|
| «5»    | 24 и быстрее       | 26 и быстрее      |
| «4»    | 24 - 26            | 26 - 28           |
| «3»    | 26 - 28            | 28 - 30           |

### **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 расстоянии 1 м от кольца 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 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

#### **Критерии оценивания:**

| Оценка | Мальчики<br>(количество попаданий) | Девочки<br>(количество попаданий) |
|--------|------------------------------------|-----------------------------------|
| «5»    | 4                                  | 3                                 |
| «4»    | 3                                  | 2                                 |
| «3»    | 2                                  | 1                                 |

Если все броски выполнены технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

#### **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 начинает последовательно выполнять 10 передач двумя руками от груди в стену, стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

##### **Критерии оценивания:**

| Оценка | Мальчики<br>(сек.) | Девочки<br>(сек.) |
|--------|--------------------|-------------------|
| «5»    | 13 и быстрее       | 15 и быстрее      |
| «4»    | 13 - 15            | 15 - 17           |
| «3»    | 15 - 18            | 17 - 20           |

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 захлестывающим 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.

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; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

## **5. Бросок мяча в движении на два шага**

### **Описание задания:**

Испытуемый стоит на расстоянии 2,5 – 3 метра справа от кольца под углом 45° по отношению к щиту. Исходное положение левая нога впереди, правая сзади, мяч в руках. Для левшей слева от кольца правая нога впереди, левая сзади.

Испытуемый делает два шага с мячом в руках и отталкиваясь на втором шаге выполняет бросок в движении. Выполняется 5 попыток.

### **Критерии оценивания:**

| Оценка | Мальчики                                                                                       | Девочки                                                                                        |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «5»    | 5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 3 попадания в кольцо | 5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 2 попадания в кольцо |
| «4»    | 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 |
| «3»    | 5 попыток выполнены технически правильно, без существенных ошибок, из них 1 попадание в кольцо | 5 попыток 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 начинается сразу же после второго свободного шага одновременно с выносом ноги на третий шаг. Шаг правой (1-й шаг, длинный), 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.

Существенные ошибки: 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; приземление выполняется на одну ногу.

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 5 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**

| <b>№ задания</b> | <b>Раздел программы</b>                               | <b>Проверяемый планируемый результат</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Тип задания, уровень сложности</b> | <b>Время выполнения</b> |
|------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 1                | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.3. Гимнастика | Выполнять перекаты в группировке;<br>кувырок вперед и назад;<br>стойка на лопатках;<br>равновесие на одной;<br>прыжок со сменой согнутых ног («козлик»);<br>прыжок вверх с поворотом на 180°;<br>прыжок вверх прогнувшись;<br>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<br>(баллы) |
|--------|-------------------------------|
| «5»    | 8,9 – 10,0                    |
| «4»    | 8,0 – 8,8                     |
| «3»    | 6,8 – 7,9                     |

**1. Акробатическая комбинация 5 класс (мальчики и девочки)**

| <b>№</b> | <b>Акробатические элементы</b>                                                                     | <b>баллы</b> |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|          | И.п. – о.с.                                                                                        |              |
| 1        | Прыжок вверх прогнувшись                                                                           | 1            |
| 2        | Упор присев, перекат в группировке назад, перекат вперёд в упор присев                             | 0,5          |
| 3        | Кувырок вперед в упор присев                                                                       | 1            |
| 4        | Перекатом назад стойка на лопатках (держать), перекат вперед в упор присев, встать, руки в стороны | 2,0          |
| 5        | Шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног «козлик»                                                | 1            |
| 6        | Шагом вперед равновесие на одной «ласточка» (держать), приставить ногу                             | 2,0          |
| 7        | Упор присев, кувырок назад в упор присев                                                           | 1,5          |
| 8        | Вставая прыжок вверх с поворотом на 180°                                                           | 1            |
|          | <b>ИТОГО</b>                                                                                       | <b>10,0</b>  |

## Требования к выполнению гимнастических элементов (мальчики и девочки)

1. **Прыжок вверх прогнувшись** - во время прыжка обозначить прогиб в спине, руки вверх, ноги прямо-вместе, приземление без потери равновесия.
2. **Перекаты в группировке** - плотная группировка, подбородок прижат к груди, носки ног оттянуты.
3. **Кувырок вперед** - плотная группировка, без отталкивания руками от опоры при завершении.
4. **Стойка на лопатках** - полностью выпрямленное вертикальное положение тела, локти на ширине плеч, удержание позы 2 секунды.
5. **Прыжок со сменой согнутых ног** - бедро при смене согнутых ног не ниже горизонтали.
6. **Равновесие на одной** - туловище и свободная нога подняты выше горизонтали, опорная нога прямая, удержание позы 2 секунды.
7. **Кувырок назад** - плотная группировка, без касания коленями опоры.
8. **Прыжок вверх с поворотом на 180°** - прыжок выполняется, вставая из упора присев слитно, строго вертикально с выпрямленным положением тела, ноги вместе, носки оттянуты, приземление без потери равновесия, недоворот стоп при приземлении на угол более 45° - ошибка невыполнения.

**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**

| <b>№ задания</b> | <b>Раздел программы</b>                                                         | <b>Проверяемый планируемый результат</b>                          | <b>Тип задания, уровень сложности</b> | <b>Время выполнения</b> |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| 1                | 3. Физическое совершенствование.<br>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.<br>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.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания, базовый           | 30 сек.                 |
| 4                | 3. Физическое совершенствование.<br>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.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания, базовый.          | 30 сек.                 |

|    |                                                                                      |                                                                                                  |                                       |         |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|
| 6  | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка      | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности                                | Тестовые испытания, базовый.          | 1 мин.  |
| 7  | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                           | Выполнять бег на результат на 300 и 500 м                                                        | Бег на результат, базовый.            | 2 мин.  |
| 8  | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                           | Выполнять бег на результат на 1000 м                                                             | Бег на результат, базовый.            | 8 мин.  |
| 9  | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                           | Выполнять бег на результат на 1500 м                                                             | Бег на результат, базовый.            | 12 мин. |
| 10 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.1. Лёгкая атлетика                           | Выполнять бег на результат на 2000 м                                                             | Бег на результат, базовый.            | 15 мин. |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.<br>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.<br>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.<br>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.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка      | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности                                | Тестовые испытания, базовый.          | 15 сек. |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности | Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах                                                       | Тестовые испытания, базовый.          | 30 сек. |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.<br>3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка      | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности                                | Тестовые испытания, базовый.          | 30 сек. |

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

## Тестовые упражнения

| №<br>п/п | Физические<br>способности | Контрольное<br>упражнение<br>(тест),<br>единицы<br>измерения      | Класс | Отметка |      |      |          |      |      |
|----------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------|---------|------|------|----------|------|------|
|          |                           |                                                                   |       | ДЕВОЧКИ |      |      | МАЛЬЧИКИ |      |      |
|          |                           |                                                                   |       | «5»     | «4»  | «3»  | «5»      | «4»  | «3»  |
| 1        | Быстрота                  | 1. Бег 30 м<br>с высокого<br>старта,<br>(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<br>с высокого<br>старта,<br>(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 –<br>силовые    | 3. Прыжок в<br>длину с места<br>толчком двух<br>ног,<br>(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<br>мяча (150гр.),<br>с разбега на<br>дальность<br>(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 -<br>силовая<br>выносливость | 5. Поднима-<br>ние туловища<br>из положения<br>лёжа на спине<br>за 30 сек.,<br>(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-<br>ние туловища<br>из положения<br>лёжа на спине<br>за 60 сек.,<br>(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<br>300 м (дев.),<br>500 м (мал.),<br>(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<br>1000 м,<br>(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,<br>(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<br>2000 м,<br>(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<br>лыжах 1000 м,<br>(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<br>лыжах 2000 м,<br>(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<br>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.<br>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.<br>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<br>туловища<br>вперёд из<br>положения<br>сед ноги<br>врозь,<br>(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.