

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Забелин Олег Алексеевич
Должность: Директор
Дата подписания: 27.10.2025 12:48:28
Уникальный программный ключ:
005e150f9fae21d1f43002d842a67e5f47f58982

**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная
международная школа «Дружба»**

СОГЛАСОВАНО

общим собранием учредителей
протокол № 1
«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора № 01-О
«29» августа 2025 г.

Приложение ООП ООО

**Оценочные материалы
по физической культуре
(5-9 класс)**

Оценочные материалы учебного предмета Физическая культура

1. Паспорт фонда оценочных средств.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

2. Спецификация фонда оценочных средств

Класс	Тематика аттестационных работ	Формы аттестационных работ		
		Контрольные работы	Зачёты	Тестовые упражнения
2	Лёгкая атлетика	-	1	6
	Лыжная подготовка	-	1	3
	Гимнастика	-	1	3
	Спортивные игры	-	-	6

3. Оценочные средства

Тесты по «Общая физическая подготовка» и «Легкая атлетика»

5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1500 м (мин, сек)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110	100	85

Метание мяча 150 гр (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	14	9
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	15,30

6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 1500 м (мин, сек)	7,0	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 гр (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	19	15	11
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13,00	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00

7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000 м (мин, сек)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
Или 3000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150 гр (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	5	-	-	-

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	15	10	6
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18,00	19,00	20,00	20,00	21,00	23,00
Или 5 км	Без учета времени					

8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м (мин, сек)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Или 3000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	17,30	18,00	19,00	19,30	20,00	21,30
Или 5 км	Без учета времени					

Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

Бег на 30, 60, 100 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 1000, 2000, 3000, 5000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях. При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания дается одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачетная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесенной разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трех попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

Тест по волейболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

Тест по баскетболу.

Виды упражнений	Критерии оценивания

Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)
Передача мяча из-за головы и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке.

Тест по гимнастике

Акробатика – юноши-5-6 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		5-6 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) руки дугами вперед - в стороны,	1
2.	Кувырок вперед, прыжок вверх	1
3.	Кувырок вперед прыжком	1
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1
5.	Кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1
6.	Кувырок назад ноги врозь - руки в стороны с наклоном вперед	1
7.	Стойка силой на голове и руках - держать	2
8.	Опуститься силой в упор лёжа	0,5
9.	Толчком ног - кувырок вперед	0,5
10.	Прыжок вверх ноги врозь	1
Акробатика – девушки-5-6 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		5-6 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) руки дугами вперед - в стороны,	1
2.	Кувырок вперед, прыжок вверх	1
3.	Кувырок вперед прыжком	1
4.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	1
5.	Кувырок вперед ноги скрестно	1
6.	Перекат на спину - мост - держать	1,5

7.	Лечь на спину выпрямить руки и ноги	0,5
8.	Наклон вперёд, перекатом назад сойка на лопатках без помощи рук - держать	1
9.	Перекатом назад в группировке в упор присев	1
10.	Прыжок вверх прогнувшись	1
Акробатика – юноши -7-8 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		7-8 кл
1.	И.П. - основная стойка Шагом правой (левой) вперёд, руки дугами вперёд - в стороны,	2
2.	Шагом правой (левой) прыжок со сменой прямых ног «ножницы»	2
3.	Махом одной, толчком другой, два переворота в сторону «колесо» в стойку ноги врозь	3
4.	Приставляя ногу, повернуться в сторону движения и махом одной и толчком другой стойка на руках - обозначить, кувырок вперёд в группировке	2
5.	Толчком двух прыжок ноги врозь, наклон вперёд руки в стороны	1
6.	Силой согнувшись стойка на голове и руках - держать	3
7.	Опуститься силой в упор лёжа, упор присев - встать	1
8.	Кувырок вперёд ноги скрестно	1
9.	Кувырок назад - прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	1
10.	Кувырок вперёд - прыжком	2
11.	Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов	2
Акробатика – девушки -7-8 класс		
№ п/п	Элементы и соединения	Баллы
		7-8 кл
1.	И.П. - основная стойка Дугами руки вперёд - в стороны, шагом вперёд - «ласточка», держать	2
2.	Кувырок вперёд	1
3.	Встать и шагом вперёд прыжок со сменой согнутых ног «козлик»	1
4.	Шаг вперёд и прыжок со сменой прямых ног - «ножницы»	1
5.	Шаг вперёд и вторым шагом поворот на 360 градусов, сгибая свободную ногу вперёд	2
6.	Шаг вперёд и приставляя ногу, прыжок вверх с поворотом на 180 градусов	2

7.	Махом одной, толчком другой два переворота вправо (влево) «колесо» в стойку ноги врозь	2
8.	Поворотом направо (налево) плечом назад стояка ноги врозь	2
9.	Наклоном назад - «мост» - держать	2
10.	Лечь на спину, перекатом назад стойка на лопатках без помощи рук - держать	3
11.	Перекатом назад - упор присев и прыжок вверх прогнувшись	2

Оценивание учащихся 5-8 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы темы из программного материала) и варианты вопросов по этому материалу.

- Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки. Если урок первый или последний, то по заявлению родителей, учащийся может находиться дома.

4.2.2. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке

Темы для самостоятельного изучения

5 класс

1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности
2. Миф о зарождении Олимпийских игр.
3. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.
4. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.
5. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.
6. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр
7. Основные показатели физического развития.

8. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.
9. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов
10. Как формировать правильную осанку.
11. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.
12. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели
13. Режим дня.
14. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня
15. Утренняя гимнастика
16. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки
17. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий
18. Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки
19. Закаливание.
20. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур

6 класс

1. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр
2. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.
3. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр
4. Зарождение олимпийского движения в России.
5. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.

6. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России
7. Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения
8. Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.
9. Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.
10. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.
11. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.
12. Основные правила развития физических качеств.
13. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).
14. Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:
15. Признаки утомления организма во время физической подготовки
16. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
17. Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока
18. Закаливание.
19. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.
20. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человек

7класс

1. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
2. Развитие олимпийского движения в послереволюционной России.
3. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.
3. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности
4. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
5. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
6. Выдающиеся спортсмены СССР и России.
7. Олимпийские игры в Москве
8. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения
9. Двигательные действия и техническая подготовка.

10. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.
11. Техническая подготовка.
12. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.
13. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.
14. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий
15. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
16. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека

8 класса

17. Физическая культура в современном обществе.
18. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.
19. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.
20. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.
21. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.
22. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).
23. Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность
24. Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения
25. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание
26. Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль

и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.

27. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека
28. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения.
29. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.
30. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения роста -весовых показателей основных его частей.
31. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.
32. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях
33. Массаж и история его появления.
34. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы.
35. Современные виды массажа и их предназначение.
36. Гигиенические правила проведения процедур массажа.
37. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа

Промежуточная аттестация

Спецификация

1. **Назначение работы** - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2015-2016 учебный год учащихся 5 класса.

2. Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др. (5 класс по УМК В.И. Ляха и др.)

3. Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий.

- **часть 1** - теоретическая часть - содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный);

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Бег 30 метров (сек), 2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек), 3. Упр. Прыжок в длину с места (см), 4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики,

4. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки.

Часть 1. Задания с выбором ответа, части 1 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 5 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Часть 2 включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 5 класса (мальчики, девочки).

Сроки проведения. Теоретическая часть будет проведена 25.05.2016 года. Практическая – 27.05.2016 года.

4.Распределение заданий работы по содержанию, проверяемым умениям и видам деятельности

**Кодификатор элементов содержания
для составления контрольных измерительных материалов
к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре**

Код раз- дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Двигательный режим и рациональное питание.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Что такое осанка и причины её нарушения.
	1.8	Признаки неправильной осанки.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	История возникновения Олимпийских игр древности.
	2.2	Девиз Олимпийских игр.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
	2.7	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	2.8	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	3.4	Правила выполнения упражнений.
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	4.5	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.6	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности

	Часть 1		Часть 2			
Число заданий -	15.		4. Практическая		4. Практическая	
Тип заданий и форма ответа	1-15 с выбором ответа		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 4 Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		1 Упр. Бег 30 метров (сек) 2 Упр. Бег 1000 метров (мин. сек) 3 Упр. Прыжок в длину с места (см) 5 Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки	
Уровень сложности	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный	Базовый	Повышенный

Распределение заданий работы по содержанию и уровню сложности практической части

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности	
	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,3 и ниже	5,4-5,7
11,6-11,11	5,3 и ниже	5,4-5,6
12,00-12,5	5,2 и ниже	5,3-5,5
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,23 и ниже	5,24-5,56
11,6-11,11	5,13 и ниже	5,14-5,46
12,00-12,5	5,08 и ниже	5,09-5,41
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	164 и выше	152-163
11,6-11,11	171 и выше	159-170
12,00-12,5	174 и выше	162-173
Подтягивание на перекладине, раз		
11,0-11,5	7 и выше	5-6
11,6-11,11	7 и выше	5-6
12,00-12,5	7 и выше	5-6

Девочки

Возраст,	Уровень физической подготовленности
----------	-------------------------------------

лет, месяцев	Повышенный уровень	Базовый уровень
Бег на 30 м., сек.		
11,0-11,5	5,4 и ниже	5,5-5,8
11,6-11,11	5,4 и ниже	5,5-5,7
12,00-12,5	5,3 и ниже	5,4-5,6
Бег на 1000 м., мин. и сек.		
11,0-11,5	5,57 и ниже	5,58-6,30
11,6-11,11	5,50 и ниже	5,51-6,23
12,00-12,5	5,47 и ниже	5,48-6,20
Прыжок в длину с места, см.		
11,0-11,5	150 и выше	136-149
11,6-11,11	153 и выше	140-152
12,00-12,5	155 и выше	142-154
Подъем туловища за 30 сек., раз		
11,0-11,5	17 и выше	15-16
11,6-11,11	18 и выше	15-17
12,00-12,5	18 и выше	16-17

6. Распределение заданий работы по проверяемым умениям и видам деятельности

Задание	Планируемый результат
Практическая часть	
1 упражнение	Предметный результат Выполнять нормативы физической подготовки
2 упражнение	Метапредметный результат Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения
3 упражнение	
4 упражнение	
	Личностный результат Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами
Теоретическая часть (тестовое задание)	
1, 2, 3, 4, 5, 7 задание	Метапредметный результат Бережное отношение к своему здоровью Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития, укрепления и сохранения его
6 задание	Указывать назначение режима дня
9 задание	Обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
10, 11, 12, 13 задания	Раскрывать смысл понятий основных физических качеств
14, 15 задание	Умение организовать места занятий и обеспечить их безопасность

5.Время выполнения работы 90 минут

1 часть – 30 минут

2 часть 60 минут

6.Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.**Практическая часть**

	Задание	Критерии	Баллы	Оценка учителя
1	Бег 30м (сек)	Умения • Выполнять бег с высокого старта • Применять технику бега на короткие дистанции • Выполнять финишное ускорение	Девочки: 5 баллов -5,1 и меньше 4 балла 5,2- 5,4 3 балла- 5,5- 5,7 2 балла- 5, 8- 6,3 и больше Мальчики: 5 баллов-5,0 и меньше 4 балла-5,1-5,3 3 балла -5,4-5,6 2 балла- 5,7-6,2 и больше	
2	Поднимание туловища, за 30 сек.(девочки)	Умения • Укреплять мышцы брюшного пресса • Овладеть техникой выполнения упражнения • Развивать скоростную выносливость	5 баллов – 19 и больше 4 - балла 17-18 3 балла -15-16 2 балла – 11-14 и меньше	
3	Подтягивание на перекладине (мальчики) кол-во раз	Умения • Укреплять мышцы плечевого пояса • Применять технику выполнения упражнения	5 баллов -8 и больше 4 балла - 7 3 балла – 5-6 2 балла -2-4 и меньше	

		Развивать силовую выносливость		
4	Бег-1000 м в мин. и сек.	Умения - Выполнять старт в беге на длинные дистанции - Распределять свои физические возможности по дистанции - Развивать общую выносливость - Выполнять финишное ускорение	<i>Девочки</i> 5 баллов – 5,17 – 5,24 4 балла – 5,18- 5,57 (мин) 3 балла -5,51- 6,30(мин) 2 балла – 6, 24-7, 14 и меньше <i>Мальчики</i> 5 баллов – 84,40-4,50 (мин) и меньше 4 балла – 4,41 – 5, 23 (мин) 3 балла – 5,14 – 5, 56 (мин) 2 балла -5,47 – 6,40 и больше	
5	Прыжок в длину с места, см	Умения - Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места - Распределять свои физические возможности - Развивать общую выносливость	<i>Девочки</i> 5 баллов – 164 – 166 4 балла – 150-165 (см) 3 балла -136 – 152 (см) 2 балла – 119 - 135 <i>Мальчики</i> 5 баллов – 8177 - 184 см 4 балла – 164 – 183 см 3 балла – 152 – 170 см 2 балла – 135 - 157	

Результаты практической части

Мальчики

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				

11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25
Прыжок в длину с места, см.				
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160
Подтягивание на перекладине, раз				
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4

Девочки

Возраст, лет, месяцев	Уровень физической подготовленности			
	Повышенный уровень		Базовый уровень	Ниже базового уровня
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла
Бег на 30 м., сек.				
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1
Бег на 1000 м., мин. и сек.				
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04
Прыжок в длину с места, см.				

11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141
Подъем туловища за 30 сек., раз				
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15

Результаты выполнения теоретической части

Предмет	Базовый уровень	Повышенный уровень
Физическая культура	1, 2, 4, 5, 6, 10, 11, 13, 15	3, 7, 8, 9, 12, 14

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).

Всего: 21 балл.

7. Критерии оценивания работы

Ответы контрольной работы теоретической части, 5 класс

№ задания	Ответы Вариант 1	Ответы Вариант 2
1.	А	Б
2.	В	А
3.	Б	А
4.	В	Б
5.	Б	А
6.	А	Б
7.	А	Б
8.	Б	А
9.	А	Б
10.	Б	А
11.	Б	А
12.	В	А
13.	А	Б
14.	А	Б
15.	А	Б

Соотношение тестового балла и аттестационной отметки

Тестовый балл	Аттестационная отметка
19-21	5
16-18	4
13-15	3
0-12	2

За каждый правильный ответ базового уровня 1 балл (9 баллов).

За каждый правильный ответ повышенного уровня -2 балла (12 баллов).
Всего: 21 балл.

Отметка за практическую и теоретическую части в целом.

Максимальное количество баллов -41 (21 за тест и 20 за практику)
- 35 (15 за тест, 20 за практику)

Процент выполнения 100%.

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

Бланк контрольной работы

Дата _____ Школа _____ Класс _____

Фамилия _____

Имя _____

Бланк теоретической части контрольной работы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Бег 30 метров (сек)		
Бег 1000 метров (мин.сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики		
Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки		

Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре (теория и практика) _____

КИМ

Инструкция по выполнению работы

Контрольная работа по физической культуре для учащихся 5-х классов

Рекомендации

по организации и проведению контрольной работы

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б).

Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании:
1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки российской федерации, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоение программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделить базового и повышенного уровня.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической.

За выполнение практической части выставляется аттестационная оценка на основании полученных результатов.

Практическая часть состоит из тестов-упражнений:

1. Упр. Бег 30 метров (сек)
2. Упр. Бег 1000 метров (мин. сек)
3. Упр. Прыжок в длину с места (см)
4. Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики
5. Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки

Теоретическая часть по физической культуре ВАРИАНТ 1

Инструкция по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 1

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- б) по физической подготовленности.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) травма.
- б) слабая мускулатура тела.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на матрасе и высокой подушке.
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность хорошо и много прыгать.

б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.

в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

а) «ножницы».

б) «перешагивание».

в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

**Теоретическая часть по физической культуре
ВАРИАНТ 2**

Инструкция по выполнению тестового задания.

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

Время выполнения 30 минут

ВАРИАНТ 2

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

- а) по физической подготовленности.
- б) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.
- в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

- а) привычное положение тела в пространстве.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) положение тела при движении.

3. Одной из главных причин нарушения осанки является?

- а) слабая мускулатура тела.
- б) травма.
- в) неправильное питание.

4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе.
- б) на жестком матрасе и небольшой подушке
- в) на матрасе и высокой подушке.

5. Личная гигиена включает в себя?

а) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

б) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) организует рационального режима питания.

б) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) развитие физических качеств человека.

б) сохранение и укрепление здоровья.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

а) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

б) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 1 час б) 15-20 минут.. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений

б) способность хорошо и много прыгать.

в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

а) 30 и 60 метров;

б) 200 и 400 метров;

в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

а) «согнув ноги».

б) «перешагивание».

в) «ножницы».

13. Что называется гибкостью?

а) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

б) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

- а) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.
- б) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.
- в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

- а) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.
- б) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

6 класс

1. Здоровый образ жизни

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Назовите основные причины появления лишнего веса:

- а) пропуск уроков физической культуры
- б) избыточное питание и недостаточная двигательная активность
- в) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми;
- в) укрепление здоровья;
- г) приспособление организма к воздействию внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

8. Признаки, не характерные для правильной осанки:

- а) развернутые плечи, ровная спина,
- б) запрокинутая или опущенная голова,
- в) приподнятая грудь,
- г) через ухо, плечо, тазобедренный сустав и лодыжку можно провести прямую линию.

2.Олимпийские знания.

1.В каком древнегреческом городе устраивались состязания – Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;

2. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

3. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт –Лейт -Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

3.Правила техники безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3 . При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

- а) выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- б) выполнять упражнение быстро
- в) соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений

4.Можно ли выполнять сложные двигательные действия без разминки

- а) нет
- б) можно, но осторожно
- в) можно

4.Общие знания по теории и методике физической культуры.

1 . Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

- а) сила
- б) выносливость
- в) быстрота

4. Родиной баскетбола является....

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

5. Легкая атлетика – вид спорта, включающий в себя.....

- а) ходьбу и бег;
- б) бег и прыжки;
- в) бег, прыжки и метания;
- г) ходьбу, бег, прыжки и метания

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...

Ключи:

1. Здоровый образ жизни.

- 1-б
- 2-а
- 3-б
- 4-б
- 5-г
- 6-в
- 7-г
- 8-б

2. Олимпийские знания.

1-а
2-а
3-б
4-г
5-в
6-б
7-в
8-а

3.Правила техники безопасности.

1-а
2-б
3-в
4-а

4.Общие знания по теории и методике физической культуры.

1-в
2-а
3-б
4-б
5-г
6-замена

Практическая часть для учащихся 6 классов

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 1000 м (мин.)	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30
Прыжок в длину с места	200	165-180	145	190	155-175	135
Подтягивание на перекладине	7	4-6	1	20	11-15	4
Отжимание	23	18	13	13	11	8
Пресс (30 сек.)	25	22	18	25	22	18

Кодификатор элементов содержания

для составления контрольных измерительных материалов
к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 7 классе.

- Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от «17» декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями).

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Основные компоненты здорового образа жизни.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Понятие о правильной осанке.
	1.8	Причины нарушения осанки.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	Девиз Олимпийских игр.
	2.2	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
	2.7	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	2.8	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
	3.4	Правила проведения разминки.
	3.5	Правила техники безопасности при групповом старте.
	3.6	Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	4.5	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.
	4.6	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

Здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Осанкой называется...

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

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

2 Блок

Олимпийские знания.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

2. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

3 Блок

Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

4 Блок

Общие знания по теории и методике физической культуры.

1 . Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

4. Родиной баскетбола является....

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...

Ключи

Здоровый образ жизни.

1-г

2-а
3-в
4-г
5-г
6-в
7-а
8-г

1. Олимпийские знания.

1-а
2-а
3-в
4-г
5-в
6-б
7-в
8-а

2. Техника безопасности.

1-б
2-б
3-б
4-а
5-б
6-а

3. Общие знания по теории и методике физической культуры.

1-в
2-а
3-гибкость
4-б
5-б
6-замена

Практическая часть для учащихся 7 класса

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9
Бег 1000 м	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00	5.20
Прыжок в длину с места	205	170-190	150	200	160-180	140
Подтягивание на перекладине	8	6	1	18	15	5
Отжимание	25	20	15	15	10	7
Пресс (1мин.)	35	30	25	33	28	23

**Кодификатор элементов содержания
для составления контрольных измерительных материалов
к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 8 классе.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от «17» декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями).

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Основные компоненты здорового образа жизни.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Понятие о правильной осанке.
	1.8	Причины нарушения осанки.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	Девиз Олимпийских игр.
	2.2	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
	2.7	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	2.8	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
	3.4	Правила проведения разминки.
	3.5	Правила техники безопасности при групповом старте.
	3.6	Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.

	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	4.5	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.
	4.6	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

1 Блок

Здоровый образ жизни.

1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Осанкой называется...

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

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

2 Блок

Олимпийские знания.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

2. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпиониками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

3 Блок

Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- а) невнимательность
- б) нарушение дисциплины
- в) нарушение формы одежды

3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой

- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- а) более интенсивной
- б) более лёгкой
- в) обычной

5. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

4 Блок

Общие знания по теории и методике физической культуры.

1 . Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

4. Родиной баскетбола является....

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...

Ключи

Здоровый образ жизни.

- 1-Г
- 2-а
- 3-в
- 4-Г
- 5-Г
- 6-в
- 7-а
- 8-Г

1. Олимпийские знания.

- 1-а
- 2-а
- 3-в
- 4-Г
- 5-в
- 6-б
- 7-в
- 8-а

2. Техника безопасности.

- 1-б
- 2-б
- 3-б
- 4-а
- 5-б
- 6-а

3. Общие знания по теории и методике физической культуры.

- 1-в
- 2-а
- 3-гибкость
- 4-б
- 5-б
- 6-замена

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9.3	9.6	9.8	9,5	9.8	10.0
Бег 1500 м (д.), 2000м (м.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места	210	185	160	200	170	145
Подтягивание на перекладине	9	7	2	17	14	5
Отжимание	25	20	15	15	10	7
Пресс (1мин.)	35	30	25	33	28	23