**Контрольно-оценочные средства (нормативы)**

**Тестирование на уроке физической культуры по теме: ВОЛЕЙБОЛ**

Для более успешного освоения техники волейбола в нашей школе используется принцип опережающего обучения. Так с первого класса учащиеся нашей школы проходят так называемую «школу мяча», На уроках физической культуры дети учатся бросать в цель, ловить брошенный мяч, в начале облегченные, затем средние по тяжести мячи. Из-за слабости костно-мышечной системы рук в 1 и 2 классах ученики пока еще не начинают овладевать техникой волейбола, но уже обучаются, вначале классическому пионерболу, а затем пионерболу в 2 мяча. В этих двух играх они учатся командным действиям, переходу

* номера на номер, как в волейболе. Самое важное, что в подобных играх на практике дети непроизвольно учатся понимать траекторию полета мяча!
* третьего класса в «школе мяча» появляется отбивание облегченного волейбольного мяча двумя руками снизу и сверху. Им объясняется, что в волейболе нельзя ловить мяч. К слову сказать, для игры в парах при отработке передач в волейболе мы используем КАМЕРЫ ОТ БАСКЕТБОЛЬНЫХ МЯЧЕЙ. Детям младших классов игра с такими «мячами» более интересна, чем с настоящими, хоть и облегченными мячами.

Не огрубевшие детские руки после игры волейбольными мячами сильно краснеют и школьники жалуются на боль.

Освоение техники волейбола на уроках физкультуры мы начинаем с 5 класса.

**ТЕСТ № 1**

Верхняя передача мяча

Методика проведения

* ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой. (В 5 и 6 КЛАССАХ упражнение выполняется без ограничения рабочей площадки.)

При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 5О см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только

* случае возвращения ученика, если он не прерывал упражнение. При ошибке ученик может подправить мяч любым способом, кроме остановки. На выполнение упражнения дается 3 попытки. Упражнение оценивается по количеству повторений. Повторения засчитываются, если правила волейбола не нарушались.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЮНОШИ | |  |  | ДЕВУШКИ | |  |
| КЛАСС |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «3» |  | «4» | «5» | «3» |  | «4» | «5» |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 класс | 3 |  | 5 | 7 | 3 |  | 4 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 класс | 3 |  | 5 | 7 | 3 |  | 4 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 класс | 4 |  | 6 | 8 | 4 |  | 6 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8класс | 5 |  | 7 | 9 | 5 |  | 7 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 класс | 6 |  | 8 | 10 | 5 |  | 7 | 9 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ТЕСТ № 2**

Нижняя передача мяча

Методика проведения

Условия выполнения те же, что и в верхней передачи мяча.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЮНОШИ |  |  | ДЕВУШКИ |  |
| КЛАСС |  |  |  |  |  |  |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 класс | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 класс | 3 | 5 | 7 | 3 | 4 | 6 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 класс | 4 | 6 | 8 | 4 | 5 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ТЕСТ № 3**

Подача мяча

Методика проведения

Учащийся выполняет подачу волейбольного мяча по количеству попаданий избранным или изученным способом по собственному выбору, кроме случаев, когда требуется проверка конкретных способов подачи мяча.

Ученики 8 классов и девушки 9 классов выполняют 5 подач на противоположное поле. Юноши 9 классов делают 6 подач в ближнюю или дальнюю половину противоположного поля (площадка делится на 2 равные половины).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЮНОШИ |  |  | ДЕВУШКИ |  |
| КЛАСС |  |  |  |  |  |  |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 класс | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 класс | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тестирование на уроке физической культуры по теме: БАСКЕТБОЛ**

Баскетбол – это командная игра, где ошибку одного игрока можно исправить действиями других игроков. Вот на этом принципе и основываются данные тесты. Игра баскетбол – это ведения, передачи, броски в кольцо. Все это взято за основу тестирования. Обычно техникой игры владеют те, кто занимается в секции, на уроках этому сложно, да и не возможно научить. Вот по этому за основу тестов взяты простые элементы. Учащиеся за несколько уроков осваивают эти тесты и успешно их сдают. Элементы техники баскетбола начинают осваиваться в рамках «школы мяча». Ловля и броски мяча изучаются с первого класса и закрепляются в различных подвижных играх, как в разделе программы «подвижные игры», так и в других разделах. Основной и наиболее сложный

элемент баскетбола дети осваивают в третьем классе и к 5 классу уже сносно владеют им. Поэтому технику ведения мяча мы проверяем уже в 3 классе, что оказывает стимулирующее действие на детей, подталкивает их более старательно овладевать этим элементом.

ПРИМЕЧАНИЯ: эти тесты рекомендую в старших классах, где прохождение программного материала основано на ранее изученном материале, на ранее изученных элементах баскетбола.

**ТЕСТ № 1**

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 5 | баллов | 4 балла | 3 балла |
|  |  |  |  |  |
| 5 | 25 | передач | 21 | 18 |
|  |  |  |  |  |
| 6 |  | 27 | 24 | 23 |
|  |  |  |  |  |
| 7 |  | 29 | 26 | 25 |
|  |  |  |  |  |
| 8 |  | 30 | 29 | 28 |
|  |  |  |  |  |
| 9 |  | 32 | 31 | 30 |
|  |  |  |  |  |

Методика проведения

Построение команд в колонну по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м. от команды. По команде капитан выполняет передачу первому игроку, игрок получая передачу возвращает назад, с последующим перестроением в конец колонны.

**ТЕСТ № 2**

Передача мяча двумя руками от груди. С последующим перемещением из колонны в колонну за 30 сек.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | 5 | баллов | 4 балла | 3 балла |
|  |  |  |  |  |
| 5 | 25 | передач | 21 | 18 |
|  |  |  |  |  |
| 6 |  | 27 | 24 | 23 |
|  |  |  |  |  |
| 7 |  | 29 | 26 | 25 |
|  |  |  |  |  |
| 8 |  | 30 | 29 | 28 |
|  |  |  |  |  |

https://fsd.multiurok.ru/html/2021/09/30/s_61557202cd9dc/phpW2MZuD_fk-fond-ocenochnyh-znanij_html_43c146999c5da1dd.gif

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 9 | 32 | 31 | 30 |
|  |  |  |  |

Методика проведения

Построение команд в колону по одному, капитан лицом к команде на расстоянии 5-6 м от команды. Мяч находится у команды. По сигналу передается капитану, после передачи передающий бежит на место капитана. Капитан после выполнения передачи перестраивается в конец колонны.

**ТЕСТ № 3**

Штрафной бросок.

За 1 мин. Необходимо попасть в кольцо мячом, наибольшее количество раз.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
|  |  |  |  |
| 5 | 3 попадания | 2 | 1 |
|  |  |  |  |
| 6 | 4 | 3 | 1 |
|  |  |  |  |
| 7 | 6 | 5 | 2 |
|  |  |  |  |
| 8 | 7 | 6 | 5 |
|  |  |  |  |
| 9 | 8 | 7 | 5 |
|  |  |  |  |

Методика проведения

Построение команды в колонну по одному на линии штрафного броска с двумя мячами. По сигналу – первый выполняет бросок в кольцо, и сам этот мяч подбирает и передает в колонну и перестраивается в конец колонны.

**ТЕСТ № 4**

Ведение мяча.

За 1 мин. Сделает определенное количество ведений на определенном расстоянии, например 15 метров.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
|  |  |  |  |
| 5 | 20 ведений | 18 | 16 |
|  |  |  |  |
| 6 | 21 | 20 | 19 |
|  |  |  |  |
| 7 | 23 | 21 | 20 |
|  |  |  |  |

https://fsd.multiurok.ru/html/2021/09/30/s_61557202cd9dc/phpW2MZuD_fk-fond-ocenochnyh-znanij_html_43c146999c5da1dd.gif

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 8 | 25 | 24 | 23 |
|  |  |  |  |
| 9 | 26 | 25 | 24 |
|  |  |  |  |

Методика проведения

Построение в колонну по одному на линии старта, на расстоянии 15 метров ставится стойка. По сигналу направляющий выполняет ведение до стойки и обратно, передает мяч следующему и перестраивается в конец колонны.

***За каждый тест оценивается сразу вся команда.***

Оценивание личностного роста физической подготовленности или желание его улучшить, на всем этапе обучения осуществляется на основании индивидуальных особенностей организма и невозможностью производить оценивание на общих основаниях. Подобное оценивание осуществляется по рекомендации медицинского работника школы или по инициативе преподавателя с целью стимулирования учащегося к физическому самосовершенствованию.

**ТЕСТ № 5**

Ведение мяча с изменением направления

Методика проведения

Учащийся с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЮНОШИ |  |  | ДЕВУШКИ |  |
| КЛАСС |  |  |  |  |  |  |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 класс | 11,0 | 10,0 | 9,5 | 12,0 | 11,0 | 10,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 класс | 10.0 | 9,5 | 8,0 | 11,0 | 10,0 | 9,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 класс | 9,5 | 8,2 | 7,4 | 10,0 | 8,5 | 8,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 класс | 9,3 | 8,2 | 7,3 | 10,0 | 8,3 | 7,8 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 9 класс | 9,3 | 8,0 | 7,1 | 10,1 | 8,3 | 7,7 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ТЕСТ № 6**

Передача мяча двумя руками от груди

Методика проведения

Учащийся с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЮНОШИ |  |  | ДЕВУШКИ |  |
| КЛАСС |  |  |  |  |  |  |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 класс | 20,0 с | 16,0 | 15,0 | 22.0 | 17,5 | 15,5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 класс | 19,0 | 15,5 | 14,0 | 21,5 | 17,0 | 15,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 7 класс | 18,0 | 15,0 | 12,5 | 20,0 | 16,0 | 14,0 |
|  |  |  |  |  |  |  |

Если упражнение проводить с проверкой количества передач за 10 секунд, то экономится масса времени, которого часто не хватает.

**ТЕСТ № 7**

Бросок в кольцо с места

Методика проведения

Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток.

* 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЮНОШИ |  |  | ДЕВУШКИ |  |
| КЛАСС |  |  |  |  |  |  |
| 5 баллов | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 5 класс | 3 попадания | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 6 класс | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 класс | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 8 класс | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**ТЕСТ № 7**

Бросок в кольцо в движении

Методика проведения

Учащийся от середины б/больной площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ЮНОШИ | |  |  | ДЕВУШКИ |  |
| КЛАСС |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 баллов |  | 4 балла | 3 балла | 5 баллов | 4 балла | 3 балла |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 класс | 3 попадания |  | 2 | 1 | 2 | 1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 класс | 4 |  | 2 | 1 | 3 | 1 | 0 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка эффективности самостоятельных занятий учащихся, физической культурой производится на основании сравнительного анализа тестирования производимого учителем физической культуры общеобразовательного учреждения в начале и в конце учебного года. Тестирование содержит упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, подвижность суставов, силу.

Теоретические тесты 5 класс

**Тест № 1 Проверка знаний**

**1.Осанка - это:**

а) положение тела при движении;

б) положение тела в пространстве;

в) привычное положение тела в пространстве;

г) правильное положение тела в пространстве.

**2. Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?**

а) рациональное питание;

б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;

в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;

г) а, б, в - правильно.

**3.Какие приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями ты знаешь? (напиши).**

**4.Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.**

**5. Первая помощь при ушибах.**

**6. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника?**

а) Портфель одет на одно плечо;

б) Портфель находится равномерно на двух плеча;

в) Портфель находиться в одной руке.

**7. 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;

г) без подушки.

**8. Одна из главных причин нарушения осанки.**

а) травма;

б) слабая мускулатура тела;

в) неправильное питание,

**9. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?**

а) команде соперника;

б) команде игрока, который прижал мяч.

**10. Почему необходимо хорошо завязывать шнурки во время занятий физической культурой и спортом?**

Теоретические тесты 6 класс

**1. По какой части тела замеряется длина прыжка?**

а) По руке и ноге;

б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;

в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;

г) По любой части тела.

**2. Как подразделяется современный спорт?**

а) На массовый спорт и спорт высших достижений;

б) На массовый спорт и детский спорт;

в) На массовый спорт и женский спорт;

г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

**3. Что относится к закаливающим процедурам:**

1.Солнечные ванны;

2.Воздушные ванны;

3.Водные процедуры;

4.Лечебные процедуры;

5.Подводный массаж;

6.Гигиенические процедуры.

а) 2,4,6.

б) 1,2,3.

в) 2,3,5.

г) 3,4,6.

**4. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**

а) Применяют холод, создают покой;

б) Накладывают стерильную повязку;

в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;

г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

**5. Временное снижение работоспособности принято называть…**

а) Переутомлением;

б) Утомлением;

в) Нагрузкой;

г) Перегрузкой.

**6. Результатом физической подготовки является:**

а) Физическое развитие человека;

б) Физическое совершенство;

в) Физическая подготовленность;

г) Физическое воспитание.

**7. Физические качества – это:**

а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;

б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;

в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;

г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

**8. К основным физическим качествам относятся…**

а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;

б) Бег, прыжки, метания;

в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;

г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

**9. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

а) 8 человек;

б) 6 человек;

в) 4 человека;

г) 5 человек.

**10. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?**

а) 42км 195м;

б) 32км 195м;

в) 50км 195м;

г) 43км 195м.

**11. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?**

а) Массаж сердца;

б) Дать нашатырный спирт;

в) Искусственное дыхание;

г) Вызвать врача.

**12. К составным частям здоровья относится?**

а) Гиподинамия;

б) Закаливание;

в) Методы контроля за функциональным состоянием;

г) Выносливость.

**13. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствуют пять игроков?**

а) Баскетбол;

б) Волейбол;

в) Хоккей;

г) Водное поло.

**14. Первой спортсменкой преодолевшей высоту 5 метров в прыжках с шестом стала …?**

а) Стейси Драгила;

б) Светлана Феофанова;

в) Дженифер Стучински;

г) Елена Исинбаева.

**15. XXI Зимние Олимпийские Игры проходили в …?**

а) Ванкувер;

б) Сочи;

в) Зальцбург;

г) Калгари.

Теоретические тесты 7 класс

1. **Специфика физического воспитания заключается в...**

1. повышении адаптационных возможностей организма человека.
2. формировании двигательных умений и навыков человека
3. создании благоприятных условий для развития человека.

г. воспитании физических качеств человека.

**2. Физическая подготовка представляет собой...**

а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.

б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**3. Основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

а. Положении об Олимпийской солидарности.

б. Олимпийской клятве.

в. Олимпийской хартии.

г. Официальных разъяснениях МОК.

**4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

1. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
2. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
3. год проведения Олимпийских игр.
4. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**5. Выносливость человека не зависит от...**

а. энергетических возможностей организма.

б. настойчивости, выдержки, мужества.

в. технической подготовленности.

г. максимальной частоты движений.

**6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

а. подготовки к профессиональной деятельности.

б. развития резервных возможностей организма человека.

в. сохранения и восстановления здоровья.

г. физической подготовленности человека к жизни.

**7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

1. ипподром.
2. палестра.
3. стадиодром.
4. амфитеатр.

**8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

а. у горы Олимп.

б. в Афинах.

в. в Спарте.

г. в Олимпии.

**9. Игры Олимпиады проводятся...**

а. в зависимости от решения МОК.

б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.

в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть...**

а. физическим развитием.

б. физическими упражнениями.

в. физическим трудом.

г. физическим воспитанием.

**11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...**

а. обеспечения полноценного физического развития.

б. совершенствования телосложения.

в. закаливания и физиотерапевтических процедур.

г. формирования двигательных умений и навыков.

**12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического**

**воспитания решаются на основе…**

а. закаливания и физиотерапевтических процедур.

б. совершенствования телосложения.

в. обеспечения полноценного физического развития.

г. формирования двигательных умений и навыков.

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обусловливает их…**

а. форма

б. содержание

в. техника

г. гигиена.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

а. Упражнения, способствующие повышению быстроты движений.

б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.

в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.

г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…**

а. развитие физических качеств людей.

б. поддержание высокой работоспособности людей.

в. сохранение и улучшение здоровья людей.

г. подготовку к профессиональной деятельности.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в …. году.**

а. 1923 б. 1924 в. 1925 г. 1926

**17. Главной причиной нарушения осанки является...**

1. слабость мышц.
2. привычка к определенным позам.
3. отсутствие движений во время школьных уроков.
4. ношение сумки, портфеля в одной руке.

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно…**

а. уровнем развития первобытных людей.

б. условиями существования человечества.

в. характером трудовых и боевых действий людей.

г. географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является…**

а. возрастная адекватность нагрузки.

б. обучение двигательным действиям.

в. выполнение физических упражнений.

г. постепенное повышение силы воздействия.

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует…**

а. обучающе-развивающая направленность.

б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.

в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.

г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в …**

а. спорте.

б. базовой физической культуре.

в. школьной физической культуре.

г. кондиционной физической культуре.

Теоретические тесты 8-9 классы

**1.Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

**2. В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**

а) 1976 г., Монреаль;

б) 1980 г., Москва;

в) 1984 г., Лос-Анджелес.

**3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

а) на личность в целом;

б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

**4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**5. Что такое закаливание?**

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) Венок из ветвей оливкового дерева;

б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

**7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад;

б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

**9. Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

**10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

а) Прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

**12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

**13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;

в) измерять пульс.

**14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

а) Платон (философ);

б) Пифагор (математик);

в) Архимед (механик).

**15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**

а) Римский император Феодосий I;

б) Пьер де Кубертен;

в) Хуан Антонио Самаранч.

**16. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**17. Первый российский Олимпийский чемпион?**

а) Николай Панин-Коломенкин;

б) Дмитрий Саутин;

в) Ирина Роднина.

**18. Чему равен один стадий?**

а) 200м 1см;

б) 50м 71см;

в) 192м 27см.

**19. Как переводится слово «волейбол»?**

а) Летящий мяч;

б) мяч в воздухе;

в) парящий мяч.

**20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**

а) Джеймс Нейсмит;

б) Майкл Джордан;

в) Билл Рассел.

**21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:**

1) заключительная, 2) основная, 3) подготовительная?

а) 1,2,3;

б) 3,2,1;

в) 2,1,3.

**22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….**

а) городу;

б) региону;

в) стране.

**23. Международный Олимпийский комитет является ….**

а) международной неправительственной организацией;

б) генеральной ассоциацией международных федераций;

в) международным объединением физкультурного движения.

**24. Основной формой подготовки спортсменов является** ….

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

**25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как ….**

а) авитаминоз;

б) гипервитаминоз;

в) переутомление.

**26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений …**

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

а)1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

**27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего …**

а) чистый;

б) правильный;

в) здоровый.

**28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.**

1) Ведомственные.

2) Внутренние.

3) Городские.

4) Краевые.

5) Международные.

6) Районные.

7) Региональные.

8) Российские.

а) 2,1,6,3,4,7,8,5;

б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;

в) 1,2,3.7.6.5,8,4 .

**29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:**

а) гибкостью;

б) ловкостью;

в) выносливостью.

**30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые ………называются**

а) физическими способностями;

б) физическими качествами;

в) спортивными движениями.

**31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как ………….**

**32. Бег по пересечённой местности обозначается как …………**

**33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной ……………….**

**34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется …………….**

**35. Самым быстрым способом плавания является ………………**

**36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как ………….**

**37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению ……………**

**38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется …………..**

**39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.**

**40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольное испытание (тест) | Возраст, лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м,с. | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5,9-5,4  5,8-5,3 | 5,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3\*10 | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса (м), (кол-во раз); на низкой перекладине из виса лежа (д), (кол-во раз) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 |  |

Контрольные нормативы по ГТО III СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний  (тесты) | | Нормативы | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | |
| 1. | | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | | | 11,4 | | 11,2 | | 10,3 |
| 2. | | Бег на 1,5 км | 8.35 | 7.55 | 7.10 | | | 8.55 | | 8.35 | | 8.00 |
| или на 2 км | 10.25 | 10.00 | 9.30 | | | 12.30 | | 12.00 | | 11.30 |
| 3. | | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 3 | 4 | 7 | | | - | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - | - | - | | | 9 | | 11 | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 12 | 14 | 20 | | | 7 | | 8 | | 14 |
| 4. | | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега | 280 | 290 | | 330 | 240 | | 260 | | 300 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | | 175 | 140 | | 145 | | 165 | |
| 6. | | Метание мяча весом 150 (м) | 25 | 28 | | 34 | 14 | | 18 | | 22 | |
| 7. | | Бег на лыжах на  2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | | 13.00 | 14.50 | | 14.30 | | 13.50 | |
| или на 3 км | Б/ учета времени | Б/ учета времени | | Б/ учета времени | Б/ учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 8. | | Плавание  50 м (мин, с) | Б/ учета времени | Б/учета времени | | 0.50 | Б/ учета времени | | Без учета времени | | 1.05 | |

**Контрольные нормативы по ГТО IV. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | Девочки | | | | | |
| Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | | Серебряный знак | | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | | 9,7 | | 8,7 | | | 10,9 | | 10,6 | | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км  (мин, с) | 9.55 | | 9.30 | | 9.00 | | | 12.10 | | 11.40 | | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | - | | - | | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 4 | | 6 | | 10 | | | - | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | - | | - | | - | | | 9 | | 11 | | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | - | | - | | - | | | 7 | | 9 | | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | | 390 | | 280 | | | 290 | | 330 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | | 200 | | 150 | | | 155 | | 175 | |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 30 | 36 | | 47 | | 25 | | | 30 | | 40 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | | 40 | | 18 | | | 21 | | 26 | |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | | 16.30 | | 22.30 | | | 21.30 | | 19.30 | |
| или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | | 26.00 | | - | | | - | | - | |