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

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

**План контрольной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ воп-роса** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания** | **Время выпол-нения** | **Мак-сималь-ный**  **балл** |
| 1 | 1. Знания о физической культуре.  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.  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.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать спортивные сооружения Челябинской области и их предназначение (история строительства и названия сооружений).*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 4 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать прославленных спортсменов Челябинской области принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 5 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 6 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. 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.  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.  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.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | *Описывать и характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.* | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  повышенный. | 2 мин. | 1 |
| 10 | 2. Способы физкультурной деятельности.  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.  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.  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.  2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | *Вести дневник по физкультурной деятельности.* | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов,  повышенный. | 2 мин. | 1 |
| 14 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | *Описывать и характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.* | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов,  повышенный. | 2 мин. | 1 |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.2. Баскетбол | Знать правила игры в баскетбол и жесты судей. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1,5 мин. | 1 |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.5. Волейбол | Знать правила игры в волейбол и жесты судей. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1,5 мин. | 1 |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.  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.  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.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по зимним видам спорта входящим в программу олимпийских игр.*** | Соответствие,  повышенный. | 3,5 мин. | 3 |
| 20 | 1. Знания о физической культуре.  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** | | | |
| **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** |

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

**18.**

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

**19.**

**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** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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** |

**18.**

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

**19.**

**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»**

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

***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. Подобранныйответ 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 спорот

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 х 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 скольки 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** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **16** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **17** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Физические качества** |
| **1** | бег 1500 м |  |
| **2** | броски мяча в кольцо |  |
| **3** | 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** |
| **1** | Светлана Ишмуратова |  |
| **2** | Валерий Харламов |  |
| **3** | 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. Подобранныйответ 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 спорот

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** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **16** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **17** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Физические качества** |
| **1** | наклоны из положения стоя и сидя |  |
| **2** | отжимания в упоре лёжа |  |
| **3** | 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** |
| **1** | Алина Загитова |  |
| **2** | Владислав Третьяк |  |
| **3** | Лидия Скобликова |  |

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

***Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 5-9 классов по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***раздел «Физическое совершенствование»***

**Спецификация контрольных испытаний**

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

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

**План контрольно-измерительных материалов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания,**  **уровень сложности** | **Время выпол-нения** |
| 1 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 30 м | Бег на результат,  базовый | 10 сек. |
| 2 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 60 м | Бег на результат,  базовый | 20 сек. |
| 3 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый | 30 сек. |
| 4 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять метание малого мяча весом 150 г на дальность. | Метание мяча на результат,  базовый. | 1 мин. |
| 5 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 6 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 7 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 300 и 500 м | Бег на результат,  базовый. | 2 мин. |
| 8 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1000 м | Бег на результат,  базовый. | 8 мин. |
| 9 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1500 м | Бег на результат,  базовый. | 12 мин. |
| 10 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 2000 м | Бег на результат,  базовый. | 15 мин. |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 1000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 10 мин. |
| 12 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 2000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 20 мин. |
| 13 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 3000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 30 мин. |
| 14 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 15 сек. |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности | Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 18 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 19 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 10 сек. |

***Тестовые упражнения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест),  единицы измерения | Класс | Отметка | | | | | |
| ДЕВОЧКИ | | | МАЛЬЧИКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Быстрота | 1. Бег 30 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **5,7** | **6,3** | **6,8** | **5,6** | **6,0** | **6,4** |
| 6 | **5,6** | **6,1** | **6,6** | **5,4** | **5,8** | **6,2** |
| 7 | **5,3** | **5,9** | **6,5** | **5,0** | **5,4** | **6,0** |
| 8 | **5,2** | **5,7** | **6,3** | **4,8** | **5,2** | **5,8** |
| 9 | **5,1** | **5,5** | **6,1** | **4,6** | **5,0** | **5,7** |
| 2. Бег 60 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **10,5** | **11,1** | **11,8** | **10,3** | **10,8** | **11,5** |
| 6 | **10,2** | **10,8** | **11,5** | **9,9** | **10,4** | **11,2** |
| 7 | **10,0** | **10,6** | **11,3** | **9,5** | **10,0** | **10,8** |
| 8 | **9,9** | **10,5** | **11,1** | **9,2** | **9,8** | **10,6** |
| 9 | **9,8** | **10,3** | **11,0** | **8,9** | **9,5** | **10,3** |
| 2 | Скоростно –  силовые | 3. Прыжок в длину с места толчком двух ног,  (см) | 5 | **160** | **150** | **125** | **170** | **160** | **130** |
| 6 | **165** | **155** | **130** | **175** | **165** | **140** |
| 7 | **170** | **160** | **135** | **180** | **170** | **155** |
| 8 | **175** | **165** | **145** | **190** | **180** | **160** |
| 9 | **180** | **170** | **155** | **205** | **190** | **170** |
| 4. Метание мяча (150гр.),  с разбега на дальность  (м.) | 5 | **21** | **16** | **12** | **34** | **27** | **20** |
| 6 | **23** | **19** | **15** | **38** | **29** | **21** |
| 7 | **26** | **20** | **17** | **39** | **30** | **25** |
| 8 | **28** | **22** | **18** | **40** | **33** | **27** |
| 9 | **29** | **24** | **19** | **41** | **35** | **28** |
| 3 | Скоростно - силовая выносливость | 5. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз) | 5 | **17** | **13** | **10** | **22** | **15** | **11** |
| 6 | **18** | **14** | **12** | **23** | **17** | **12** |
| 7 | **20** | **16** | **13** | **24** | **18** | **13** |
| 8 | **21** | **17** | **14** | **25** | **20** | **14** |
| 9 | **23** | **19** | **15** | **26** | **20** | **15** |
| 6. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз) | 5 | **34** | **27** | **20** | **40** | **32** | **26** |
| 6 | **37** | **30** | **24** | **41** | **34** | **28** |
| 7 | **38** | **31** | **25** | **44** | **36** | **30** |
| 8 | **40** | **32** | **26** | **46** | **37** | **31** |
| 9 | **41** | **35** | **30** | **48** | **40** | **32** |
| 7. Бег  300 м (дев.), 500 м (мал.),  (мин/сек.) | 5 | **1,13,0** | **1,22,0** | **1,29,0** | **1,56,0** | **2,08,0** | **2,15,0** |
| 6 | **1,10,0** | **1,18,0** | **1,26,0** | **1,51,0** | **2,01,0** | **2,12,0** |
| 7 | **1,04,0** | **1,15,0** | **1,24,0** | **1,44,0** | **1,52,0** | **2,09,0** |
| 8 | **1,02,0** | **1,11,0** | **1,21,0** | **1,40,0** | **1,49,0** | **2,05,0** |
| 9 | **59,0** | **1,09,0** | **1,19,0** | **1,37,0** | **1,45,0** | **2,02,0** |
| 4 | Выносливость | 8. Бег  1000 м, (мин/сек) | 5 | **5,20** | **6,20** | **7,20** | **4,45** | **5,30** | **6,30** |
| 6 | **5,10** | **6,15** | **7,10** | **4,30** | **5,15** | **6,15** |
| 7 | **5,00** | **6,00** | **6,55** | **4,20** | **5,10** | **5,55** |
| 8 | **4,50** | **5,45** | **6,40** | **4,05** | **4,50** | **5,45** |
| 9 | **4,40** | **5,20** | **6,30** | **3,45** | **4,30** | **5,35** |
| 9. Бег 1500 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **7,45** | **8,30** | **9,10** | **7,05** | **7,50** | **8,15** |
| 8 | **7,30** | **8,10** | **8,46** | **---** | **---** | **---** |
| 9 | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** |
| 10. Бег  2000 м, (мин/сек) | 7 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 8 | **без учета времени** | | | **8,45** | **9,15** | **10,05** |
| 9 | **10,15** | **11,00** | **11,30** | **8,20** | **9,00** | **9,30** |
| 11. Ходьба на лыжах 1000 м,  (мин/сек) | 5 | **7,00** | **7,30** | **8,00** | **6,30** | **7,10** | **7,40** |
| 6 | **6,50** | **7,25** | **7,50** | **6,20** | **7,00** | **7,30** |
| 7 | **6,45** | **7,20** | **7,50** | **6,10** | **6,45** | **7,20** |
| 8 | **6,35** | **7,10** | **7,40** | **5,50** | **6,30** | **7,20** |
| 9 | **6,30** | **7,10** | **7,40** | **5,30** | **6,45** | **7,00** |
| 12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **14,00** | **14,30** | **15,00** | **13,00** | **13,45** | **14,30** |
| 8 | **13,45** | **14,15** | **14,45** | **12,30** | **13,20** | **14,00** |
| 9 | **13,30** | **14,00** | **14,30** | **12,10** | **13,05** | **13,45** |
| 13. Ходьба на лыжах 3000 м | 8 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 9 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 5 | Координаци-онные способности | 14. Челночный  бег 4 x 9 м, (сек.) | 5 | **11,6** | **12,3** | **13,1** | **11,1** | **11,8** | **12,5** |
| 6 | **11,2** | **12,1** | **12,8** | **10,5** | **11,1** | **11,9** |
| 7 | **11,0** | **11,9** | **12,5** | **10,2** | **10,7** | **11,4** |
| 8 | **10,7** | **11,4** | **12,1** | **9,6** | **10,1** | **11,1** |
| 9 | **10,4** | **11,2** | **11,9** | **9,4** | **9,9** | **11,2** |
| 15. Прыжки через скакалку за 30 сек.,  (кол-во раз) | 5 | **50** | **43** | **38** | **47** | **41** | **37** |
| 6 | **55** | **47** | **42** | **51** | **45** | **38** |
| 7 | **60** | **52** | **47** | **54** | **47** | **41** |
| 8 | **65** | **57** | **55** | **59** | **50** | **44** |
| 9 | **75** | **67** | **58** | **65** | **57** | **50** |
| 6 | Сила | *Мальчики.*  16.Подтягива-ние из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).  *Девочки.*  17. Подтягиваниеиз виса лёжа на низкой 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** |
| 8 | **17** | **12** | **8** | **8** | **6** | **3** |
| 9 | **17** | **13** | **9** | **10** | **7** | **4** |
| 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,  (кол-во раз) | 5 | **9** | **5** | **3** | **20** | **15** | **8** |
| 6 | **10** | **6** | **4** | **22** | **17** | **10** |
| 7 | **11** | **7** | **5** | **25** | **19** | **10** |
| 8 | **12** | **8** | **6** | **30** | **22** | **12** |
| 9 | **13** | **10** | **7** | **32** | **24** | **14** |
| 7 | Гибкость | 19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь,  (см.) | 5 | **12** | **8** | **4** | **6** | **4** | **1** |
| 6 | **14** | **10** | **4** | **7** | **4** | **1** |
| 7 | **15** | **11** | **5** | **9** | **6** | **2** |
| 8 | **17** | **13** | **6** | **11** | **7** | **3** |
| 9 | **18** | **14** | **6** | **12** | **8** | **4** |

**Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)**

**1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта**

*Оборудование.* Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

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

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

**3. Прыжок в длину с места толчком двух ног**

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

*Описание теста*. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами поочередно.

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

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;

- мяч не попал в «коридор»;

- попытка выполнена без команды учителя.

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

**5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

**с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд**

*Оборудование.* Гимнастический мат, секундомер

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты из положения «замок»;

- смещение таза.

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

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

*Оборудование.* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

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

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

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

**14. Челночный бег 4 x 9 м**

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

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- кубик брошен;

- кубик поставлен перед линией.

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

**15. Прыжки через скакалку**

*Оборудование.* Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- прыжки с ноги на ногу;

- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

**16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**

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

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифаперекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с,продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильновыполненных 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.

**Спецификация контрольной работы для 6 класса**

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

**Распределение заданий контрольной работы по разделам программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Количество заданий** | | | |
| **Базовый уровень**  **сложности** | **Повышенный уровень**  **сложности** | **Общее количество**  **вопросов по разделу** | ***Реализация***  ***НРЭО ⃰*** |
| 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | 4 | 2 | **6** | ***4*** |
| 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | 6 | 1 | **7** | ***0*** |
| 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека. | 2 | 0 | **2** | ***0*** |
| 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.  2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | 1 | 1 | **2** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.2. Баскетбол | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.5. Волейбол | 1 | 0 | **1** | ***0*** |
| 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | 0 | 1 | **1** | ***0*** |
| **Общее количество заданий(%)** | **16 (76%)** | **5 (24%)** | ***21*** | ***4 (19%)⃰*** |

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

**План контрольной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ воп-роса** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания,**  **уровень сложности** | **Время выпол-нения** | **Мак-сималь-ный**  **балл** |
| 1 | 1. Знания о физической культуре.  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.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 3 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать исторические сведения о проведении крупных международных соревнований в нашей стране.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 4 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать исторические сведения о проведении крупных международных соревнований в нашей стране.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 5 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 6 | 2. Способы физкультурной деятельности.  2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 7 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека | Характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 8 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека | Оказывать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 9 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | *Описывать и характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.* | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  повышенный. | 1,5 мин. | 1 |
| 10 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 11 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 12 | 2. Способы физкультурной деятельности.  2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | *Записывать полученные данные в дневник по физкультурной деятельности.* | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  повышенный. | 1,5 мин. | 1 |
| 13 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 14 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.2. Баскетбол | Знать правила игры в баскетбол и жесты судей. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1,5 мин. | 1 |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.5. Волейбол | Знать правила игры в волейбол и жесты судей. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1,5 мин. | 1 |
| 17 | 3. Физическое совершенствование. | Знать название видов спорта и классифицировать их по предложенным признакам. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов,  базовый. | 1 мин. | 1 |
| 18 | 2. Способы физкультурной деятельности.  2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности. | Соответствие,  базовый | 3 мин. | 5 |
| 19 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту по летним видам спорта входящим в программу Олимпийских Игр.*** | Соответствие,  повышенный. | 3 мин. | 5 |
| 20 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | Знать исторические сведения о развитии и проведении Олимпийских игр. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов,  повышенный. | 2 мин. | 2 |
| 21 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Раскрывать понятия и термины гимнастики. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов,  повышенный. | 3 мин. | 2 |

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 6 класса***

***ВАРИАНТ № 1***

**КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

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

**18.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Физические качества** |
| **1** | бег 60 м | **4 – быстрота** |
| **2** | броски мяча в кольцо | **5 – ловкость, координация** |
| **3** | маховые движения, наклоны | **3 - гибкость** |
| **4** | бег 2000 м | **2 – выносливость** |
| **5** | подтягивания на перекладине | **1 - сила** |

**19.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** |
| **1** | Александр Карелин | **4 – Греко – римская борьба** |
| **2** | Анастасия Барышникова | **5 - Тхэквондо** |
| **3** | Александр Белов | **2 - Баскетбол** |
| **4** | Вадим Хамутцких | **1 - Волейбол** |
| **5** | Юрий Стёпкин | **3 - Дзюдо** |

**20. «Быстрее, выше, сильнее!»**

**21. Группировка**

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 6 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** | метание мяча в цель | **5 – ловкость, координация** |
| **3** | бег 30 м | **4 -быстрота** |
| **4** | отжимания в упоре лёжа | **1 - сила** |
| **5** | бег 1500 м | **2 - выносливость** |

**19.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** |
| **1** | Сергей Белов | **2 - Баскетбол** |
| **2** | Елена Елесина | **3 - Лёгкая атлетика** |
| **3** | Екатерина Гамова | **1 - Волейбол** |
| **4** | Алия Мустафина | **5 – Спортивная гимнастика** |
| **5** | Анастасия Белякова | **4 - Бокс** |

**20. Игры Олимпиады, Олимпийские Игры, Олимпиада (любой вариант).**

**21. Кувырок**

**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 – **5 баллов**.

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

**20 - 21 вопрос** – **2 балла** за каждую правильную позицию.

Максимальное количество баллов по этим вопросам составляет **4 балла.**

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

**10 баллов** – задания на соответствие.

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

**Максимальный балл – 31**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **% выполнения от максимального балла** | **Количество**  **баллов** | **Цифровая отметка** |
| 80 – 100% | 25 - 31 | 5 |
| 61 – 79 % | 19 - 24 | 4 |
| 42 – 60% | 12 - 18 | 3 |
| менее 42 % | менее 12 | 2 |

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 6 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 – 21 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. Подобранныйответ 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. Инициатором возрождения современных Олимпийских игр является…**

а) Пьер де Кубертен б) ДемитриусВикелас

в) А.Д. Бутовский г) Ричард Чандлер

**2. В каком году был создан Российский Олимпийский комитет, который возглавил Вячеслав Измайлович Срезневский?**

а) в 1900 годуб) в 1908 году в) в 1911 годуг) в 1912 году

**3. В каком году в нашей стране проводились Игры Олимпиады и Олимпийские зимние игры?**

а) в 1988 г. и 2012 г. б) в 1984 г. и 2014 г. в) в 2016 г. и 2018 г. г) в 1980 г. и 2014 г.

**4. Какое крупное международное спортивное событиепроводилось в России в 2018 году?**

а)Чемпионат Мира по лёгкой атлетике б) Чемпионат Мира по футболу

в) Чемпионат Мира по гандболу г) Чемпионат Мира по хоккею

**5. Что из перечисленного не является основным средством закаливания?**

а) солнце б) вода в) снег г) воздух

**6. Какие упражнения следует применять для развития силовых способностей?**

а) плавание, бег б) отжимания от пола, подтягивания на перекладине

в) гимнастические упражнения г) маховые и прыжковые упражнения

**7. Опорно-двигательную систему человека составляют…**

а) почки и печень б) бронхи и лёгкие

в) скелет и мышцыг) сердце и кровеносные сосуды

**8. Что необходимо сделать, если вы во время тренировки получили ушиб?**

а) растереть ушибленное место б) наложить тепло на ушибленное место

в) наложить холод на ушибленное место г) наложить шину на ушибленное место

**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. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...**

а) позволяет избегать неоправданных физических на­пряжений

б) обеспечивает ритмичность работы организма

в) позволяет правильно планировать дела в течение дня

г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему

**11. Какие показатели относятся ксубъективным признакам самоконтроля?**

а) частота сердечных сокращений (ЧСС) б) жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ)

в) настроение, аппетит, самочувствие г) вес, рост

**12. В какой раздел дневника самоконтроля записываются показатели роста и веса?**

а) физическое развитиеб) физическая подготовленность

в) самочувствие г) функциональные пробы

**13. К основным составляющим здорового образа жизни относится…**

**(отметьте все позиции)**

а) отказ от вредных привычек б) режим дня

в) пульс в покое г) рациональное питание

**14. К физическимкачествам человека относятся…**

**(отметьте все позиции)**

а) настойчивость б) самодисциплина в) гибкость г) сила

**15. О чём сигнализирует в баскетболе жест судьи «вращение согнутыми руками, (пальцы рук сжаты в кулак) перед собой»»?**

а) пробежка б) фол в) пронос мяча г) спорный мяч

**16. О чём сигнализирует в волейболе жест судьи «поднятые вертикально предплечья, с открытыми ладонями, обращёнными к корпусу»?**

а) мяч «в площадке» б) касание мяча в) мяч «за» г) замена

**17. Какой из представленных видов спорта относится к игровым?**

а) бокс б) волейбол в) биатлон г) фигурное катание

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Физические качества** | |
| **1** | бег 60 м | **1** | сила |
| **2** | броски мяча в кольцо | **2** | выносливость |
| **3** | маховые движения, наклоны | **3** | гибкость |
| **4** | бег 2000 м | **4** | быстрота |
| **5** | подтягивания на перекладине | **5** | ловкость, координация |

**19. Установите соответствие между фамилиями прославленных отечественных спортсменов,завоевавших медали наИграхолимпиадыи видом спорта в котором они выступали.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** | |
| **1** | Александр Карелин | **1** | Волейбол |
| **2** | Анастасия Барышникова | **2** | Баскетбол |
| **3** | Александр Белов | **3** | Дзюдо |
| **4** | Вадим Хамутцких | **4** | Греко –римская борьба |
| **5** | Юрий Стёпкин | **5** | Тхэквондо |

**20. В бланке ответов запишите слова олимпийского девиза.**

**21. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены) называется…**

***Стандартизированная контрольная работа***

***по физической культуре для 6 класса***

***ВАРИАНТ № 1.***

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**Фамилия имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения** | | **Физические качества** |
| **1** | бег 60 м |  |
| **2** | броски мяча в кольцо |  |
| **3** | маховые движения, наклоны |  |
| **4** | бег 2000 м |  |
| **5** | подтягивания на перекладине |  |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** |
| **1** | Александр Карелин |  |
| **2** | Анастасия Барышникова |  |
| **3** | Александр Белов |  |
| **4** | Вадим Хамутцких |  |
| **5** | Юрий Стёпкин |  |

**20. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**21. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 5-9 классов по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***раздел «Физическое совершенствование»***

**Спецификация контрольных испытаний**

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

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

**План контрольно-измерительных материалов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания,**  **уровень сложности** | **Время выпол-нения** |
| 1 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 30 м | Бег на результат,  базовый | 10 сек. |
| 2 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 60 м | Бег на результат,  базовый | 20 сек. |
| 3 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый | 30 сек. |
| 4 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять метание малого мяча весом 150 г на дальность. | Метание мяча на результат,  базовый. | 1 мин. |
| 5 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 6 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 7 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 300 и 500 м | Бег на результат,  базовый. | 2 мин. |
| 8 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1000 м | Бег на результат,  базовый. | 8 мин. |
| 9 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1500 м | Бег на результат,  базовый. | 12 мин. |
| 10 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 2000 м | Бег на результат,  базовый. | 15 мин. |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 1000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 10 мин. |
| 12 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 2000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 20 мин. |
| 13 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 3000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 30 мин. |
| 14 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 15 сек. |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности | Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 18 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 19 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 10 сек. |

***Тестовые упражнения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест),  единицы измерения | Класс | Отметка | | | | | |
| ДЕВОЧКИ | | | МАЛЬЧИКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Быстрота | 1. Бег 30 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **5,7** | **6,3** | **6,8** | **5,6** | **6,0** | **6,4** |
| 6 | **5,6** | **6,1** | **6,6** | **5,4** | **5,8** | **6,2** |
| 7 | **5,3** | **5,9** | **6,5** | **5,0** | **5,4** | **6,0** |
| 8 | **5,2** | **5,7** | **6,3** | **4,8** | **5,2** | **5,8** |
| 9 | **5,1** | **5,5** | **6,1** | **4,6** | **5,0** | **5,7** |
| 2. Бег 60 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **10,5** | **11,1** | **11,8** | **10,3** | **10,8** | **11,5** |
| 6 | **10,2** | **10,8** | **11,5** | **9,9** | **10,4** | **11,2** |
| 7 | **10,0** | **10,6** | **11,3** | **9,5** | **10,0** | **10,8** |
| 8 | **9,9** | **10,5** | **11,1** | **9,2** | **9,8** | **10,6** |
| 9 | **9,8** | **10,3** | **11,0** | **8,9** | **9,5** | **10,3** |
| 2 | Скоростно –  силовые | 3. Прыжок в длину с места толчком двух ног,  (см) | 5 | **160** | **150** | **125** | **170** | **160** | **130** |
| 6 | **165** | **155** | **130** | **175** | **165** | **140** |
| 7 | **170** | **160** | **135** | **180** | **170** | **155** |
| 8 | **175** | **165** | **145** | **190** | **180** | **160** |
| 9 | **180** | **170** | **155** | **205** | **190** | **170** |
| 4. Метание мяча (150гр.),  с разбега на дальность  (м.) | 5 | **21** | **16** | **12** | **34** | **27** | **20** |
| 6 | **23** | **19** | **15** | **38** | **29** | **21** |
| 7 | **26** | **20** | **17** | **39** | **30** | **25** |
| 8 | **28** | **22** | **18** | **40** | **33** | **27** |
| 9 | **29** | **24** | **19** | **41** | **35** | **28** |
| 3 | Скоростно - силовая выносливость | 5. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз) | 5 | **17** | **13** | **10** | **22** | **15** | **11** |
| 6 | **18** | **14** | **12** | **23** | **17** | **12** |
| 7 | **20** | **16** | **13** | **24** | **18** | **13** |
| 8 | **21** | **17** | **14** | **25** | **20** | **14** |
| 9 | **23** | **19** | **15** | **26** | **20** | **15** |
| 6. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз) | 5 | **34** | **27** | **20** | **40** | **32** | **26** |
| 6 | **37** | **30** | **24** | **41** | **34** | **28** |
| 7 | **38** | **31** | **25** | **44** | **36** | **30** |
| 8 | **40** | **32** | **26** | **46** | **37** | **31** |
| 9 | **41** | **35** | **30** | **48** | **40** | **32** |
| 7. Бег  300 м (дев.), 500 м (мал.),  (мин/сек.) | 5 | **1,13,0** | **1,22,0** | **1,29,0** | **1,56,0** | **2,08,0** | **2,15,0** |
| 6 | **1,10,0** | **1,18,0** | **1,26,0** | **1,51,0** | **2,01,0** | **2,12,0** |
| 7 | **1,04,0** | **1,15,0** | **1,24,0** | **1,44,0** | **1,52,0** | **2,09,0** |
| 8 | **1,02,0** | **1,11,0** | **1,21,0** | **1,40,0** | **1,49,0** | **2,05,0** |
| 9 | **59,0** | **1,09,0** | **1,19,0** | **1,37,0** | **1,45,0** | **2,02,0** |
| 4 | Выносливость | 8. Бег  1000 м, (мин/сек) | 5 | **5,20** | **6,20** | **7,20** | **4,45** | **5,30** | **6,30** |
| 6 | **5,10** | **6,15** | **7,10** | **4,30** | **5,15** | **6,15** |
| 7 | **5,00** | **6,00** | **6,55** | **4,20** | **5,10** | **5,55** |
| 8 | **4,50** | **5,45** | **6,40** | **4,05** | **4,50** | **5,45** |
| 9 | **4,40** | **5,20** | **6,30** | **3,45** | **4,30** | **5,35** |
| 9. Бег 1500 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **7,45** | **8,30** | **9,10** | **7,05** | **7,50** | **8,15** |
| 8 | **7,30** | **8,10** | **8,46** | **---** | **---** | **---** |
| 9 | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** |
| 10. Бег  2000 м, (мин/сек) | 7 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 8 | **без учета времени** | | | **8,45** | **9,15** | **10,05** |
| 9 | **10,15** | **11,00** | **11,30** | **8,20** | **9,00** | **9,30** |
| 11. Ходьба на лыжах 1000 м,  (мин/сек) | 5 | **7,00** | **7,30** | **8,00** | **6,30** | **7,10** | **7,40** |
| 6 | **6,50** | **7,25** | **7,50** | **6,20** | **7,00** | **7,30** |
| 7 | **6,45** | **7,20** | **7,50** | **6,10** | **6,45** | **7,20** |
| 8 | **6,35** | **7,10** | **7,40** | **5,50** | **6,30** | **7,20** |
| 9 | **6,30** | **7,10** | **7,40** | **5,30** | **6,45** | **7,00** |
| 12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **14,00** | **14,30** | **15,00** | **13,00** | **13,45** | **14,30** |
| 8 | **13,45** | **14,15** | **14,45** | **12,30** | **13,20** | **14,00** |
| 9 | **13,30** | **14,00** | **14,30** | **12,10** | **13,05** | **13,45** |
| 13. Ходьба на лыжах 3000 м | 8 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 9 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 5 | Координаци-онные способности | 14. Челночный  бег 4 x 9 м, (сек.) | 5 | **11,6** | **12,3** | **13,1** | **11,1** | **11,8** | **12,5** |
| 6 | **11,2** | **12,1** | **12,8** | **10,5** | **11,1** | **11,9** |
| 7 | **11,0** | **11,9** | **12,5** | **10,2** | **10,7** | **11,4** |
| 8 | **10,7** | **11,4** | **12,1** | **9,6** | **10,1** | **11,1** |
| 9 | **10,4** | **11,2** | **11,9** | **9,4** | **9,9** | **11,2** |
| 15. Прыжки через скакалку за 30 сек.,  (кол-во раз) | 5 | **50** | **43** | **38** | **47** | **41** | **37** |
| 6 | **55** | **47** | **42** | **51** | **45** | **38** |
| 7 | **60** | **52** | **47** | **54** | **47** | **41** |
| 8 | **65** | **57** | **55** | **59** | **50** | **44** |
| 9 | **75** | **67** | **58** | **65** | **57** | **50** |
| 6 | Сила | *Мальчики.*  16.Подтягива-ние из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).  *Девочки.*  17. Подтягиваниеиз виса лёжа на низкой 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** |
| 8 | **17** | **12** | **8** | **8** | **6** | **3** |
| 9 | **17** | **13** | **9** | **10** | **7** | **4** |
| 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,  (кол-во раз) | 5 | **9** | **5** | **3** | **20** | **15** | **8** |
| 6 | **10** | **6** | **4** | **22** | **17** | **10** |
| 7 | **11** | **7** | **5** | **25** | **19** | **10** |
| 8 | **12** | **8** | **6** | **30** | **22** | **12** |
| 9 | **13** | **10** | **7** | **32** | **24** | **14** |
| 7 | Гибкость | 19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь,  (см.) | 5 | **12** | **8** | **4** | **6** | **4** | **1** |
| 6 | **14** | **10** | **4** | **7** | **4** | **1** |
| 7 | **15** | **11** | **5** | **9** | **6** | **2** |
| 8 | **17** | **13** | **6** | **11** | **7** | **3** |
| 9 | **18** | **14** | **6** | **12** | **8** | **4** |

**Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)**

**1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта**

*Оборудование.* Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

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

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

**3. Прыжок в длину с места толчком двух ног**

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

*Описание теста*. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами поочередно.

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

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;

- мяч не попал в «коридор»;

- попытка выполнена без команды учителя.

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

**5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

**с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд**

*Оборудование.* Гимнастический мат, секундомер

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты из положения «замок»;

- смещение таза.

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

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

*Оборудование.* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

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

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

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

**14. Челночный бег 4 x 9 м**

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

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- кубик брошен;

- кубик поставлен перед линией.

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

**15. Прыжки через скакалку**

*Оборудование.* Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- прыжки с ноги на ногу;

- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

**16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**

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

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифаперекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с,продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильновыполненных 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.

**Спецификация контрольной работы для 7 класса**

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

**Распределение заданий контрольной работы по разделам программы**

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

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

**План контрольной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ воп-роса** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания,**  **уровень сложности** | **Время выпол-нения** | **Мак-сималь-ный**  **балл** |
| 1 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | *Характеризовать смысл терминов античных Игр Олимпиады.* | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Повышенный. | 1 мин. | 1 |
| 2 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | *Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.* | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Повышенный. | 1 мин. | 1 |
| 3 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Характеризовать исторические сведения и этапы развития олимпийского движения в России.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 4 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 5 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 6 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 7 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека | Характеризовать основные органы и системы человека и влияние на них физических упражнений. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 8 | 2. Способы физкультурной деятельности.  2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | ***Отбирать русские народные игры для самостоятельных занятий.*** | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 9 | 2. Способы физкультурной деятельности.  2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 10 | 2. Способы физкультурной деятельности.  2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | Знать способы измерения пульса (ЧСС), для самоконтроля во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 11 | 2. Способы физкультурной деятельности.  2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. | Знать основные антропометрические данные для проведения измерений. | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1,5 мин. | 1 |
| 12 | 1. Знания о физической культуре.  1.3. Физическая культура человека | Характеризовать влияние негативных факторов на основные органы и системы человека. | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1,5 мин. | 1 |
| 13 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Знать термины и понятия лёгкой атлетики. | Закрытая форма, с несколькими предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1,5 мин. | 1 |
| 14 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Знать термины и понятия гимнастики. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.2. Баскетбол | Знать правила игры в баскетбол и жесты судей. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.5. Волейбол | Знать правила игры в волейбол и жесты судей. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 17 | 3. Физическое совершенствование. | Знать название видов спорта и классифицировать их по предложенным признакам. | Закрытая форма, с предложенными вариантами ответов.  Базовый. | 1 мин. | 1 |
| 18 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать прославленных отечественных спортсменов и спортсменов Челябинской области, принёсших славу отечественному спорту.*** | Соответствие.  Повышенный. | 3 мин. | 5 |
| 19 | 1. Знания о физической культуре.  1.1. История и современное развитие физической культуры. | ***Знать символику, ритуалы крупных Международных соревнований и Олимпийских игр, прошедших в нашей стране.*** | Перечисление известных фактов, показателей, характеристик.  Базовый. | 1,5 мин. | 3 |
| 20 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры. | Перечисление известных фактов, показателей, характеристик.  Базовый. | 3 мин. | 6 |
| 21 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | *Характеризовать структуру Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.* | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Повышенный. | 2 мин. | 2 |
| 22 | 3. Физическое совершенствование. | Знать название видов спорта и классифицировать их по предложенным признакам. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Повышенный. | 1,5 мин. | 2 |
| 23 | 2. Способы физкультурной деятельности.  2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. | Подбирать упражнения для самостоятельных занятий с учётом их функциональной направленности. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 1,5 мин. | 2 |
| 24 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.3. Гимнастика | Знать термины и понятия гимнастики. | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Базовый. | 2 | 2 |
| 25 | 1. Знания о физической культуре.  1.2. Термины и понятия физической культуры. | *Характеризовать испытания (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» III ступени.* | Открытая форма, без предложенных вариантов ответов.  Повышенный. | 2 | 2 |

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 7 класса***

***ВАРИАНТ № 1***

**КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

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

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

**18.**

**19. Леопард, Белый Мишка и Зайка.**

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

**21. Готов к труду и обороне.**

**22. Волейбол.**

**23. Сила.**

**24. Колонна.**

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

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 7 класса***

***ВАРИАНТ № 2***

**КЛЮЧ ОТВЕТОВ**

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

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

**18.**

**19. Леопард, Белый Мишка и Зайка.**

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

**21. Золотой, серебряный, бронзовый.**

**22. Баскетбол.**

**23. Выносливость.**

**24. Шеренга.**

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

**Критерии оценивания для 1 и 2 варианта.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**5 баллов** – задание на соответствие.

**9 баллов**  – задания на перечисление.

**10 баллов** – задание в открытой форме.

**Максимальный балл – 41**

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

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

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 7 класса***

***Инструкция по выполнению заданий***

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

*Задания объединены в 5 групп:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Время выполнения заданий – 35 минут!***

**Желаем удачи!**

***ВАРИАНТ № 1***

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

а) Олимпийские игры имели широкую известность по всему миру

б) на Игры Олимпиады приезжали делегации со всего мира

в) в период проведения Олимпийских игр прекращались все войны

г) в Играх Олимпиады принимали участие атлеты со всего мира

**2. Что символизируют пять олимпийских колец?**

а) союз пяти континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх

б) пять основных законов Олимпийской хартии

в) пять первых видов состязаний проводимых на Играх в Древней Греции

г) прекращение войн после проведения Игр на пять лет

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

а) Евгений Замотин б) Николай Орлов

в) Григорий Дёмин г) Николай Панин-Коломенкин

**4. Физическая культура - это:**

а) система физического воспитания в школе

б) педагогический процесс, направленный на формирование специальных знаний

в) область специальной деятельности

г) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование человека

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

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

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

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

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

а) обмен газов между вдыхаемым воздухом и кровью б) снабжение органов кровью

в) перекачивание воздуха по органам человека г) очищение крови

**8. Русской народной игрой принято считать…**

а) покер б) лапта в) хоккей г) теннис

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

а) бег, катание на лыжах б) игра в спортивные и подвижные игры

в) плавание, катание на велосипеде г) игра в шахматы и шашки

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

а) тремя пальцами на запястье, ладонью на груди б) зажать пальцами нос

в) кончиками пальцев на мочках ушей г) закрыть глаза

**11. Какие показатели относятся к антропометрическим данным?**

**(отметьте все позиции)**

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

**12. Воздействие каких факторов ведёт к снижению зрения?**

**(отметьте все позиции)**

а) чтение учебников и книг в положении лёжа б) выполнение физкультминуток

в) длительное сидение за компьютером г) выполнение утренней зарядки

**13. Какие дистанции относятся к спринтерским?**

**(отметьте все позиции)**

а) 2000 м б) 60 м в) 800 м г) 30 м

**14. В каких единицах оценивается выступление в гимнастике?**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**22. Спортивная командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной**[**площадке**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0)**, разделённой**[**сеткой**](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%A1%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B0_(%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F)&action=edit&redlink=1)**, стремясь направить**[**мяч**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87)**на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника.**

**Запишите название игры в бланк ответов.**

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

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

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

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 7 класса***

***ВАРИАНТ № 1***

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**Фамилия имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

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

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

**19.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**20.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**21. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**22. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**23. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**25.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 7 класса***

***Инструкция по выполнению заданий***

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

*Задания объединены в 5 групп:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Время выполнения заданий – 35 минут!***

**Желаем удачи!**

***ВАРИАНТ № 2***

**1. Что означает термин олимпиада?**

а) собрание атлетов из разных стран в одном месте для проведения соревнований

б) четырехлетний период между Олимпийскими играми

в) первый год четырехлетия, наступление которого празднуются играми

г) соревнования по олимпийским видам спорта

**2. В какой последовательности чередуются цвета олимпийских колец?**

а) чёрный, синий, зелёный, красный, жёлтый

б) жёлтый, красный, синий, зелёный, чёрный

в) зелёный, красный, жёлтый, чёрный, синий

г) синий, чёрный, красный, жёлтый, зелёный

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

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

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

а) Знания, принципы, правила и методика использования упражнений.

б) Виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений.

в) Обеспечение безопасности жизнедеятельности.

г) Положительные изменения в физическом состоянии человека.

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

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

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

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

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

а) удаление лишней жидкости б) снабжение органов водой

в) регуляцию функций всех клеток г) очищение крови

**8. Русской народной игрой принято считать…**

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

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

а) незнакомые упражнения связанные с координационной трудностью

б) упражнения вызывающие максимальное мышечное напряжение

в) упражнения махового и рывкового характера

г) упражнения с большой амплитудой движения

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

а) зажать пальцами нос б) большим пальцем прижать любую мышцу

в) кончиками пальцев на мочках ушей г) большим и указательным пальцами на шее

**11. Какие показатели относятся к антропометрическим данным?**

**(отметьте все позиции)**

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

**12. Воздействие каких факторов ведёт к снижению зрения?**

**(отметьте все позиции)**

а) чтение книг при тусклом свете б) длительное сидение перед телевизором

в) участие в соревнованиях г) соблюдение гигиенических правил

**13. Какие дистанции относятся к спринтерским?**

**(отметьте все позиции)**

а) 30 м б) 60 м в) 800 м г) 1000 м

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 7 класса***

***ВАРИАНТ № 2***

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**Фамилия имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

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

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

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

**19. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**20.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**21. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**22. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**23. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_24. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**25.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 5-9 классов по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***раздел «Физическое совершенствование»***

**Спецификация контрольных испытаний**

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

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

**План контрольно-измерительных материалов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания,**  **уровень сложности** | **Время выпол-нения** |
| 1 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 30 м | Бег на результат,  базовый | 10 сек. |
| 2 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 60 м | Бег на результат,  базовый | 20 сек. |
| 3 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый | 30 сек. |
| 4 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять метание малого мяча весом 150 г на дальность. | Метание мяча на результат,  базовый. | 1 мин. |
| 5 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 6 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 7 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 300 и 500 м | Бег на результат,  базовый. | 2 мин. |
| 8 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1000 м | Бег на результат,  базовый. | 8 мин. |
| 9 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1500 м | Бег на результат,  базовый. | 12 мин. |
| 10 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 2000 м | Бег на результат,  базовый. | 15 мин. |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 1000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 10 мин. |
| 12 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 2000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 20 мин. |
| 13 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 3000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 30 мин. |
| 14 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 15 сек. |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности | Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 18 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 19 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 10 сек. |

***Тестовые упражнения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест),  единицы измерения | Класс | Отметка | | | | | |
| ДЕВОЧКИ | | | МАЛЬЧИКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Быстрота | 1. Бег 30 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **5,7** | **6,3** | **6,8** | **5,6** | **6,0** | **6,4** |
| 6 | **5,6** | **6,1** | **6,6** | **5,4** | **5,8** | **6,2** |
| 7 | **5,3** | **5,9** | **6,5** | **5,0** | **5,4** | **6,0** |
| 8 | **5,2** | **5,7** | **6,3** | **4,8** | **5,2** | **5,8** |
| 9 | **5,1** | **5,5** | **6,1** | **4,6** | **5,0** | **5,7** |
| 2. Бег 60 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **10,5** | **11,1** | **11,8** | **10,3** | **10,8** | **11,5** |
| 6 | **10,2** | **10,8** | **11,5** | **9,9** | **10,4** | **11,2** |
| 7 | **10,0** | **10,6** | **11,3** | **9,5** | **10,0** | **10,8** |
| 8 | **9,9** | **10,5** | **11,1** | **9,2** | **9,8** | **10,6** |
| 9 | **9,8** | **10,3** | **11,0** | **8,9** | **9,5** | **10,3** |
| 2 | Скоростно –  силовые | 3. Прыжок в длину с места толчком двух ног,  (см) | 5 | **160** | **150** | **125** | **170** | **160** | **130** |
| 6 | **165** | **155** | **130** | **175** | **165** | **140** |
| 7 | **170** | **160** | **135** | **180** | **170** | **155** |
| 8 | **175** | **165** | **145** | **190** | **180** | **160** |
| 9 | **180** | **170** | **155** | **205** | **190** | **170** |
| 4. Метание мяча (150гр.),  с разбега на дальность  (м.) | 5 | **21** | **16** | **12** | **34** | **27** | **20** |
| 6 | **23** | **19** | **15** | **38** | **29** | **21** |
| 7 | **26** | **20** | **17** | **39** | **30** | **25** |
| 8 | **28** | **22** | **18** | **40** | **33** | **27** |
| 9 | **29** | **24** | **19** | **41** | **35** | **28** |
| 3 | Скоростно - силовая выносливость | 5. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз) | 5 | **17** | **13** | **10** | **22** | **15** | **11** |
| 6 | **18** | **14** | **12** | **23** | **17** | **12** |
| 7 | **20** | **16** | **13** | **24** | **18** | **13** |
| 8 | **21** | **17** | **14** | **25** | **20** | **14** |
| 9 | **23** | **19** | **15** | **26** | **20** | **15** |
| 6. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз) | 5 | **34** | **27** | **20** | **40** | **32** | **26** |
| 6 | **37** | **30** | **24** | **41** | **34** | **28** |
| 7 | **38** | **31** | **25** | **44** | **36** | **30** |
| 8 | **40** | **32** | **26** | **46** | **37** | **31** |
| 9 | **41** | **35** | **30** | **48** | **40** | **32** |
| 7. Бег  300 м (дев.), 500 м (мал.),  (мин/сек.) | 5 | **1,13,0** | **1,22,0** | **1,29,0** | **1,56,0** | **2,08,0** | **2,15,0** |
| 6 | **1,10,0** | **1,18,0** | **1,26,0** | **1,51,0** | **2,01,0** | **2,12,0** |
| 7 | **1,04,0** | **1,15,0** | **1,24,0** | **1,44,0** | **1,52,0** | **2,09,0** |
| 8 | **1,02,0** | **1,11,0** | **1,21,0** | **1,40,0** | **1,49,0** | **2,05,0** |
| 9 | **59,0** | **1,09,0** | **1,19,0** | **1,37,0** | **1,45,0** | **2,02,0** |
| 4 | Выносливость | 8. Бег  1000 м, (мин/сек) | 5 | **5,20** | **6,20** | **7,20** | **4,45** | **5,30** | **6,30** |
| 6 | **5,10** | **6,15** | **7,10** | **4,30** | **5,15** | **6,15** |
| 7 | **5,00** | **6,00** | **6,55** | **4,20** | **5,10** | **5,55** |
| 8 | **4,50** | **5,45** | **6,40** | **4,05** | **4,50** | **5,45** |
| 9 | **4,40** | **5,20** | **6,30** | **3,45** | **4,30** | **5,35** |
| 9. Бег 1500 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **7,45** | **8,30** | **9,10** | **7,05** | **7,50** | **8,15** |
| 8 | **7,30** | **8,10** | **8,46** | **---** | **---** | **---** |
| 9 | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** |
| 10. Бег  2000 м, (мин/сек) | 7 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 8 | **без учета времени** | | | **8,45** | **9,15** | **10,05** |
| 9 | **10,15** | **11,00** | **11,30** | **8,20** | **9,00** | **9,30** |
| 11. Ходьба на лыжах 1000 м,  (мин/сек) | 5 | **7,00** | **7,30** | **8,00** | **6,30** | **7,10** | **7,40** |
| 6 | **6,50** | **7,25** | **7,50** | **6,20** | **7,00** | **7,30** |
| 7 | **6,45** | **7,20** | **7,50** | **6,10** | **6,45** | **7,20** |
| 8 | **6,35** | **7,10** | **7,40** | **5,50** | **6,30** | **7,20** |
| 9 | **6,30** | **7,10** | **7,40** | **5,30** | **6,45** | **7,00** |
| 12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **14,00** | **14,30** | **15,00** | **13,00** | **13,45** | **14,30** |
| 8 | **13,45** | **14,15** | **14,45** | **12,30** | **13,20** | **14,00** |
| 9 | **13,30** | **14,00** | **14,30** | **12,10** | **13,05** | **13,45** |
| 13. Ходьба на лыжах 3000 м | 8 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 9 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 5 | Координаци-онные способности | 14. Челночный  бег 4 x 9 м, (сек.) | 5 | **11,6** | **12,3** | **13,1** | **11,1** | **11,8** | **12,5** |
| 6 | **11,2** | **12,1** | **12,8** | **10,5** | **11,1** | **11,9** |
| 7 | **11,0** | **11,9** | **12,5** | **10,2** | **10,7** | **11,4** |
| 8 | **10,7** | **11,4** | **12,1** | **9,6** | **10,1** | **11,1** |
| 9 | **10,4** | **11,2** | **11,9** | **9,4** | **9,9** | **11,2** |
| 15. Прыжки через скакалку за 30 сек.,  (кол-во раз) | 5 | **50** | **43** | **38** | **47** | **41** | **37** |
| 6 | **55** | **47** | **42** | **51** | **45** | **38** |
| 7 | **60** | **52** | **47** | **54** | **47** | **41** |
| 8 | **65** | **57** | **55** | **59** | **50** | **44** |
| 9 | **75** | **67** | **58** | **65** | **57** | **50** |
| 6 | Сила | *Мальчики.*  16.Подтягива-ние из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).  *Девочки.*  17. Подтягиваниеиз виса лёжа на низкой 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** |
| 8 | **17** | **12** | **8** | **8** | **6** | **3** |
| 9 | **17** | **13** | **9** | **10** | **7** | **4** |
| 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,  (кол-во раз) | 5 | **9** | **5** | **3** | **20** | **15** | **8** |
| 6 | **10** | **6** | **4** | **22** | **17** | **10** |
| 7 | **11** | **7** | **5** | **25** | **19** | **10** |
| 8 | **12** | **8** | **6** | **30** | **22** | **12** |
| 9 | **13** | **10** | **7** | **32** | **24** | **14** |
| 7 | Гибкость | 19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь,  (см.) | 5 | **12** | **8** | **4** | **6** | **4** | **1** |
| 6 | **14** | **10** | **4** | **7** | **4** | **1** |
| 7 | **15** | **11** | **5** | **9** | **6** | **2** |
| 8 | **17** | **13** | **6** | **11** | **7** | **3** |
| 9 | **18** | **14** | **6** | **12** | **8** | **4** |

**Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)**

**1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта**

*Оборудование.* Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

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

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

**3. Прыжок в длину с места толчком двух ног**

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

*Описание теста*. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами поочередно.

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

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;

- мяч не попал в «коридор»;

- попытка выполнена без команды учителя.

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

**5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

**с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд**

*Оборудование.* Гимнастический мат, секундомер

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты из положения «замок»;

- смещение таза.

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

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

*Оборудование.* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

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

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

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

**14. Челночный бег 4 x 9 м**

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

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- кубик брошен;

- кубик поставлен перед линией.

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

**15. Прыжки через скакалку**

*Оборудование.* Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- прыжки с ноги на ногу;

- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

**16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**

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

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифаперекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с,продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильновыполненных 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.

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 8 класса***

***Инструкция по выполнению заданий***

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

*Задания объединены в 5 групп:*

*1 группа (1 – 13, 16 - 20 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 (14 - 15 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 (21 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.*

*4 группа (22 - 23 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.*

*5 группа (24 – 27 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.*

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

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

***Время выполнения заданий – 35 минут!***

**Желаем удачи!**

***ВАРИАНТ № 2***

**1. В 1934 году, в СССР был введён комплекс испытаний по физической подготовке детей, как начальная ступень их физического развития. Какое название получила детская ступень комплекса?**

а) БГТО б) ВФСК в) ГТО г) СФСК

**2. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских зимних играх, после второй мировой войны, состоялось в …**

а) 1948 г. Санкт-Мориц (Швейцария) б) 1952 г. Осло (Норвегия)

в) 1956 г. Кортина д´Ампеццо (Италия) г) 1960 г. Скво-Велли (США)

**3.** **С какой периодичностью проводятся чемпионаты Европы (ЧЕ) по футболу?**

а) раз в год б) раз в два года в) раз в три года г) раз в четыре года

**4. Долгое времяпровождение на солнце с непокрытой головой и интенсивные тренировочные занятия в жаркое время на открытом солнце могут привести к …**

а) тепловому удару б) солнечному удару в) обморожению г) вывиху

**5. Продолжительность физкультурной паузы должна составлять …**

а) 2 – 3 мин. б) 8 – 10 мин. в) 12 – 15 мин. г) 30 - 40 мин.

**6. Обеспечение безопасности во время выполнения упражнения, осуществляемое самим занимающимся, принято называть…**

а) техникой безопасности б) страховкой

в) самостраховкой г) безопасностью жизнедеятельности

**7. Важнейшим показателем кровообращения, характеризующим функциональное состояние сердца является артериальное давление. Пониженное давление называется …**

а) гипертония б) изотония в) гипотония г) минитония

**8. Выполнение физических упражнений необходимо …**

а) всем, начиная с грудного возраста б) лицам в возрасте от 7 до 60 лет

б) только школьникам и студентам в) всем, кроме лиц старше 75 лет

**9. Сед с предельно разведёнными ногами с опорой на всю поверхность обозначается как…**

а) выпад б) разножка в) полушпагат г) шпагат

**10. Подъёмы в гору на лыжах выполняются различными способами. Укажите не существующий способ выполнения подъёма.**

а) скользящим шагом б) «ёлочкой» в) «лесенкой» г) скользящим бегом

**11. Сколько очков в баскетболе начисляется команде за точный бросок из-за 6 метровой линии?**

а) 1 очко б) 2 очка в) 3 очка г) 4 очка

**12. До скольки очков в волейболе продолжается игра в 5 партии?**

а) до 9 очков б) до 11 очков в) до 15 очков г) до 18 очков

**13. Удары по мячу являются основными игровыми приемами в футболе. Укажите не существующий вид удара по мячу…**

а) удар головой б) удар с полулета

в) удар через себя г) удар с полуподскока

**14. Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются … (отметьте все позиции)**

а) неподходящие одежда и обувь б) низкая культура поведения занимающихся

в) неисправное оборудование г) отсутствие страховки и самостраховки

**15. Какие кости относятся к скелету нижних конечностей? (отметьте все позиции)**

а) лопатка б) бедро в) тазовая кость г) берцовая кость

**16. В каком виде спорта прославились Челябинские спортсмены Евгений Кузнецов, Сергей Гончар и Вячеслав Войнов?**

а) хоккей б) лёгкая атлетика в) лыжные гонки г) конькобежный спорт

**17.** **В каком виде спорта прославились Челябинские спортсмены** **Ольга Фаткулина, Вадим Саютин, Светлана Бажанова?**

а) хоккей б) лёгкая атлетика в) лыжные гонки г) конькобежный спорт

**18. Определенная степень владения движениями, при условии автоматизации их выполнения** **называется …**

а) двигательное умение б) двигательное действие

в) физическое развитие г) двигательный навык

**19. Какой показатель характеризует уровень жизненной ёмкости лёгких?**

а) спирометрия б) пульсометрия в) динамометрия г) тонометрия

**20. В лёгкой атлетике, дистанции 5000 м и 10000 м относятся к …**

а) спринтерским б) средним в) стайерским г) марафонским

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** | |
| **1** | Семён Елистратов | **1** | Шахматы |
| **2** | Анатолий Карпов | **2** | Хоккей |
| **3** | Елена Елесина | **3** | Футбол |
| **4** | Александр Большунов | **4** | Шорт-трек |
| **5** | Вячеслав Быков | **5** | Лыжные гонки |
| **6** | Артём Дзюба | **6** | Лёгкая атлетика |

**22. В бланке ответов запишите известные вам способы спортивного плавания.**

**23. В бланке ответов запишите название значков характеризующих уровень трудности Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «ГТО».**

**24. Занимающийся, двигающийся в колонне последним называется …**

**25. Как называется вид спорта, в котором заброшенный мяч может принести команде одно, два или три очка?**

**26. Какое обязательное испытание (тест), Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «ГТО» IV ступени, характеризует уровень развития выносливости?**

**27. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года, был выбран официальный талисман Чемпионата Мира по футболу- 2018. Им стал …**

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 8 класса***

***ВАРИАНТ № 2***

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**Фамилия имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **16** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **17** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **18** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **19** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **20** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** |
| **1** | Семён Елистратов |  |
| **2** | Анатолий Карпов |  |
| **3** | Елена Елесина |  |
| **4** | Александр Большунов |  |
| **5** | Вячеслав Быков |  |
| **6** | Артём Дзюба |  |

**22.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**23.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**24.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_25.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**26. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**27. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 5-9 классов по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***раздел «Физическое совершенствование»***

**Спецификация контрольных испытаний**

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

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

**План контрольно-измерительных материалов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания,**  **уровень сложности** | **Время выпол-нения** |
| 1 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 30 м | Бег на результат,  базовый | 10 сек. |
| 2 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 60 м | Бег на результат,  базовый | 20 сек. |
| 3 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый | 30 сек. |
| 4 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять метание малого мяча весом 150 г на дальность. | Метание мяча на результат,  базовый. | 1 мин. |
| 5 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 6 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 7 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 300 и 500 м | Бег на результат,  базовый. | 2 мин. |
| 8 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1000 м | Бег на результат,  базовый. | 8 мин. |
| 9 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1500 м | Бег на результат,  базовый. | 12 мин. |
| 10 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 2000 м | Бег на результат,  базовый. | 15 мин. |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 1000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 10 мин. |
| 12 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 2000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 20 мин. |
| 13 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 3000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 30 мин. |
| 14 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 15 сек. |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности | Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 18 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 19 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 10 сек. |

***Тестовые упражнения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест),  единицы измерения | Класс | Отметка | | | | | |
| ДЕВОЧКИ | | | МАЛЬЧИКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Быстрота | 1. Бег 30 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **5,7** | **6,3** | **6,8** | **5,6** | **6,0** | **6,4** |
| 6 | **5,6** | **6,1** | **6,6** | **5,4** | **5,8** | **6,2** |
| 7 | **5,3** | **5,9** | **6,5** | **5,0** | **5,4** | **6,0** |
| 8 | **5,2** | **5,7** | **6,3** | **4,8** | **5,2** | **5,8** |
| 9 | **5,1** | **5,5** | **6,1** | **4,6** | **5,0** | **5,7** |
| 2. Бег 60 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **10,5** | **11,1** | **11,8** | **10,3** | **10,8** | **11,5** |
| 6 | **10,2** | **10,8** | **11,5** | **9,9** | **10,4** | **11,2** |
| 7 | **10,0** | **10,6** | **11,3** | **9,5** | **10,0** | **10,8** |
| 8 | **9,9** | **10,5** | **11,1** | **9,2** | **9,8** | **10,6** |
| 9 | **9,8** | **10,3** | **11,0** | **8,9** | **9,5** | **10,3** |
| 2 | Скоростно –  силовые | 3. Прыжок в длину с места толчком двух ног,  (см) | 5 | **160** | **150** | **125** | **170** | **160** | **130** |
| 6 | **165** | **155** | **130** | **175** | **165** | **140** |
| 7 | **170** | **160** | **135** | **180** | **170** | **155** |
| 8 | **175** | **165** | **145** | **190** | **180** | **160** |
| 9 | **180** | **170** | **155** | **205** | **190** | **170** |
| 4. Метание мяча (150гр.),  с разбега на дальность  (м.) | 5 | **21** | **16** | **12** | **34** | **27** | **20** |
| 6 | **23** | **19** | **15** | **38** | **29** | **21** |
| 7 | **26** | **20** | **17** | **39** | **30** | **25** |
| 8 | **28** | **22** | **18** | **40** | **33** | **27** |
| 9 | **29** | **24** | **19** | **41** | **35** | **28** |
| 3 | Скоростно - силовая выносливость | 5. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз) | 5 | **17** | **13** | **10** | **22** | **15** | **11** |
| 6 | **18** | **14** | **12** | **23** | **17** | **12** |
| 7 | **20** | **16** | **13** | **24** | **18** | **13** |
| 8 | **21** | **17** | **14** | **25** | **20** | **14** |
| 9 | **23** | **19** | **15** | **26** | **20** | **15** |
| 6. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз) | 5 | **34** | **27** | **20** | **40** | **32** | **26** |
| 6 | **37** | **30** | **24** | **41** | **34** | **28** |
| 7 | **38** | **31** | **25** | **44** | **36** | **30** |
| 8 | **40** | **32** | **26** | **46** | **37** | **31** |
| 9 | **41** | **35** | **30** | **48** | **40** | **32** |
| 7. Бег  300 м (дев.), 500 м (мал.),  (мин/сек.) | 5 | **1,13,0** | **1,22,0** | **1,29,0** | **1,56,0** | **2,08,0** | **2,15,0** |
| 6 | **1,10,0** | **1,18,0** | **1,26,0** | **1,51,0** | **2,01,0** | **2,12,0** |
| 7 | **1,04,0** | **1,15,0** | **1,24,0** | **1,44,0** | **1,52,0** | **2,09,0** |
| 8 | **1,02,0** | **1,11,0** | **1,21,0** | **1,40,0** | **1,49,0** | **2,05,0** |
| 9 | **59,0** | **1,09,0** | **1,19,0** | **1,37,0** | **1,45,0** | **2,02,0** |
| 4 | Выносливость | 8. Бег  1000 м, (мин/сек) | 5 | **5,20** | **6,20** | **7,20** | **4,45** | **5,30** | **6,30** |
| 6 | **5,10** | **6,15** | **7,10** | **4,30** | **5,15** | **6,15** |
| 7 | **5,00** | **6,00** | **6,55** | **4,20** | **5,10** | **5,55** |
| 8 | **4,50** | **5,45** | **6,40** | **4,05** | **4,50** | **5,45** |
| 9 | **4,40** | **5,20** | **6,30** | **3,45** | **4,30** | **5,35** |
| 9. Бег 1500 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **7,45** | **8,30** | **9,10** | **7,05** | **7,50** | **8,15** |
| 8 | **7,30** | **8,10** | **8,46** | **---** | **---** | **---** |
| 9 | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** |
| 10. Бег  2000 м, (мин/сек) | 7 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 8 | **без учета времени** | | | **8,45** | **9,15** | **10,05** |
| 9 | **10,15** | **11,00** | **11,30** | **8,20** | **9,00** | **9,30** |
| 11. Ходьба на лыжах 1000 м,  (мин/сек) | 5 | **7,00** | **7,30** | **8,00** | **6,30** | **7,10** | **7,40** |
| 6 | **6,50** | **7,25** | **7,50** | **6,20** | **7,00** | **7,30** |
| 7 | **6,45** | **7,20** | **7,50** | **6,10** | **6,45** | **7,20** |
| 8 | **6,35** | **7,10** | **7,40** | **5,50** | **6,30** | **7,20** |
| 9 | **6,30** | **7,10** | **7,40** | **5,30** | **6,45** | **7,00** |
| 12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **14,00** | **14,30** | **15,00** | **13,00** | **13,45** | **14,30** |
| 8 | **13,45** | **14,15** | **14,45** | **12,30** | **13,20** | **14,00** |
| 9 | **13,30** | **14,00** | **14,30** | **12,10** | **13,05** | **13,45** |
| 13. Ходьба на лыжах 3000 м | 8 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 9 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 5 | Координаци-онные способности | 14. Челночный  бег 4 x 9 м, (сек.) | 5 | **11,6** | **12,3** | **13,1** | **11,1** | **11,8** | **12,5** |
| 6 | **11,2** | **12,1** | **12,8** | **10,5** | **11,1** | **11,9** |
| 7 | **11,0** | **11,9** | **12,5** | **10,2** | **10,7** | **11,4** |
| 8 | **10,7** | **11,4** | **12,1** | **9,6** | **10,1** | **11,1** |
| 9 | **10,4** | **11,2** | **11,9** | **9,4** | **9,9** | **11,2** |
| 15. Прыжки через скакалку за 30 сек.,  (кол-во раз) | 5 | **50** | **43** | **38** | **47** | **41** | **37** |
| 6 | **55** | **47** | **42** | **51** | **45** | **38** |
| 7 | **60** | **52** | **47** | **54** | **47** | **41** |
| 8 | **65** | **57** | **55** | **59** | **50** | **44** |
| 9 | **75** | **67** | **58** | **65** | **57** | **50** |
| 6 | Сила | *Мальчики.*  16.Подтягива-ние из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).  *Девочки.*  17. Подтягиваниеиз виса лёжа на низкой 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** |
| 8 | **17** | **12** | **8** | **8** | **6** | **3** |
| 9 | **17** | **13** | **9** | **10** | **7** | **4** |
| 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,  (кол-во раз) | 5 | **9** | **5** | **3** | **20** | **15** | **8** |
| 6 | **10** | **6** | **4** | **22** | **17** | **10** |
| 7 | **11** | **7** | **5** | **25** | **19** | **10** |
| 8 | **12** | **8** | **6** | **30** | **22** | **12** |
| 9 | **13** | **10** | **7** | **32** | **24** | **14** |
| 7 | Гибкость | 19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь,  (см.) | 5 | **12** | **8** | **4** | **6** | **4** | **1** |
| 6 | **14** | **10** | **4** | **7** | **4** | **1** |
| 7 | **15** | **11** | **5** | **9** | **6** | **2** |
| 8 | **17** | **13** | **6** | **11** | **7** | **3** |
| 9 | **18** | **14** | **6** | **12** | **8** | **4** |

**Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)**

**1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта**

*Оборудование.* Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

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

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

**3. Прыжок в длину с места толчком двух ног**

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

*Описание теста*. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами поочередно.

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

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;

- мяч не попал в «коридор»;

- попытка выполнена без команды учителя.

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

**5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

**с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд**

*Оборудование.* Гимнастический мат, секундомер

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты из положения «замок»;

- смещение таза.

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

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

*Оборудование.* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

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

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

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

**14. Челночный бег 4 x 9 м**

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

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- кубик брошен;

- кубик поставлен перед линией.

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

**15. Прыжки через скакалку**

*Оборудование.* Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- прыжки с ноги на ногу;

- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

**16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**

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

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифаперекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с,продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильновыполненных 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.

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 9 класса***

***Инструкция по выполнению заданий***

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

*Задания объединены в 5 групп:*

*1 группа (1 – 12, 15 - 18 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 (19 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.*

*4 группа (20 - 23 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.*

*5 группа (24 – 26 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.*

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

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

***Время выполнения заданий – 35 минут!***

**Желаем удачи!**

***ВАРИАНТ № 1***

**1. Первым членом Международного олимпийского комитета для России в 1894 году был выбран …**

а) А.Д. Бутовский б) Г.И. Рибопьер в) Н.А. Панин-Коломенкин г) В.И. Срезневский

**2. С чьим именем неразрывно связывается создание отечественной системы физического образования детей и молодёжи?**

а) П.Ф. Лесгафт б) Н.А. Бернштейн в) П.К. Анохин г) П.Я. Гальперин

**3. Направление физической культуры, ориентированное на профилактику и коррекцию текущих отклонений опорно-двигательного аппарата (осанки, грудной клетки, плоскостопия и др.) принято называть…**

а) профессионально-прикладная физическая подготовка б) спорт

в) адаптивное физическое воспитание г) физическое развитие

**4. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является …**

а) способность запоминать, сохранять, и воспроизводить движения

б) освоение правил техники безопасности на рабочем месте

в) способность быстро выполнять разученное действие

г) уменьшение утомляемости работающих за счёт средств физической культуры

**5. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?**

а) равномерный бег, плавание б) упражнения с отягощением

в) упражнения на расслабление и растяжку г) утренняя гигиеническая гимнастика

**6. Как следует дышать в процессе интенсивных физических упражнений?**

а) вдох через рот, выдох через нос б) только через рот

в) через рот и нос одновременно г) через рот и нос попеременно

**7. Степень зрелости организма, достигнутая к определённому времени жизни называется …**

а) биологический возраст б) академический возраст

в) хронологический возраст г) стратегический возраст

**8. Мышечная система человека состоит из белых и красных мышечных волокон. Красные мышечные волокна (медленно сокращающиеся) предназначены для …**

а) выполнения кратковременной работы б) выполнения длительной работы

в) работы в изометрическом режиме (статика) г) выполнения смешанной работы

**9. Как называется прибор для определения жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ)?**

а) динамометр б) тонометр в) спирометр г) гениометр

**10. По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?**

а) большая потливость головы и туловища б) неточность в выполнении команд

в) учащённое дыхание, периодически через рот г) нарушение координации движений

**11. В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в баскетбол?**

а) 12 х 24 м б) 15 х 28 м в) 18 х 30 м г) 20 х 40 м

**12. В каком ответе правильно указана высота сетки в волейболе для мужчин и женщин?**

а) 213 см (жен.), 228 см (муж.) б) 224 см (жен.), 243 см (муж.)

в) 232 см (жен.), 251 см (муж.) г) 238 см (жен.), 257 см (муж.)

**13. Для занятий физической культурой к подготовительной группе здоровья относятся обучающиеся … (отметьте все позиции)**

а) имеющие морфофункциональные нарушения или физически слабо подготовленные

б) входящие в группы риска по возникновению заболеваний

в) с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности

г) с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок

**14. Характерными особенностями проявления двигательного навыка является…**

**(отметьте все позиции)**

а) прочность запоминания б) подсознательный контроль

в) медлительность осуществления действий г) стабильность действий

**15. К национальным видам единоборств Южного Урала относится …**

а) дзюдо б) самбо в) борьба на поясах г) сумо

**16. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется …**

а) устойчивость б) равновесие в) баланс г) стойка

**17. В футболе, за грубую игру судья показывает игроку …**

а) красную карточку б) жёлтую карточку в) зелёную карточку г) синюю карточку

**18. Разрешается ли дополнительно смазывать лыжи во время гонки?**

а) нет б) да

**19. Установите соответствие между фамилиями спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** | |
| **1** | Лидия Скобликова | **1** | Конькобежный спорт |
| **2** | Григорий Веричев | **2** | Лёгкая атлетика |
| **3** | Валерий Гопин | **3** | Биатлон |
| **4** | Сергей Макаров | **4** | Гандбол |
| **5** | Екатерина Гамова | **5** | Хоккей |
| **6** | Светлана Ишмуратова | **6** | Бокс |
| **7** | Леонид Мосеев | **7** | Дзюдо |
| **8** | Анастасия Белякова | **8** | Волейбол |

**20. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал …**

**21. Вращательное движение тела с последовательным касанием опоры отдельными частями тела и переворачиванием через голову называется …**

**22. В футболе, заслон из рядом стоящих игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафного удара называется …**

**23. Боковое искривление позвоночника человека называется …**

**24. Перечислите пять основных физических качеств человека.**

**25. Перечислите обязательные испытания (тесты) ВФСК «ГТО».**

**26. Перечислите любые пять городов, которые принимали игры Чемпионата мира по футболу 2018 года в России.**

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 9 класса***

***ВАРИАНТ № 1***

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**Фамилия имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **16** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **17** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **18** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** |
| **1** | Лидия Скобликова |  |
| **2** | Григорий Веричев |  |
| **3** | Валерий Гопин |  |
| **4** | Сергей Макаров |  |
| **5** | Екатерина Гамова |  |
| **6** | Светлана Ишмуратова |  |
| **7** | Леонид Мосеев |  |
| **8** | Анастасия Белякова |  |

**20.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**22. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**24.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**25.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**26. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 9 класса***

***Инструкция по выполнению заданий***

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

*Задания объединены в 5 групп:*

*1 группа (1 – 12, 15 - 18 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 (19 вопрос) - Задание в котором необходимо установить соответствие предложенных вариантов ответов определенным понятиям, фактам, известным спортсменам, событиям, высказываниям и определениям. Ответы вписывайте в соответствующую графу бланка ответов. Жюри оценивает каждую, представленную позицию.*

*4 группа (20 - 23 вопросы) – Задания предполагают перечисление известных Вам данных и характеристик. Записи выполняйте в бланке ответов. Записи должны быть разборчивыми. Жюри оценивает каждую представленную Вами позицию.*

*5 группа (24 – 26 вопросы) - Задание в открытой форме, то есть, без предложенных вариантов ответов. При выполнении этого задания, необходимо самостоятельно подобрать вариант ответа, который, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Подобранный ответ вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.*

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

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

***Время выполнения заданий – 35 минут!***

**Желаем удачи!**

***ВАРИАНТ № 2***

**1. Кто из генералов Российской императорской армии стал первым представителем для России от Международного олимпийского комитета?**

а) К.Е. Ворошилов б) С.М. Будённый в) А.И. Деникин г) А.Д. Бутовский

**2. Чьим именем названо первое в России физкультурное учебное заведение (Институт физического образования), открытое в Петрограде в 1919 году?**

а) И.П. Павлова б) П.Ф Лесгафта в) К.Д. Ушинского г) И.М. Сеченова

**3. Процесс целенаправленного и регулярного развития физических способностей называется …**

а) физическая культура б) физическое воспитание

в) физическое развитие г) физическая подготовка

**4. Основной задачей профессионально-прикладной физической подготовки является …**

а) подготовка занимающихся к высокопроизводительному труду

б) выработка иммунитета к простудным заболеваниям

в) способность быстро выполнять и перестраивать разученное действие

г) освоение правил техники безопасности на рабочем месте

**5. Под влиянием каких физических упражнений происходит наибольшее влияние на дыхательную систему человека?**

а) физкультминутки, физкультпаузы б) скандинавская ходьба, езда на велосипеде

в) стретчинг, йога г) бег на короткие дистанции (30 м, 60 м)

**6. Как следует дышать в процессе физических упражнений?**

а) вдох через рот, выдох через нос б) только через нос

в) выдох длиннее вдоха г) через рот и нос попеременно

**7. Степень зрелости организма, прошедшее с момента рождения называется …**

а) биологический возраст б) академический возраст

в) хронологический возраст г) стратегический возраст

**8. Мышечная система человека состоит из белых и красных мышечных волокон. Белые мышечные волокна (быстро сокращающиеся) предназначены для …**

а) выполнения кратковременной работы б) выполнения длительной работы

в) работы в изометрическом режиме (статика) г) выполнения смешанной работы

**9. Как называется прибор для измерения мышечной силы кисти?**

а) тонометр б) гениометр в) спирометр г) динамометр

**10. По каким внешним признакам утомления можно определить, что нагрузка велика и её следует снизить?**

а) очень сильная потливость, выступление соли б) покраснение кожи

в) учащённое дыхание, периодически через рот г) движения неуверенные

**11. Высота кольца в баскетболе составляет …**

а) 2,85 м б) 2,95 м

в) 3,05 м г) 3,21 м

**12. В каком ответе правильно указан размер площадки для игры в волейбол?**

а) 9 х 18 м б) 12 х 20 м в) 13 х 22 м г) 20 х 40 м

**13. Для занятий физической культурой к основной группе здоровья относятся обучающиеся … (отметьте все позиции)**

а) без нарушений состояния здоровья и физического развития

б) входящие в группы риска по возникновению заболеваний

в) с функциональными нарушениями, не повлекшими отставание от сверстников в физическом развитии и физической подготовленности

г) с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок

**14. Характерными особенностями проявления двигательного умения является…**

**(отметьте все позиции)**

а) автоматизированность действий б) отсутствие прочного запоминания

в) нестабильность г) помехоустойчивость

**15. К национальным видам единоборств Южного Урала относится …**

а) куреш б) самбо в) дзюдо г) сумо

**16. Состояние устойчивого положения тела в пространстве (в статическом положении или в движении) называется…**

а) баланс б) равновесие в) курбет г) стойка

**17. В футболе, за грубую игру судья удаляет игрока с поля показывая …**

а) красную карточку б) жёлтую карточку в) зелёную карточку г) синюю карточку

**18. Разрешается ли замена лыжной палки во время гонки?**

а) нет б) да

**19. Установите соответствие между фамилиями спортсменов Челябинской области и видом спорта, в котором они выступали.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** | |
| **1** | Светлана Бажанова | **1** | Шахматы |
| **2** | Анатолий Карпов | **2** | Хоккей |
| **3** | Елена Елесина | **3** | Бокс |
| **4** | Харис Юсупов | **4** | Тхэквондо |
| **5** | Вячеслав Быков | **5** | Волейбол |
| **6** | Вадим Хамутцких | **6** | Конькобежный спорт |
| **7** | Евгений Ковалёв | **7** | Лёгкая атлетика |
| **8** | Анастасия Барышникова | **8** | Дзюдо |

**20. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года был выбран официальный талисман Чемпионата Мира - 2018 по футболу. Им стал …**

**21. Согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени, называется …**

**22. Наказание в футболе, удар с 11-метровой отметки в ворота, защищаемые только вратарём называется …**

**23. Правильное распределение времени, в течение дня, на основные жизненные потребности человека.**

**24. Перечислите пять основных физических качеств человека.**

**25. Перечислите обязательные испытания (тесты) ВФСК «ГТО».**

**26. Перечислите любые пять городов, которые принимали игры Чемпионата мира по футболу 2018 года в России.**

***Контрольная работа***

***по физической культуре для 9 класса***

***ВАРИАНТ № 2***

**БЛАНК ОТВЕТОВ**

**Фамилия имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ вопроса** | **Варианты ответов** | | | |
| **1** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **2** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **3** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **4** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **5** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **6** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **7** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **8** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **9** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **10** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **11** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **12** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **13** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **14** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **15** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **16** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **17** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |
| **18** | **А** | **Б** | **В** | **Г** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фамилия имя спортсмена** | | **Вид спорта** |
| **1** | Светлана Бажанова |  |
| **2** | Анатолий Карпов |  |
| **3** | Елена Елесина |  |
| **4** | Харис Юсупов |  |
| **5** | Вячеслав Быков |  |
| **6** | Вадим Хамутцких |  |
| **7** | Евгений Ковалёв |  |
| **8** | Анастасия Барышникова |  |

**20.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_21.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**22. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_23. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**24.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**25.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**26. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

***Тестовые упражнения для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся 5-9 классов по учебному предмету***

***«Физическая культура»***

***раздел «Физическое совершенствование»***

**Спецификация контрольных испытаний**

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

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

**План контрольно-измерительных материалов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ задания** | **Раздел программы** | **Проверяемый планируемый результат** | **Тип задания,**  **уровень сложности** | **Время выпол-нения** |
| 1 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 30 м | Бег на результат,  базовый | 10 сек. |
| 2 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат с высокого старта на 60 м | Бег на результат,  базовый | 20 сек. |
| 3 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый | 30 сек. |
| 4 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять метание малого мяча весом 150 г на дальность. | Метание мяча на результат,  базовый. | 1 мин. |
| 5 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 6 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 7 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 300 и 500 м | Бег на результат,  базовый. | 2 мин. |
| 8 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1000 м | Бег на результат,  базовый. | 8 мин. |
| 9 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 1500 м | Бег на результат,  базовый. | 12 мин. |
| 10 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.1. Лёгкая атлетика | Выполнять бег на результат на 2000 м | Бег на результат,  базовый. | 15 мин. |
| 11 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 1000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 10 мин. |
| 12 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 2000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, на результат | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 20 мин. |
| 13 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.4. Лыжная подготовка | Преодолевать дистанцию 3000 м с использованием техники изученных лыжных ходов, без учёта времени | Ходьба на лыжах на результат,  базовый | 30 мин. |
| 14 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 15 сек. |
| 15 | 3. Физическое совершенствование.  3.2.8. Упражнения общеразвивающей направленности | Выполнять прыжки на скакалке на двух ногах | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 16 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 17 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 30 сек. |
| 18 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 1 мин. |
| 19 | 3. Физическое совершенствование.  3.3.1. Прикладно-ориентированная подготовка | Выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности | Тестовые испытания,  базовый. | 10 сек. |

***Тестовые упражнения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические способности | Контрольное упражнение  (тест),  единицы измерения | Класс | Отметка | | | | | |
| ДЕВОЧКИ | | | МАЛЬЧИКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Быстрота | 1. Бег 30 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **5,7** | **6,3** | **6,8** | **5,6** | **6,0** | **6,4** |
| 6 | **5,6** | **6,1** | **6,6** | **5,4** | **5,8** | **6,2** |
| 7 | **5,3** | **5,9** | **6,5** | **5,0** | **5,4** | **6,0** |
| 8 | **5,2** | **5,7** | **6,3** | **4,8** | **5,2** | **5,8** |
| 9 | **5,1** | **5,5** | **6,1** | **4,6** | **5,0** | **5,7** |
| 2. Бег 60 м  с высокого старта,  (сек.) | 5 | **10,5** | **11,1** | **11,8** | **10,3** | **10,8** | **11,5** |
| 6 | **10,2** | **10,8** | **11,5** | **9,9** | **10,4** | **11,2** |
| 7 | **10,0** | **10,6** | **11,3** | **9,5** | **10,0** | **10,8** |
| 8 | **9,9** | **10,5** | **11,1** | **9,2** | **9,8** | **10,6** |
| 9 | **9,8** | **10,3** | **11,0** | **8,9** | **9,5** | **10,3** |
| 2 | Скоростно –  силовые | 3. Прыжок в длину с места толчком двух ног,  (см) | 5 | **160** | **150** | **125** | **170** | **160** | **130** |
| 6 | **165** | **155** | **130** | **175** | **165** | **140** |
| 7 | **170** | **160** | **135** | **180** | **170** | **155** |
| 8 | **175** | **165** | **145** | **190** | **180** | **160** |
| 9 | **180** | **170** | **155** | **205** | **190** | **170** |
| 4. Метание мяча (150гр.),  с разбега на дальность  (м.) | 5 | **21** | **16** | **12** | **34** | **27** | **20** |
| 6 | **23** | **19** | **15** | **38** | **29** | **21** |
| 7 | **26** | **20** | **17** | **39** | **30** | **25** |
| 8 | **28** | **22** | **18** | **40** | **33** | **27** |
| 9 | **29** | **24** | **19** | **41** | **35** | **28** |
| 3 | Скоростно - силовая выносливость | 5. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 30 сек., (кол-во раз) | 5 | **17** | **13** | **10** | **22** | **15** | **11** |
| 6 | **18** | **14** | **12** | **23** | **17** | **12** |
| 7 | **20** | **16** | **13** | **24** | **18** | **13** |
| 8 | **21** | **17** | **14** | **25** | **20** | **14** |
| 9 | **23** | **19** | **15** | **26** | **20** | **15** |
| 6. Поднима-ние туловища из положения лёжа на спине за 60 сек., (кол-во раз) | 5 | **34** | **27** | **20** | **40** | **32** | **26** |
| 6 | **37** | **30** | **24** | **41** | **34** | **28** |
| 7 | **38** | **31** | **25** | **44** | **36** | **30** |
| 8 | **40** | **32** | **26** | **46** | **37** | **31** |
| 9 | **41** | **35** | **30** | **48** | **40** | **32** |
| 7. Бег  300 м (дев.), 500 м (мал.),  (мин/сек.) | 5 | **1,13,0** | **1,22,0** | **1,29,0** | **1,56,0** | **2,08,0** | **2,15,0** |
| 6 | **1,10,0** | **1,18,0** | **1,26,0** | **1,51,0** | **2,01,0** | **2,12,0** |
| 7 | **1,04,0** | **1,15,0** | **1,24,0** | **1,44,0** | **1,52,0** | **2,09,0** |
| 8 | **1,02,0** | **1,11,0** | **1,21,0** | **1,40,0** | **1,49,0** | **2,05,0** |
| 9 | **59,0** | **1,09,0** | **1,19,0** | **1,37,0** | **1,45,0** | **2,02,0** |
| 4 | Выносливость | 8. Бег  1000 м, (мин/сек) | 5 | **5,20** | **6,20** | **7,20** | **4,45** | **5,30** | **6,30** |
| 6 | **5,10** | **6,15** | **7,10** | **4,30** | **5,15** | **6,15** |
| 7 | **5,00** | **6,00** | **6,55** | **4,20** | **5,10** | **5,55** |
| 8 | **4,50** | **5,45** | **6,40** | **4,05** | **4,50** | **5,45** |
| 9 | **4,40** | **5,20** | **6,30** | **3,45** | **4,30** | **5,35** |
| 9. Бег 1500 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **7,45** | **8,30** | **9,10** | **7,05** | **7,50** | **8,15** |
| 8 | **7,30** | **8,10** | **8,46** | **---** | **---** | **---** |
| 9 | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** | **---** |
| 10. Бег  2000 м, (мин/сек) | 7 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 8 | **без учета времени** | | | **8,45** | **9,15** | **10,05** |
| 9 | **10,15** | **11,00** | **11,30** | **8,20** | **9,00** | **9,30** |
| 11. Ходьба на лыжах 1000 м,  (мин/сек) | 5 | **7,00** | **7,30** | **8,00** | **6,30** | **7,10** | **7,40** |
| 6 | **6,50** | **7,25** | **7,50** | **6,20** | **7,00** | **7,30** |
| 7 | **6,45** | **7,20** | **7,50** | **6,10** | **6,45** | **7,20** |
| 8 | **6,35** | **7,10** | **7,40** | **5,50** | **6,30** | **7,20** |
| 9 | **6,30** | **7,10** | **7,40** | **5,30** | **6,45** | **7,00** |
| 12. Ходьба на лыжах 2000 м, (мин/сек) | 5 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 6 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 7 | **14,00** | **14,30** | **15,00** | **13,00** | **13,45** | **14,30** |
| 8 | **13,45** | **14,15** | **14,45** | **12,30** | **13,20** | **14,00** |
| 9 | **13,30** | **14,00** | **14,30** | **12,10** | **13,05** | **13,45** |
| 13. Ходьба на лыжах 3000 м | 8 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 9 | **без учета времени** | | | **без учета времени** | | |
| 5 | Координаци-онные способности | 14. Челночный  бег 4 x 9 м, (сек.) | 5 | **11,6** | **12,3** | **13,1** | **11,1** | **11,8** | **12,5** |
| 6 | **11,2** | **12,1** | **12,8** | **10,5** | **11,1** | **11,9** |
| 7 | **11,0** | **11,9** | **12,5** | **10,2** | **10,7** | **11,4** |
| 8 | **10,7** | **11,4** | **12,1** | **9,6** | **10,1** | **11,1** |
| 9 | **10,4** | **11,2** | **11,9** | **9,4** | **9,9** | **11,2** |
| 15. Прыжки через скакалку за 30 сек.,  (кол-во раз) | 5 | **50** | **43** | **38** | **47** | **41** | **37** |
| 6 | **55** | **47** | **42** | **51** | **45** | **38** |
| 7 | **60** | **52** | **47** | **54** | **47** | **41** |
| 8 | **65** | **57** | **55** | **59** | **50** | **44** |
| 9 | **75** | **67** | **58** | **65** | **57** | **50** |
| 6 | Сила | *Мальчики.*  16.Подтягива-ние из виса на высокой перекладине, (кол-во раз).  *Девочки.*  17. Подтягиваниеиз виса лёжа на низкой 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** |
| 8 | **17** | **12** | **8** | **8** | **6** | **3** |
| 9 | **17** | **13** | **9** | **10** | **7** | **4** |
| 18. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу,  (кол-во раз) | 5 | **9** | **5** | **3** | **20** | **15** | **8** |
| 6 | **10** | **6** | **4** | **22** | **17** | **10** |
| 7 | **11** | **7** | **5** | **25** | **19** | **10** |
| 8 | **12** | **8** | **6** | **30** | **22** | **12** |
| 9 | **13** | **10** | **7** | **32** | **24** | **14** |
| 7 | Гибкость | 19. Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь,  (см.) | 5 | **12** | **8** | **4** | **6** | **4** | **1** |
| 6 | **14** | **10** | **4** | **7** | **4** | **1** |
| 7 | **15** | **11** | **5** | **9** | **6** | **2** |
| 8 | **17** | **13** | **6** | **11** | **7** | **3** |
| 9 | **18** | **14** | **6** | **12** | **8** | **4** |

**Методика выполнения тестовых упражнений (нормативов)**

**1-2. Бег 30 и 60 м с высокого старта**

*Оборудование.* Секундомер, ровная дорожка не менее 40 м.

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

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

**3. Прыжок в длину с места толчком двух ног**

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

*Описание теста*. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать

хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более чёткой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания

любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;

- выполнение отталкивания с предварительного подскока;

- отталкивание ногами поочередно.

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

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

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

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;

- мяч не попал в «коридор»;

- попытка выполнена без команды учителя.

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

**5 - 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

**с согнутыми ногами за 30 секунд, за 60 секунд**

*Оборудование.* Гимнастический мат, секундомер

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

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

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

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);

- отсутствие касания лопатками мата;

- пальцы разомкнуты из положения «замок»;

- смещение таза.

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

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

*Оборудование.* Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

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

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

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

*Результат.* Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

**14. Челночный бег 4 x 9 м**

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

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- кубик брошен;

- кубик поставлен перед линией.

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

**15. Прыжки через скакалку**

*Оборудование.* Ровная поверхность, секундомер, скакалка для прыжков.

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

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- прыжки с ноги на ногу;

- скакалка не сделала один оборот в воздухе.

*Результат.* Фиксируется количество правильно выполненных повторений.

**16. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)**

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

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифаперекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав исходное положение на 0,5 с,продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильновыполненных 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.