

Контрольно измерительные материалы для учащихся 5-9 классов ФГОС

Контрольные нормативы 5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Учащиеся		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
3	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
4	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
7	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
8	Прыжки в высоту с разбега	105	90	80	100	85	75
9	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
11	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
12	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
13	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
14	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00
15	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Учащиеся			Учащиеся		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
2	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
3	Бег 1000м — мальчики, мин	4,20	4,45	5,15			

	500м — девочки, мин				2,22	2,55	2,80
4	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
7	Прыжки в высоту с разбега	115	105	90	105	90	80
8	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
10	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
12	Бег на лыжах 2 км, мин	13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
13	Бег на лыжах 3 км, мин	19,00	20,00	22,00			
14	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
3	Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
4	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
5	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
6	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
9	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
11	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00

12	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
13	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
14	Прыжки в высоту с разбега	115	110	100	110	100	90

8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
3	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
4	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
5	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
6	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
9	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
11	Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
12	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
13	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
14	Прыжки в высоту с разбега	125	115	100	115	110	100

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9

3	Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
4	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
5	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
6	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
7	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
12	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
13	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
14	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
15	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62
16	Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100

Тестовый контроль знаний

5 класс

Вариант 1 (первое полугодие)

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) Гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

2. Длина дистанции марафонского бега равна ...

а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.

3. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

а) Наложение холода; б) наложение тугой повязки; в) согревание поврежденного места;

г) обращение к врачу.

4. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...

а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1–2 часа после еды.

5. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.

6. Нельзя проводить тренировку, если...

а) плохая погода; б) плохое настроение; в) повышена температура тела.

7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

а) «Быстрее, выше, сильнее» б) «Быстрее, дальше, выше» в) «Будь всегда первым»

г) «Спорт, здоровье, радость»

8. Что олицетворяет Олимпийский символ пять переплетенных колец на белом полотнище?

а) единство пяти стран; б) единство пяти континентов; в) единство участников Игр.

9. К основным физическим качествам относятся ...

а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания;

в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

10. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...

а) всестороннего развития физической подготовленности;

б) развития выносливости, скорости;

в) формирования правильной осанки.

Вариант 2 (за год)

1. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре ...

а) $-4 \dots -7^{\circ}\text{C}$; б) $-10 \dots -12^{\circ}\text{C}$; в) $-14 \dots 16^{\circ}\text{C}$; г) $-20 \dots 24^{\circ}\text{C}$.

2. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

а) торможение палками сбоку. б) глубокий присед. в) умышленное падение набок.

г) выставление палок кольцами вперед.

3. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать ...

а) время проведения занятий; б) температуру воздуха и наличие ветра;

в) состояние снега (наст, гололед и другое); г) рельеф местности.

4. Причиной потертости ноги чаще всего бывает ...

а) тесная обувь; б) длительное передвижение; в) мягкая лыжня; г) усталость.

5. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой. б) растирает кожу варежкой.
- в) растирает кожу снегом.

6. Нельзя делать передачу мяча партнеру, если он ...

- а) находится позади вас; б) находится далеко от вас;
- в) не смотрит на вас; г) «оторвался» от соперника.

7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...

- а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой;
- б) ведение мяча толчком руки; в) мягкая встреча мяча с рукой.

8. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

- а) захватом мяча двумя руками; б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака; г) направлением рывка снизу-вверх.

9. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- а) продолжить тренировку до конца. б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку. в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

10. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук. б) ловля мяча на прямые руки.
- в) ловля мяча на уровне груди. г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

6 класс

Вариант 1 (первое полугодие)

1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

- а) Гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

2. Длина дистанции марафонского бега равна ...

- а) 32 км 180 м; б) 40 км 190 м; в) 42 км 195 м.

3. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) Наложение холода; б) наложение тугой повязки; в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.

4. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...

- а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1–2 часа после еды.

5. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.

6. Нельзя проводить тренировку, если...

- а) плохая погода; б) плохое настроение; в) повышена температура тела.

7. Как звучит девиз Олимпийских игр?

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

8. Что олицетворяет Олимпийский символ пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран; б) единство пяти континентов; в) единство участников Игр.

9. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания;
в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

10. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для ...

- а) всестороннего развития физической подготовленности; б) развития выносливости, скорости; в) формирования правильной осанки.

11. Строевые упражнения служат ..

- а) как средство общей физической подготовки; б) как средство управления строем;
в) как средство развития физических качеств.

12. Что называется дистанцией?

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному. б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся. в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

13. Что такое интервал?

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне.
б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге.
в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

Вариант 2 (за год)

1. Самостоятельное занятие по лыжной подготовке нежелательно проводить при температуре ...

а) $-4 \dots -7^{\circ}\text{C}$; б) $-10 \dots -12^{\circ}\text{C}$; в) $-14 \dots 16^{\circ}\text{C}$; г) $-20 \dots 24^{\circ}\text{C}$.

2. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьезным травмам. Какая?

- а) торможение палками сбоку. б) глубокий присед.
- в) умышленное падение набок. г) выставление палок кольцами вперед.

3. Одеваясь на занятия лыжной подготовкой, прежде всего, следует учитывать ...

- а) время проведения занятий; б) температуру воздуха и наличие ветра;
- в) состояние снега (наст, гололед и другое); г) рельеф местности.

4. Причиной потертости ноги чаще всего бывает ...

- а) тесная обувь; б) длительное передвижение; в) мягкая лыжня; г) усталость.

5. Какую ошибку совершает лыжник, оказывая помощь при обморожении (побелении) щеки, носа, руки?

- а) растирает обмороженное место сухой теплой рукой. б) растирает кожу варежкой.
- в) растирает кожу снегом.

6. Нельзя делать передачу мяча партнеру, если он ...

- а) находится позади вас; б) находится далеко от вас;
- в) не смотрит на вас; г) «оторвался» от соперника.

7. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...

- а) «шлепание» по мячу расслабленной рукой; б) ведение мяча толчком руки

8. Нельзя вырывать мяч у соперника ...

- а) захватом мяча двумя руками; б) захватом мяча одной рукой;
- в) ударом кулака; г) направлением рывка снизу-вверх.

9. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

- а) продолжить тренировку до конца. б) согреть поврежденное место и наложить тугую повязку. в) охладить поврежденное место и наложить тугую повязку.

7. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

- а) ловля мяча с амортизацией сгибанием рук. б) ловля мяча на прямые руки.
- в) ловля мяча на уровне груди. г) сближение кистей рук и расстановка пальцев.

7 класс

Вариант 1 (первое полугодие)

1. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» ?

- а) повышение «устойчивости» организма к влиянию физических упражнений;
- б) повышение устойчивости организма к холоду и теплу;
- в) повышение устойчивости организма к влиянию солнечных лучей.

2. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить ...

- а) ежедневно; б) через день; в) через два дня; г) когда захочется.

3. Определите правильную последовательность применения водных закаливающих процедур:

- а) купание, душ, обливание, обтирание; б) обливание, душ, обтирание, купание;
- в) обтирание, обливание, душ, купание.

4. Принцип постепенности закаливания предусматривает ...

- а) переход от сильных раздражителей к слабым; б) последовательный переход от больших доз воздействия к меньшим; в) последовательный переход от малых доз воздействия к большим.

5. Как проверить правильность своей осанки?

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно») и запомнить это ощущение;
- в) встать у стены, касаясь ее пятками, ягодицами, лопатками, затылком.

6. При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя ...

- а) накладывать холод на переносицу; б) сморкаться, крутить головой;
- в) наклонять голову назад и закладывать ватные тампончики.

7. При артериальном кровотечении бывает необходимость остановить кровотечение наложением жгута. Жгут нельзя оставлять на конечности более ...

- а) 1,5-2 ч; б) 2,5-3 ч; в) 3-4 ч.

8. Оказывая помощь утопающему (после извлечения его из воды), нельзя

- а) удалять воду из легких и дыхательных путей; б) делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца; в) класть пострадавшего на мягкую подстилку, наклонять его голову вперед.

9. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определенной последовательности их выполнения. Определите порядок выполнения упражнений:

1. Упражнения «на силу». 2. Общеразвивающие упражнения. 3. Упражнения «на расслабление».

4. Упражнения «на быстроту и гибкость». 5. Спокойный бег (в разминке). 6. Упражнения «на выносливость»: а) 3,2,6,4, 1,5; б) 5,2,4,1,6,3; в) 2, 4,6,1,5,3; г) 1, 5, 2, 3, 4,6.

10. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

а) Переходу от пассивного состояния организма к активному; б) снижению показателей физического развития; в) быстрому утомлению организма, усталости.

Вариант 2 (за год)

1. Название лыжных ходов (попеременные или одновременные) дают по работе ...

а) ног; б) туловища; в) рук; г) произвольно.

2. Существуют попеременный двухшажный ход и одновременный двухшажный ход.

В чем существенная разница между этими ходами?

а) в длине скользящего шага. б) в маховом выносе ноги. в) в подседании перед толчком ногой.
г) в работе рук.

3. К какой ошибке при передвижении попеременным двухшажным ходом приводит чрезмерный наклон туловища вперед?

а) потере равновесия при скольжении. б) укорочению скользящего шага.
в) снижению силы отталкивания ногой. г) снижению отталкивания рукой.

4. К попеременным ходам относится ...

а) бесшажный ход; б) одношажный ход; в) двухшажный ход.

5. К одновременным ходам относится ...

а) двухшажный ход; б) трехшажный ход; в) четырехшажный ход.

6. Самым скоростным способом передвижения классическим ходом считается ...

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

7. Допускается ли команда до соревнований, если в ее составе менее 5 человек?

а) Допускается. б) Не допускается. в) Допускается с согласия соперников.

8. Команда получает три очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...

а) с линии штрафного броска; б) из-под щита; в) из-за линии трехочковой зоны.

9. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

а) Не менее 1 м. б) Не менее 1,5 м. в) Не менее 2 м.

10. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ...

а) за одно очко; б) за два очка; в) за три очка.

11. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча ... Какой четвертый прием не назван?

а) Прыжок. б) Пробежка. в) Бросок мяча. г) Заслон. д) Комбинация.

8 класс

Вариант 1 (первое полугодие)

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?

а) у горы Олимп; б) в Олимпии; в) в Афинах.

2. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?

- а) На олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;
- б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК;
- в) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.

3. 100-летний юбилей Олимпийского движения современности мировое сообщество отмечало в:

а) 1992 г.; б) 1996 г.; в) 1994 г.; г) 1998 г.?

4. В каком году и в каком городе России были проведены Олимпийские игры?

а) В 1900 г. в Ленинграде; б) в 1980 г. в Москве; в) в 1996 г. в Казане.

5. Укажите, какой город будет принимать зимние Олимпийские игры в 2014 г.

а) Сочи; б) Санкт-Петербург; в) Пекин.

6. Наиболее частой травмой в легкой атлетике служит растяжение мышц или связок голеностопного (коленного) сустава. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- а) Наложение холода; б) наложение тугй повязки; в) согревание поврежденного места;
- г) обращение к врачу.

7. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ...

а) во второй половине дня; б) сразу после еды; в) через 1-2 часа после еды.

8. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?

а) Гимнастику; б) легкую атлетику; в) тяжелую атлетику.

9. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ...

а) экономии сил; б) улучшению спортивного результата; в) травмам.

10. Нельзя проводить тренировку, если...

а) плохая погода; б) плохое настроение; в) повышена температура тела.

Вариант 2 (за год)

1. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

а) спортивные единоборства; б) циклические; в) не циклические.

2. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью развития силы?

а) серийно-повторный; б) равномерный; в) интервальный.

3. Быстрота является одним из важных физических качеств. Что это такое?

а) показатели бега на короткие и средние дистанции;

б) способность многократно повторять заданное движение;

в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

4. Понятие «ловкость» определяется как ...

а) способность быстро овладевать новыми движениями;

б) способность делать упражнения быстрее других;

в) способность жонглировать тремя мячами.

5. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений? а) фехтование; б) баскетбол; в) фигурное катание; г) художественная гимнастика.

6. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?

а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;

б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;

в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям.

7. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечнососудистых сокращений;

в) по объему выполненной работы.

8. Какой нагрузке по интенсивности и объему соответствует час 140-160 уд\мин.?

а) низкой; б) средней; в) высокой.

9. Что называется разминкой?

а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

в) подготовка организма к предстоящей работе.

10. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) упражнения на развитие выносливости («на выносливость»);
- б) упражнения «на гибкость и координацию» движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

9 класс

Вариант 1 (первое полугодие)

1. В каком году были проведены впервые летние Олимпийские игры современности?

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

2. Какой вид соревнований на Олимпийских играх проводится в память о героизме греческих воинов, разгромивших армию персов в 490 г. до новой эры?

- а) бег 50 км б) бег 42 км 195 м; в) бег 32 км195 м; г) бег 30 км 190 м.

3. Назовите первого олимпийского чемпиона среди мужчин-легкоатлетов из сборной СССР - участника XVI Олимпийских игр (1956 г.), победившего на дистанциях 5000 м и 10000 м.

- а) Петр Болотников; б) Владимир Куц; в) Игорь Чернявский.

4. Что олицетворяет Олимпийский символ пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран; б) единство пяти континентов; в) единство участников Игр.

5. Олимпийская хартия определяет понятие «Олимпиада» как период ...

- а) двух последовательных лет; б) трех последовательных лет; в) четырех последовательных лет; г) шести последовательных лет.

6. Что включает в себя понятие «физическое развитие человека»?

- а) показатели силы, быстроты, выносливости;
- б) показатели веса, роста, жизненной емкости легких и другие антропометрические данные;
- в) показатели спортивных результатов.

7. К основным физическим качествам относятся ...

- а) рост, вес, объем бицепсов, становая сила; б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

8. Физические качества развиваются ...

- а) целенаправленно; б) сами по себе; в) при обучении технике упражнений.

9. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?

- а) спортивные единоборства;б) циклические; в) не циклические.

10. Какой метод тренировки считается основным при занятиях с целью развития силы?

а) серийно-повторный; б) равномерный; в) интервальный.

Вариант 2 (за год)

1. Быстрота является одним из важных физических качеств. Что это такое?

- а) показатели бега на короткие и средние дистанции;
- б) способность многократно повторять заданное движение;
- в) способность быстро реагировать на сигнал и быстро перемещаться.

2. Понятие «ловкость» определяется как ...

- а) способность быстро овладевать новыми движениями;
- б) способность делать упражнения быстрее других;
- в) способность жонглировать тремя мячами.

3. Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и координацию движений?

- а) фехтование; б) баскетбол; в) фигурное катание; г) художественная гимнастика.

4. Что мы понимаем под выражением «здоровый образ жизни»?

- а) активную трудовую деятельность в сочетании с отдыхом;
- б) активную деятельность, направленную на улучшение и сохранение здоровья;
- в) активный интерес к физическим упражнениям и спортивным состязаниям.

5. Как осуществляется контроль за влиянием физических нагрузок на организм во время занятий физическими упражнениями?

- а) по частоте дыхания; б) по частоте сердечнососудистых сокращений;
- в) по объему выполненной работы.

6. Какой нагрузке по интенсивности и объему соответствует час 140-160 уд\мин.?

- а) низкой; б) средней; в) высокой.

7. Что называется разминкой?

- а) чередование легких и трудных общеразвивающих упражнений;
- б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;
- в) подготовка организма к предстоящей работе.

8. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?

- а) упражнения на развитие выносливости («на выносливость»);
- б) упражнения «на гибкость и координацию» движений;
- в) бег и общеразвивающие упражнения.

9. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма» ?

- а) повышение «устойчивости» организма к влиянию физических упражнений;
- б) повышение устойчивости организма к холоду и теплу;
- в) повышение устойчивости организма к влиянию солнечных лучей.

10. Одним из принципов закаливания является систематичность - это значит, что закаливающие процедуры надо проводить ...

- а) ежедневно; б) через день; в) через два дня; г) когда захочется

1.7 Характеристика контрольно-измерительных материалов

Критерии оценивания

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует	За тот же ответ, если в нём содержатся	За ответ, в котором отсутствует	За непонимание и незнание материала

глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	небольшие неточности и незначительные ошибки	логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	программы
---	--	---	-----------

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

	оценивает итоги		
--	-----------------	--	--

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.