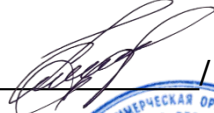


**Автономная некоммерческая организация профессионального
образования «Старая школа»
(АНО ПО «Старая школа»)**

РАССМОТРЕНО

**Педагогическим Советом
АНО ПО «Старая школа»
Протокол №1 от 13.06.2026г.**

Макарова М.А. / 

«13» июня

2026г.



УТВЕРЖДЕНО

**Директором АНО ПО «Старая
школа» Макаровой М.А.,
Педагогическим составом
АНО ПО «Старая школа»**

Макарова М.А. / 

«13» июня

2026г.



**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
для проведения текущего контроля,
промежуточной, итоговой аттестации обучающихся
в АНО ПО "Старая школа"
учебного предмета «Физическая культура»
для 1-11 класса**

Москва
2026 г.

Пояснительная записка

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» направлено на формирование у учащихся здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта; содействие в сохранении и улучшении здоровья учащихся средствами физической культуры и спорта; создание условий для развития школьного спорта; ориентацию учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Согласно Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» охрана здоровья обучающихся со стороны образовательной организации включает в себя организацию и создание условий для профилактики заболеваний, и оздоровления обучающихся, в том числе организацию и создание условий для занятий физической культурой и спортом. Однако на практике существует категория обучающихся, которым практические занятия физической культурой по какой-либо причине противопоказаны.

В соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами общего образования (ФГОС) «Физическая культура» входит в перечень обязательных учебных предметов при освоении основной образовательной программы, а значит обучающийся проходит процедуру аттестации по данному предмету. Образовательная деятельность организуется в форме теоретических и практических занятий.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» формируется система знаний об укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

Допуск обучающихся к занятиям физической культурой

Ежегодно обучающиеся проходят медицинские осмотры в медицинских организациях, имеющих лицензию на право осуществления данного вида услуг.

В срок до 01 сентября каждого учебного года в образовательной организации ответственным (медицинским работником или исполняющим его обязанности) проводится комплектование медицинских групп согласно результатов медицинского осмотра, подтвержденных справкой. Списки обучающихся, отнесенных к разным медицинским группам, утверждаются локальным актом общеобразовательной организации (Приказом директора школы). Медицинская группа каждого обучающегося вносится в «Листок здоровья» один экземпляр «Листка здоровья» с указанием характера заболевания передается учителю физической культуры. Уточнение медицинских групп для занятий физической культурой проводится ежегодно после проведения профилактического (или периодического) медицинского осмотра.

На уроки физической культуры допускаются обучающиеся прошедшие медицинское обследование (с обязательным указанием медицинской группы для занятий по физической культуре), в спортивной форме, соответствующей погодными условиями, виду спортивных занятий или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда и прошедшие инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Перед началом занятия учителю следует проконтролировать самочувствие обучающихся (измерить ЧСС, оценить по внешним признакам и провести опрос).

Значения ЧСС (уд/мин) у детей 5 - 18 лет

Возраст, годы	Выраженная брадикардия	Умеренная брадикардия	Норма	Умеренная тахикардия	Выраженная тахикардия
5 - 7	< 71	71 - 79	80 - 105	106 - 129	> 129
8 - 11	< 66	66 - 74	75 - 95	96 - 114	> 114
12 - 15	< 51	51 - 69	70 - 90	91 - 109	> 109
16 - 18	< 51	51 - 64	65 - 80	81 - 109	> 109
> 18	< 46	46 - 59	60 - 80	81 - 109	> 109

Не разрешается допускать к занятиям физической культурой обучающихся при:

- наличии жалоб на боли различной локализации, головокружение, тошноту, слабость, сердцебиение;
- остром периоде заболевания (повышение температуры тела, озноб, катаральные явления и др);
- травматическом повреждении органов и тканей организма (острый период): ушиб, рана, растяжение, гематома и др.;
- опасности кровотечения (носовое кровотечение в день занятия, состояние после удаления зуба, менструальный период);
- выраженном нарушении носового дыхания;
- выраженной тахикардии или брадикардии (с учетом возрастнo-половых нормативов).

Приведенные выше противопоказания для занятий физической культурой относятся к обучающимся всех медицинских групп.

Все обучающиеся, освобожденные от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала (или на территории стадиона) под присмотром учителя физической культуры в спортивной форме.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий освобожденных обучающихся. Возможно теоретическое изучение материала, оказание посильной помощи в организации урока, осуществление судейства.

При пропуске уроков обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия медицинской справкой или иным документом, который передается классному руководителю и учителю физической культуры.

Обучающиеся без спортивной формы к физическим нагрузкам не допускаются, но находятся под присмотром учителя физической культуры в месте проведения урока.

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений.

При проведении занятий учителю следует обращать особое внимание и проявлять повышенную осторожность при использовании физических упражнений, потенциально опасных для здоровья детей.

**Физические упражнения,
выполнение которых оказывает потенциально опасное воздействие на здоровье детей**

Физические упражнения	Потенциально опасное воздействие на организм ребенка
Кувырки через голову вперед и назад	Избыточное давление на шейный отдел позвоночника: компрессия межпозвонковых дисков, нервов и сосудов шеи; повышение внутричерепного давления. Высокий риск травмы шейного отдела позвоночника.
Упражнение "мостик"	Переразгибание в шейном и поясничном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов; повышение внутричерепного давления. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудистых нарушений.
Стойка на голове, на руках. Упражнение "березка", "плуг" из и.п. лежа на спине поднимание выпрямленных ног и опускание их за голову	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение артериального и внутричерепного давления. Риск нарушения кровообращения, травмы шейного отдела позвоночника и возникновения грыжи.
Высокоамплитудные и (или) резкие движения головой: круговые движения, повороты в стороны, наклоны, особенно запрокидывание головы назад	Переразгибание в шейном отделе позвоночника с патологическим раздражением рецепторов. Высокий риск компрессии корешков спинномозговых нервов и сосудов шеи с последующими неврологическими и сосудистыми нарушениями.
Высокоамплитудные и (или) резкие движения туловища (круговые, наклоны), особенно с отягощением (утяжеленный мяч, гантели)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления, особенно при резком глубоком наклоне вперед с выпрямленными ногами. Риск смещения межпозвонковых дисков и возникновения грыжи.
Глубокий прогиб туловища назад, в т.ч. из и.п. лежа на животе: упражнения "качалка", "лодочка", "лук"	Разгибательная перегрузка шейного и поясничного отдела позвоночника, компрессия корешков спинномозговых нервов. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения неврологических и сосудистых нарушений.
Висы без опоры, подтягивание на перекладине и др. спортивных снарядах. Лазанье по канату	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника и верхних конечностей, повышение внутрибрюшного давления, большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Риск травмы плеча, возникновения грыжи, опущения внутренних органов.
Высокоамплитудные и (или) резкие маховые движения ног, особенно махи назад с прогибом туловища из и.п. сидя с опорой на голени и кисти	Избыточная нагрузка на поясничный отдел позвоночника: значительное растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника, сдавливание межпозвонковых дисков; повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи.
Многократно повторяющееся в быстром темпе одновременное поднимание	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск возникновения грыжи и патологической подвижности почек.

выпрямленных ног из и.п. лежа на спине	
Многokrатно повторяющийся в быстром темпе подъем туловища из положения лежа на спине в положение сидя, особенно при фиксации выпрямленных ног и из и.п. сидя на скамейке опускание и поднятие туловища с глубоким прогибом назад	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат шейного и поясничного отдела позвоночника, повышение артериального и внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, возникновения грыжи и патологической подвижности почек.
Высокоамплитудные и (или) резкие повороты туловища (скручивающие) из разных и.п., в т. числе из и.п. лежа на спине опускание согнутых ног вправо-влево до касания пола	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат позвоночника, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата позвоночника, смещения межпозвонковых дисков, ущемления спинномозговых нервов, возникновения грыжи.
Упражнения: "удержать угол", "ножницы"	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат нижней половины туловища и нижних конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи, патологической подвижности почек и сосудистых нарушений (в т.ч. варикозного расширения вен).
Глубокий выпад с сильным сгибанием в коленном суставе, сед в "полушпагат"	Риск повреждения связок в паховой области. Риск повреждения связок коленного сустава, смещения надколенника.
Прыжки в быстром темпе продолжительное время (особенно асимметричные, с поворотами); спрыгивание на твердую поверхность	Значительная нагрузка на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, повышение внутричерепного давления. Риск травмы связочно-мышечного аппарата нижних конечностей, прогрессирования отклонений костно-мышечной системы, обострения хронических заболеваний.
Прыжки через спортивные снаряды (через коня, козла)	Избыточная нагрузка на связочно-мышечный аппарат. Позвоночника и конечностей, повышение внутрибрюшного давления. Риск травмы позвоночника (особенно копчика), повреждения связок в паховой области, возникновения грыжи.

Врач-педиатр на основании заключений каждого специалиста, участвующего в проведении профилактических врачебных осмотров, дает письменные рекомендации по физическим нагрузкам во время занятий физической культурой.

Учитель физической культуры, ориентируясь на медицинские рекомендации, при наличии заболеваний у обучающихся строго дозирует физическую нагрузку обучающихся и исключает для них физические упражнения, противопоказанные к выполнению по состоянию здоровья. В случае не предоставления медицинских рекомендаций от врача-педиатра учитель физической культуры ориентируется на записи в «Листке здоровья» в классном журнале.

Противопоказания и ограничения к выполнению физических упражнений с учетом заболевания

Болезни органов и систем организма	Противопоказания	Ограничения
Органы кровообращения (артериальная гипертензия, компенсированные пороки сердца и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение
Органы дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, рецидивирующие носовые кровотечения и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием.	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение.
Мочеполовая система (пиелонефрит, цистит, нарушения менструальной	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.).	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.)

функции и др.)	2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием. Переохлаждение тела	2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. Занятия плаванием
Органы пищеварения (хронический гастрит, хронический гастродуоденит, язвенная болезнь, пупочная грыжа и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение 6. Круговые движения туловища и наклоны, особенно вперед. 7. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Нервная система (эпилепсия, внутричерепная гипертензия, гипертензионно-гидроцефальный синдром и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок).

	которых связано с длительной задержкой дыхания, натуживанием и значительным наклоном головы	нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела. 7. Круговые движения головой, наклоны головы
Костно-мышечная система (плоскостопие, сколиоз, лордоз, кифоз, выраженные нарушения осанки, в том числе кифосколиотическая, плоская спина и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др.	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела
Органы зрения (миопия средней и высокой степени, гиперметропия средней и высокой степени, астигматизм и др.)	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусьях и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с запрокидыванием и значительным наклоном головы, натуживанием, резким изменением положения тела. 5. Упражнения, требующие напряжения органов зрения (упражнения в равновесии на повышенной опоре и др.)	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 4. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 5. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение 6. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, спрыгивания и др.)
Эндокринная система (ожирение, сахарный	1. Физические нагрузки высокой интенсивности (бег в быстром	1. Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег

диабет и др.)	темпе, прыжки в быстром темпе, эстафеты и др.). 2. Акробатические упражнения (кувырки вперед и назад, «мостик», «березка», стойка на руках и на голове и др.) 3. Упражнения на гимнастических снарядах, в том числе висы без опоры, подтягивание на перекладине, прыжки через коня (козла), упражнения на брусках и кольцах и др. 4. Упражнения, выполнение которых связано с интенсивным напряжением мышц брюшного пресса, натуживанием	трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 2. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 3. Физические упражнения Продолжительные физические нагрузки средней интенсивности (бег трусцой, бег в умеренном темпе, подвижные игры и др.) 4. Физические упражнения, направленные на развитие общей и локальной выносливости, скоростно-силовых качеств. 5. Физические упражнения с длительным статическим напряжением мышц. 6. Физические упражнения на тренажерах (необходим индивидуальный подбор тренажера со строгим дозированием физических нагрузок). 7. Физические упражнения, вызывающие нервное перенапряжение 8. Упражнения, сопровождающиеся значительным сотрясением тела (прыжки в высоту, с разбега, прыгивания и др.)
---------------	--	--

Вместе с этим, существуют **упражнения, рекомендуемые** для той или иной патологии:

Заболевания	Рекомендации
Сердечно-сосудистая система	Общеразвивающие упражнения, охватывающие все мышечные группы, в исходном положении лежа, сидя, стоя; ходьба, дозированный бег в медленном темпе
Органы дыхания (хронический бронхит, воспаление легких, бронхиальная астма и др.)	Дыхательные упражнения, тренировка ритмичного и полного дыхания и особенно удлиненного выдоха
Заболевания почек (пиелонефрит, нефрит, нефроз)	При проведении общеразвивающих упражнений особое внимание уделяется укреплению мышц передней стенки живота. При занятиях плаванием (по специальному разрешению врача) ограничивается время пребывания в воде (5 - 10 мин - первый год обучения, 10 - 15 мин - второй и последующие годы обучения)
Нарушения нервной системы	Дыхательные упражнения, водные процедуры, аэробные упражнения
Органы зрения	Упражнения на пространственную ориентацию, точность движений, динамическое равновесие, гимнастика для глаз

Хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени	Рекомендуются общеразвивающие упражнения, лучше в положении лежа, в медленном темпе с ограниченной амплитудой движений
Плоскостопие	Упражнения для укрепления мышц голени, стопы, например с использованием мяча среднего диаметра в исходном положении лежа, сидя.
Нарушение осанки и сколиозы	Обучение правильным исходным положениям, упражнения на координацию движений, тренировку равновесия, на самовытяжение (при обязательной постоянной опорой под ногами или в положении лежа), укрепление мышц спины и брюшного пресса. Обязателен курс ЛГ и/или массажа в лечебном учреждении.

Признаки ухудшения состояния здоровья

Учителю следует направить обучающегося к медицинскому работнику при:

- появлении признаков нарушения со стороны нервно-психической сферы, желудочно-кишечного тракта;
- симптомах острых инфекционных заболеваний;
- появлении признаков утомления или снижения остроты зрения;
- при недоедании ребенка (например, вследствие плохих социально-бытовых условий семьи);
- при наличии признаков физического насилия (кровоподтеки, ссадины);
- в случаях алкогольного и/или наркотического опьянения;
- при различных травмах, кровотечениях.

Внешние признаки утомления при физических напряжениях

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкое (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в мин на равнине и до 3-6 на подъеме)	Учащенное (38-46 в мин), поверхностное	Резкое (более 50-60 в 1 мин), учащенное, через рот, переходящее в отдельные вдохи, сменяющееся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление некоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки («вот- вот упадет»), апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации),

		окружающему	сильное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при перемене направления	Замедленное, неправильное выполнение команд. Воспринимается только громкая команда

Внешние признаки утомления при умственном труде

Объекты наблюдения	Утомление		
	Незначительное	Значительное	Резкое
Внимание	Редкие отвлечения	Рассеянное, частые отвлечения	Ослабленное, реакция на новые раздражители отсутствует
Поза	Непостоянная, потягивание ног и выпрямление туловища	Частая смена поз, повороты головы в стороны, поддержание головы руками, облакачивание	Стремление положить голову на стол, вытянуться, откидывание на спинку стула
Движения	Точные	Неуверенные, замедленные	Суетливые движения рук, пальцев, ухудшение почерка
Интерес к новому материалу	Живой интерес, задает вопросы	Слабый интерес, отсутствие вопросов	Полное отсутствие интереса, апатия

Требования к внешнему виду и посещению уроков

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, в спортивной форме, не стесняющей движения, соответствующую погодным условиям, виду спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

Спортивная форма учащихся включает в себя:

- для зала: футболки одного цвета, спортивные шорты, лосины или брюки, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с видом спорта, изучаемого по программе.

- для улицы (осенний и весенний период): спортивный костюм, футболки одного цвета, носки, кеды (кроссовки), в соответствии с погодными условиями кепки, шапки, перчатки.

При пропуске уроков физической культуры учащийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физической культуры.

Обучающиеся, освобождённые от физических нагрузок, находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры в спортивной форме, соблюдая требования техники безопасности и охраны труда.

Учащиеся, временно освобождённые от физической нагрузки, от урока

«Физическая культура» не освобождаются. На уроке они изучают теоретические вопросы, проявляют себя в судействе, оценивают технику движения занимающихся и т.п.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с обучающимися, освобожденными от физических нагрузок (временного или длительного периода), на предстоящий урок:

- теоретическое изучение материала;

- интеллектуальные игры (шашки, шахматы);
- оценивают технику движений занимающихся;
- посильная помощь в судействе или организации урока.

Обучающиеся, рекомендованные к занятиям лечебной физкультурой, которые посещают специализированные кабинеты ЛФК во внеурочное время под присмотром врачей, по окончании прохождения курса ЛФК должны предоставить справку учителю физической культуры с рекомендованной оценкой для получения текущей (итоговой) отметки.

Педагогический контроль организации занятий физической культурой Образовательные программы физического воспитания для обучающихся различных медицинских групп

Занятия физической культурой обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами в полном объеме. Разрешается посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, участие в олимпиаде по физической культуре, сдача практической части экзамена по предмету «Физическая культура».

Занятия физической культурой обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами при условии постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных), на основании медицинских рекомендаций врача. Основными средствами образовательной деятельности с обучающимися подготовительной медицинской группы являются как традиционные физические упражнения, так и специальные, общеобразовательные, дыхательные, оздоровительно – корректирующие, спортивно- прикладные упражнения и игры.

Основные средства образовательной деятельности по физической культуре с обучающимися подготовительной медицинской группы

Уровень обучения	Перечень средств
Начального общего образования	<i>Основные физические упражнения:</i> - передвижения: ходьба, бег, подскоки; - общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); - на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); - упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); - на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; - на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); - на развитие точности движений и дифференцировки усилий; - лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий);

	- на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц; <i>Специальные упражнения:</i> - по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; - упражнения для развития мелкой моторики рук; - для зрительного тренинга; - упражнения по плаванию оздоровительного направления; - упражнения по скандинавской ходьбе оздоровительной направленности. - <i>Рекомендуемые игры</i> – городки, мини гольф, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.
Основного и среднего общего образования	<i>Общеукрепляющие упражнения</i>, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: - упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; - упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; - упражнения, вытягивающие позвоночник; - упражнения, вырабатывающие правильную осанку; - упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); - корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; - стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха); <i>Дыхательные упражнения</i>, при выполнении которых нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным: - статические (дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем); - динамические (одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания (на уровне основного общего образования возможно использование надувных игрушек и мячей); <i>Оздоровительно – корригирующие упражнения</i> с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: - баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, - аэробики низкой (средней) интенсивности (спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической

	подготовленностью); <i>Спортивно-прикладные упражнения и игры:</i> - ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, - ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде (данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся)
--	---

В случае с большой загруженностью спортивного зала образовательного учреждения, а также невозможностью организации отдельных занятий для учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе (далее - СМГ), данные обучающиеся на уроке занимаются вместе с основной и подготовительной группами по общему плану урока в подготовительной и заключительной части, выполняя упражнения и задания не противопоказанные им, а в основной части являются помощниками учителя и выполняют задания на основе индивидуального (дифференцированного) подхода.

В случае организации занятий по физической культуре во внеурочное время с обучающимися СМГ (подгруппа «А»), которые проводятся в соответствии с программами физического воспитания обучающихся, с отклонениями в состоянии здоровья. Тогда во время основной части урока такие обучающиеся выполняют комплексы упражнений, разученные на дополнительных занятиях СМГ.

При организации занятий специальной медицинской группы «А» следует учитывать возраст обучающихся и их нозологические формы заболевания. Рекомендуется выделять следующие подгруппы: обучающиеся с заболеваниями органов кровообращения, дыхания, нервной и эндокринной системы; заболеваниями органов пищеварения и мочевыделительной системы; заболеваниями костно-мышечной системы и органов зрения. Целесообразно комплектовать медицинские группы по классам. При недостаточном количестве обучающихся следует объединять учеников трех-четырех классов (1-4-е, 5-8-е, 9-11-е). Наполняемость специальной медицинской группы «А» может составлять 15-20 обучающихся.

Занятия физической культурой обучающихся специальной медицинской группы «Б» проводятся в медицинском учреждении (детская поликлиника, врачебно-физкультурный диспансер и др.) по ЛФК в соответствии с установленными нормативами и подтверждаются предоставлением справки установленного образца. Обучающиеся, относящиеся к специальной медицинской группе «Б», должны посетить не менее шести учебных занятий в полугодие, что с занятиями по ЛФК (3 раза по 10 занятий в полугодие) составляет 70% учебного времени, отводимого на обучение по образовательной области «Физическая культура».

Порядок и критерии оценивания обучающихся на уроках физической культуры

Критерии оценивания по физической культуре являются **качественными и количественными**.

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.

Основными функциями оценки достижений учащихся по предмету “Физическая культура” являются контролирующая, стимулирующая, диагностическая.

Основными требованиями, предъявляемыми к оценке учебных достижений учащихся, являются: комплексность, справедливость, объективность, полнота и точность.

В практике физического воспитания выделяют три взаимосвязанных вида учета успеваемости: предварительный, текущий и итоговый.

Текущее оценивание:

Оценивание учащихся 1 класса – вербальное (без отметочное, словесное).

Оценивание учащихся 2-11 классов происходит по 5-балльной системе. При выставлении отметки учитывается выполнение требований к спортивной форме, соблюдение правил техники безопасности, физическая подготовка, способности, сдача теоретического материала и нормативов.

Оценка по физической культуре во 2-4 классах должна складываться главным образом из качественных критериев уровня достижений обучающегося. К ним относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания; способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности (стандарт по физической культуре). Особого внимания при оценке должны заслуживать систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься и уровень знаний в области физической культуры. Оценивая достижения обучающихся, следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнение усредненных учебных количественных нормативов.

Оценка успеваемости в 5-11 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, знания и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение спортивных нормативов (стандарт). При оценивании в большей мере учитывать не столько высокий исходный уровень (что само по себе свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках), сколько индивидуальные темпы продвижения обучающегося в развитии своих двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний и ведению здорового образа жизни.

Обучающимся, основной медицинской группы, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, с учетом сдачи учебных и контрольных нормативов.

Обучающимся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, однако, учитываются некоторые ограничения в объеме и интенсивности физических нагрузок, за исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений (на основании справки и медицинских рекомендаций врача).

Основной акцент в оценивании учебных достижений обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья (специальная группа), должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка. Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Оценивание учебных достижений учеников отнесенных по состоянию здоровья к

специальной медицинской группе осуществляется по следующим составляющим:

- Теоретические знания общей и лечебно-оздоровительной направленности соответствующие требованиям учебной программы.

- Практические умения приемов самоконтроля.

- Техника выполнения обще-учебного материала (в соответствии медицинских показаний).

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 динамику в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Количество текущих отметок для выставления итоговой отметки (в соответствии с требованиями локальных актов общеобразовательного учреждения) – не менее 5 за четверть и не менее 10 отметок за полугодие, при 3 часовой нагрузке.

При выведении итоговой отметки за освоение законченных тем программы принимается во внимание знание теоретических сведений, связанных с выполнением двигательных действий, входящих в данную тему.

Без сдачи учебного норматива отметка выставляется за освоение следующих тем:

- из раздела легкая атлетика и кроссовая подготовка: техника стартов, техника передачи эстафетной палочки, техника выполнения прыжка в длину, метание мяча, преодоление препятствий и др.

- из раздела гимнастики: строевые упражнения, основные движения руками, ногами, туловищем, танцевальные, акробатические элементы, равновесия, опорные прыжки, преодоление препятствий, поднимание и переноска груза, упражнения в сопротивлении;

- из раздела спортивных игр: перемещения и стойки, передачи, подачи, ведение мяча, ловля и броски мяча, тактические действия.

С учетом сдачи учебного (контрольного) норматива оценивается освоение таких видов упражнений: прыжки в высоту и длину, метание мяча и гранаты, бег, лазание по канату, висы и упоры.

Учет успеваемости проводят в разных формах. В практике физического воспитания наиболее часто используют устный опрос по теоретическим знаниям, практическую демонстрацию разученного двигательного действия, контрольные тесты с целью выявления уровня развития физических качеств и способностей.

Оценивание деятельности учащихся проводится по четырем направлениям:

1. основы знаний;
2. техника владения двигательными действиями;
3. способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности;
4. уровень физической подготовленности.

На уроках физической культуры учитель может применять следующие формы контроля:

- оценка техники выполнения упражнений, выполнение учебных заданий на уроке;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовленности и требований программы;

- устный ответ;

- написание тестового задания;

- защита реферата;

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за своим индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- знание и умение выполнять приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; занятия физической культурой и принятие участия в спортивных соревнованиях;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Основным документом учета успеваемости учеников по физической культуре является классный журнал. В нем учитель отмечает посещаемость уроков учениками, выставляет отметки за урок, четверть (полугодие), год.

Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **5 (отлично)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по физической культуре, для своего возраста.
- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий, а также необходимыми навыками и знаниями теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.
- занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры – **4 (хорошо)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.
- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.
- постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.
- выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказание посильной помощи в судействе или организации урока, а также необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **3 (удовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.
- выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при

выполнении спортивных упражнений занятий.

- учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

- продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти (полугодия).

- частично выполняет все теоретические или иные задания учителя, навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках физической культуры - **2 (неудовлетворительно)**, в зависимости от следующих конкретных условий:

- не имеет спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

- не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

- учащийся, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет положительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены учителем физической культуры.

- не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

- не выполнял теоретические или иные задания учителя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим

Для построения эффективной системы педагогического контроля необходимы следующие методы:

Для проверки знаний:

- опрос в устной форме;
- проверочные беседы (без вызова из строя);
- тестирование;
- письменная работа.

Для проверки двигательных действий:

- метод наблюдения;
- метод упражнений;
- вызов;
- комбинированный метод (знания + умения).

Для проверки умений самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

- наблюдение;
- опрос;
- практическое выполнение.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально (одновременно оценивается большая группа или класс в целом).

На протяжении всего процесса обучения выполнение занимающимися физическими упражнениями может сопровождаться отклонениями фактической техники от заданного образца. Характер и степень отклонений могут быть различными. К ошибкам относят как невыполнение или существенное искажение частей двигательных действий, так и малоэффективные движения, требующие лишь дальнейшего улучшения.

В зависимости от значения, характера и распространенности ошибок их можно подразделить соответственно на три группы: 1) грубые, значительные и незначительные; 2) стабильные и нестабильные; 3) типичные и нетипичные.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки):

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Ошибки, возникающие в процессе овладения физическим упражнением по причине недостаточной координации усилий или из-за воздействия временных сбивающих факторов и исчезающие сразу после принятых мер по устранению, называются нестабильными. Закрепленные в навык ошибки называют стабильными. Они возникают в результате многократного повторения неправильных движений в условиях практического применения действия.

К нетипичным относят ошибки, возникающие эпизодически по субъективным причинам. Для типичных ошибок свойственна их распространенность, массовость. Это явление объясняется общностью причин возникновения ошибок для определенного контингента занимающихся, например, влияние стандартных внешних факторов. Очевидно, что одна и та же ошибка при выполнении физического упражнения может быть отнесена к каждой из этих трех групп и одновременно являться значительной, стабильной и типичной.

Характеристика цифровой отметки по базовым составляющим программы

Отметка	Теоретические знания	Умения и навыки двигательных действий		
	По основам знаний	По технике владения двигательными действиями	По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность	Уровень физической подготовленности учащихся
	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, соблюдением	Демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений,	Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному

«5»	понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики и своего опыта.	всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, 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 выполняет учебный норматив	направленный на развитие конкретной физической способности, комплекс упражнений утренней, атлетической (ритмической) гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.	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 определенный период времени.
«4»	За ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность, допущено не более двух незначительных ошибок	Организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста
«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	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 сложных в сравнении с уроком условиях	Учащийся допускает грубые ошибки в подборе демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической, ритмической гимнастики. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

			контролирует ход и итоги занятия. Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	
«2»	За незнание и отказ от выполнения теоретического и методического материала программы	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка, неуверенно, нечётко. Отказ от выполнения упражнений, противопоказанных по состоянию здоровья	Учащийся не владеет умениями или отказывается осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности, отказ от выполнения упражнений, не противопоказанных по состоянию здоровья

Бонусное оценивание

Учитель физической культуры на уроках может применять разнообразные системы начисления «бонусных» баллов. Бонусная система оценивания включает оценивание за:

- лучший результат при выполнении двигательных действий;
- помощь в организации и судействе соревнований;
- участие в составе школьной команды на соревнованиях различного уровня;
- призовые места на соревнованиях (городского, республиканского, всероссийского уровней), подтвержденные копией грамоты (диплома);
- участие в научно-практических конференциях, всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре;
- инструкторские навыки обучающегося;
- и др.

При такой системе оценивания учитель может как выставять дополнительные положительные отметки, так и повышать отметку за урок (путем добавления 1 бонусного балла к уже полученной).

Оценивание обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно заключению врача: уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков обучающихся с ОВЗ является выполнение изучаемых упражнений, при этом учитывается:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;

-соблюдает ли дисциплину.

Критерии оценки по предмету физической культуры для обучающихся с ОВЗ

Оценка «5» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельности сохраняется до конца урока на среднем уровне;

Оценка «4» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается;

Оценка «3» ставится, если учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.

Оценка «2 и 1» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребёнка.

Оценивание учащихся 2-11 классов, освобожденных от занятий физической культурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни

Все учащиеся, освобожденные от физических нагрузок, в конце каждой учебной четверти, полугодия и в конце учебного года получают итоговые отметки.

Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, подтверждают факт освобождения заверенной медицинской справкой или иным официальным медицинским документом, который предоставляется классному руководителю и учителю физической культуры. Приказом директора школы учащийся освобождается на определенный срок от физической нагрузки на уроке.

Все обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, в течение урока находятся в спортивной форме, соответствующей санитарно-гигиеническим требованиям, погодным условиям, требованиям техники безопасности и охраны труда, в помещении спортивного зала или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

В течение урока обучающиеся, освобождённые от практических занятий по физической культуре, соблюдают требования инструкции по технике безопасности, участвуют в построении и строевых приемах, оказывают посильную помощь учителю, сдают заранее подготовленный теоретический материал по пройденному материалу или отвечают учителю на вопросы учителю в письменной и устной форме.

Освобожденные от физических нагрузок обучающиеся для получения текущих оценок в период освобождения:

- демонстрируют знания, умения и соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил;
- выполняют строевые упражнения;
- знают содержание и демонстрируют правильное соблюдение требований инструкций по технике безопасности, пожарной и электробезопасности;
- знают правила и умеют оказывать первую помощь пострадавшему;
- знают правила и участвуют в судействе подвижных и спортивных игр, гимнастике, л/атлетике;
- знают технику выполнения упражнений по тематическим разделам программы;
- демонстрируют знания лечебно-оздоровительной направленности;
- демонстрируют умения приемов самоконтроля;
- написание тестовой работы;
- самостоятельно подготавливают и знают содержание сообщения, доклада, реферата, презентации, видеоролика по текущей теме и по разделу «Основы знаний по физической культуре».

При этом учащиеся, освобожденные от физической нагрузки до 1 месяца, могут сдавать

учителю физической культуры, который преподает в его классе, не менее 2 самостоятельные работы.

Освобожденные на период более 1 месяца (в т. ч. на весь учебный год) могут сдавать, на усмотрение учителя:

- по изучаемому тематическому разделу программы («Легкая атлетика», «Гимнастика», «Волейбол» и др.) – не менее 2 работ в четверть;
- по разделу «Основы знаний по физической культуре» - не менее 1 работы в четверть;
- по разделу «Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями» - не менее 1 работы в четверть.

Организация образовательной деятельности обучающихся, имеющих освобождение от практических занятий физической культурой зависит от срока отстранения и возрастной категории и может быть представлена в форме различных заданий, направленных на формирование знаний и методических умений в области физической культуры и спорта, а также самостоятельной творческой деятельности.

Обучающемуся 2-11 класса, освобожденному на 2 недели можно предложить задания, представленные в таблице.

Примерный перечень заданий для организации деятельности обучающихся, освобожденных на 6 занятий

Возраст	Перечень заданий
Младший школьный возраст	- подготовить небольшое сообщение на определенную педагогом тему в рамках изучаемого раздела программы для одноклассников, - принять участие в качестве помощника учителя (например, при подготовке инвентаря), - принять участие в процессе знакомства с техникой выполнения упражнений, двигательных действий, - принять участие в подвижной игре в качестве ведущего (если это не влечет увеличение нагрузки), - принять участие в оценке качества техники выполнения упражнений, двигательных действий
Средний школьный возраст	- подготовить и сделать небольшое сообщение на определенную педагогом тему в рамках изучаемого раздела программы, - подготовить развернутый доклад, реферат, презентацию на определенную педагогом тему в рамках изучаемого раздела программы, - составить комплекс упражнений для разминки, - разработать план по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, - разработать кроссворд на заданную тему, - принять участие в подвижной игре в качестве ведущего (если это не повлечет увеличение нагрузки), - провести анализ качества проведения подвижной игры, - принять участие в процессе знакомства с техникой выполнения упражнений, двигательных действий, - провести анализ техники выполнения упражнений, двигательных действий,
Средний школьный возраст	- подготовить и сделать небольшое сообщение на определенную педагогом тему в рамках изучаемого раздела программы, - подготовить развернутый доклад, реферат, презентацию на определенную педагогом тему в рамках изучаемого раздела программы, - составить комплекс упражнений для разминки,

	- разработать план по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, разработать кроссворд на заданную тему, - принять участие в подвижной игре в качестве ведущего (если это не повлечет увеличение нагрузки), - провести анализ качества проведения подвижной игры, - принять участие в процессе знакомства с техникой выполнения упражнений, двигательных действий, - провести анализ техники выполнения упражнений, двигательных действий,
--	---

В качестве форм организации образовательной деятельности по физической культуре обучающихся, освобожденных на **один месяц** можно предложить более усложненные задания.

Примерный перечень заданий для организации деятельности обучающихся, освобожденных на 12 занятий

Возраст	Перечень заданий
Младший школьный возраст	- подготовить несколько сообщений на определенную педагогом тему в рамках изучаемого раздела программы для одноклассников, - придумать варианты для подвижной игры (познакомить одноклассников), - принять участие в качестве помощника учителя, - принять участие в процессе знакомства с техникой выполнения упражнений, двигательных действий с целью дальнейшей демонстрации (в рамках возможностей ребенка) или оценки качества выполнения упражнений, двигательных действий одноклассниками, - принять участие в подвижной игре в качестве ведущего (если это не влечет увеличение нагрузки)
Средний школьный возраст	- подготовить и сделать несколько сообщений на определенную педагогом тему в рамках изучаемого раздела программы, - подготовить несколько развернутых доклада, презентацию на определенную педагогом тему в рамках изучаемого раздела программы, - составить несколько комплексов упражнений для разминки, - разработать план по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, - разработать дневник самоконтроля, - провести анализ качества проведения подвижной игры по предложенному образцу, - принять участие в процессе знакомства с техникой выполнения упражнений, двигательных действий, - провести анализ техники выполнения упражнений, двигательных действий, - принять участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий, - разработать и провести анкетирование по вопросам здорового образа жизни, - подготовить информационный листок, буклет.
Старший школьный возраст	- выполнить графическое изображение упражнения (комплексов упражнений), - разработать дневник самоконтроля, - разработать протокол оценки техники выполнения упражнения (комплекса упражнений), - провести исследовательскую работу по проблемам здорового образа жизни, физической культуры и спорта - разработать проектную работу по проблемам здорового образа жизни, физической культуры и спорта, - принять участие в организации и проведении соревнований и (или), спортивно-

	массовых мероприятий, показательных упражнений, - разработать задания в форме игр-эстафет, - изучить правила соревнований, жесты судей (с целью привлечения к судейству спортивных игр в дальнейшем) в качестве судьи или секретаря
--	---

Содержание заданий полностью зависит от творчества педагога, однако необходимо помнить несколько главных принципов. Одним из основных принципов в организации данной деятельности остается обеспечение здоровьесбережения обучающихся. Недопустимо пребывание школьника в длительной статической позе (например, сидение на гимнастической скамье), в течение урока необходимо чередовать задания по интенсивности. Кроме того, содержание заданий не должно увеличивать объем учебной нагрузки. Немаловажно, чтобы предлагаемые задания были интересны школьникам, имели логическое продолжение в их деятельности и способствовали формированию интереса к физической культуре и спорту.

Организация для обучающихся, освобожденных **на длительный период (учебный год)** имеет свою особенность. Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Задания и оценивание теоретической части программы

Оценивание проводится по разделу "Теоретические знания", с учетом индивидуального подхода, в виде устного опроса, тестирования или написания сообщений (2-3 класс в объеме до 2 страниц), докладов (4-5 класс в объеме 3 страницы), рефератов (6-11 класс в объеме 5-7 страниц), а также презентаций и видеороликов. Творческая работа (сообщение, реферат и т.п.) проходят процедуру устной защиты основных положений.

Теоретический материал сдается учителю в письменной и/или устной форме.

Во время консультаций учитель предлагает учащемуся тему работы или список возможных тем, знакомит с правилами оформления, может помочь обучающемуся в составлении плана.

При оценивании теоретико-методического задания учитывается:

- правильность оформления;
- соответствие содержания поставленным перед учеником задачам;
- устный ответ (краткий обзор написанного реферата, ответы на вопросы по реферату).

При составлении проверочной работы или тестового задания для обучающихся необходимо учитывать, чтобы содержание задания должно отвечало программным требованиям и отражало содержание обучения.

Проверка может осуществляться самими учениками в ходе урока (самопроверка, проверка в парах) или учителем после уроков. За правильно выполненное задание ученик получает определенное количество баллов. Все баллы суммируются, и по выбранной шкале ставится оценка.

- отметка «5» ставиться при выполнении обучающимся тестового задания на 91-100%;
- отметка «4» ставиться при выполнении обучающимся тестового задания на 76- 90%;
- отметка «3» ставиться при выполнении обучающимся тестового задания на 61-75%;
- отметка «2» ставиться при выполнении обучающимся тестового задания менее чем на 60%;
- отметка «1» ставиться, если обучающийся отказался от выполнения теста.

Примерный перечень оценочных средств

№ п/п	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства
1	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.
2	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу
3	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы учащегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы
4	Реферат	Продукт самостоятельной работы учащегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.
5	Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала.
6	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.
7	Тренажер	Техническое средство, которое может быть использовано для контроля приобретенных учащимися навыков и умений.
8	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме.
9	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.
10	Портфолио	Целевая подборка работ учащегося, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплинах, во внеурочной деятельности.

Требования к выполнению реферата по физической культуре

Рефераты по физической культуре обязательно пишут обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе и освобожденные от занятий по физической культуре по болезни или после неё. Реферат является самостоятельной работой ученика, выполняется в течение четверти (полугодия).

Цель реферата: провести углублённое изучение проблемы, гипотезы, или выбранного вида спорта.

Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре:

1. Тема письменного сообщения, реферата определяется учителем физкультуры исходя из содержания программного материала.

2. Письменное сообщение, реферат являются самостоятельной работой обучающегося.

3. Письменное сообщение готовится в объёме не более 2-х страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал). Реферат не более 10 страниц печатного текста (14 шрифт, 1,5 интервал).

4. Структура реферата:

- в вводной части – ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

- краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила;

- история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (школы, город, Россия, мир + выбор, олимпийские достижения – обязательно);

- значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.);

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта;

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств; г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите;

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

- заключение: значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения школы (команды, личностные достижения, планы на будущее).

5. Письменное сообщение и реферат проходят процедуру устной защиты основных положений.

Требования к оформлению презентаций

Мультимедийная презентация - это программа, которая может содержать текстовые материалы, фотографии, рисунки, слайд-шоу, звуковое оформление и дикторское сопровождение, видеофрагменты и анимацию.

Основные требования к мультимедийной презентации:

1. Соблюдение единого стиля оформления.

2. Все слайды презентации должны быть выполнены в программе Microsoft Power Point любой версии в едином стиле.

3. Количество слайдов: 2-4 класс – 7-12 слайдов; 5-8 класс – 9-15 слайдов; 9-11 класс - 15-20 слайдов.

4. Должны быть титульный, информационный и закрепляющий слайды.

5. Титульный слайд должен отражать тему презентации и кто ее выполнил (фамилия, имя, школа, город).

Критерии оценки защиты ученической презентации (защита краткосрочного проекта)

Содержание (12 баллов)	Количество баллов
Сформулированы тема исследования и проблемный вопрос	2
Информация точная, полная, полезная и актуальная	4
Ясно изложены и структурированы результаты исследования	3
Иллюстрация результатов исследования	1
Использование научной терминологии	1
Грамотность (орфография и пунктуация)	1
Дизайн (3 балла)	
Читаемость текста	1
Цветовое решение	1
Иллюстрации интересны и соответствуют содержанию	1
Защита презентации (4 балла)	
Свободное владение темой проекта	1
Способность кратко и грамотно изложить суть работы	1
Монологичность речи	1
Выражение своего мнения по проблеме	1
Итого:	19 баллов

Критерии оценки: 16-19 баллов – «5»

11-15 баллов – «4»

6-10 баллов – «3»

0-5 баллов – «2»

Задания и оценивание практической части программы

По мере освоения учебного материала по курсу «Физическая культура» необходимо проводить текущий, промежуточный и итоговый контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

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 м

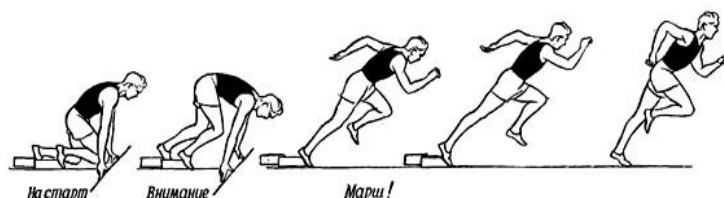
Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.



Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров

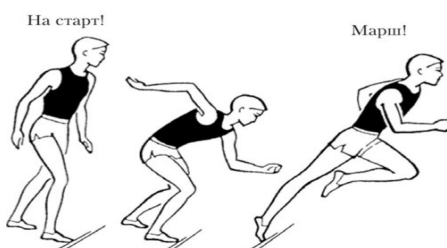
Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта.

По команде «На старт!» участники занимают места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Смешанное передвижение



Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Тестируемым младших возрастных групп рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег. Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

Кросс (бег по пересеченной местности) на 1000 – 5000 м

Дистанция для кросса прокладывается по слабопересеченной местности. Место старта может находиться на стадионе.

Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.).

Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько кругов различной протяжённости.

Трассы ни в коем случае не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

В соответствии с числом участников место сбора участников, стартовая площадь, сама трасса и финишный участок должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить свободное движение групп участников.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или

команды "Марш!" они начинают движение. Результат фиксируется по финишированию участника. Одновременно стартует 20 человек.

«Челночный» бег 3х10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания «челночного» бега 3х10 м.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);

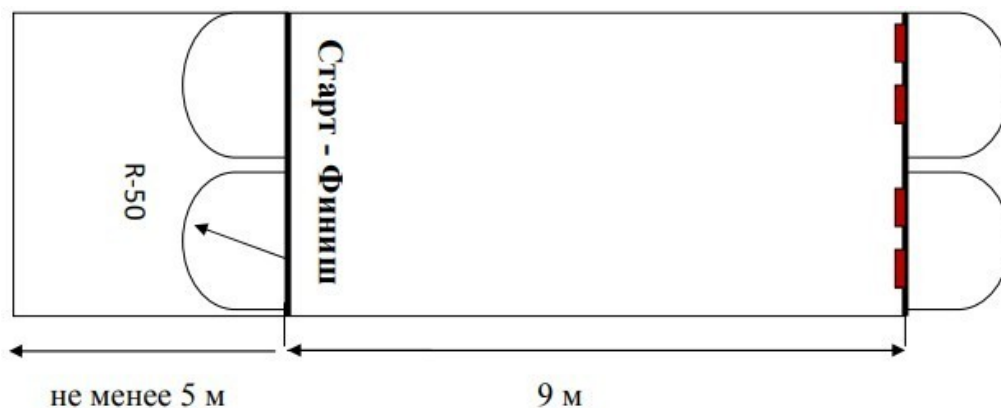
- во время бега участник помешал рядом бегущему;

- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

«Челночный» бег 4 х 9 м

Выполняется одновременно двумя тестируемыми. Исходное положение. По команде: "Приготовиться!" – тестируемые подходят к линии старта принимают положение высокого старта (линия "старт-финиш"). В противоположном полукруге, на линии лежат два бруска 50х50х100 мм на расстоянии 100 мм друг от друга

Выполнение. По команде: "Марш!", - тестируемый бежит к противоположному полукругу. Подбежав к нему, берет один брусок (не затронув второй), поворачивается и бежит обратно. Подбежав к полукругу, "старт-финиш" кладет в него брусок (бросать нельзя!), поворачивается и бежит за оставшимся бруском. Подбежав к полукругу, берет второй брусок, поворачивается и бежит к линии "старт-финиш" и, не снижая скорости, пересекает ее с бруском в руках. Старт - Финиш R-50 6 Измерение. Время каждого тестируемого фиксируется в момент пересечения им воображаемой вертикальной плоскости финиша (до 0,1 сек). Требования безопасности. Перед упражнением обязательно выполнить разминку. Бег выполнять в обуви, обеспечивающей плотное сцепление с полом. Расстояние от линии "Старт-финиш" до стены должно быть не менее 5 метров.

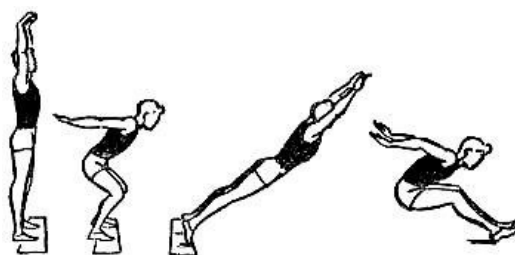


Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков или ровной поверхности. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат. Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка;
- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либоотягщений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.



Прыжок в высоту способом «перешагивание»

”Прыжки в высоту с разбега способом ”перешагивание“ (3 попытки). Инвентарь и оборудование: прыжковая яма (на легкоатлетическом ядре с взрыхленным песком на глубину до 40 см, в спортивном зале с гимнастическими матами высотой не менее 20 см); стойки для прыжков в высоту; планка для прыжков в высоту; измерительная планка.

Место выполнения упражнения: легкоатлетическое ядро, спортивный комплекс, спортивный зал.

Техника выполнения упражнения. Разбег выполняется под углом с правой или левой стороны от планки в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося. Махом левой (правой) ногой слегка согнутой в коленном суставе, толчком правой (левой) ногой и взмахом рук вперед-вверх, отведенных перед отталкиванием через стороны назад, перепрыгнуть планку.

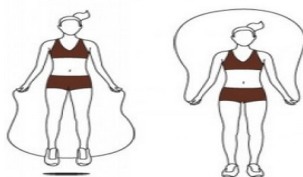
Приземление осуществляется на маховую ногу.

Возможные ошибки при выполнении упражнения: не отведение рук перед толчком назад; маховая нога сильно согнута в колене; отсутствие ухода тазом от планки. Требования безопасности. При выполнении прыжков в высоту с разбега не допускается приземление на руки. Начинать разбег можно только по разрешению учителя. Запрещается выполнять прыжки на неровном и скользком грунте.



Прыжки через скакалку (на время)

Вращение скакалки производится только вперед. Прыжки выполняются с обязательной опорой на обе ноги одновременно. Допускается использовать любые скакалки промышленного производства или самодельные. Запрещается использовать на скакалке вставки-утяжелители. При ошибке во время прыжков секундомер не останавливается, а абитуриент продолжает выполнять прыжки. Засчитывается суммарное количество прыжков в течение 1 минуты.



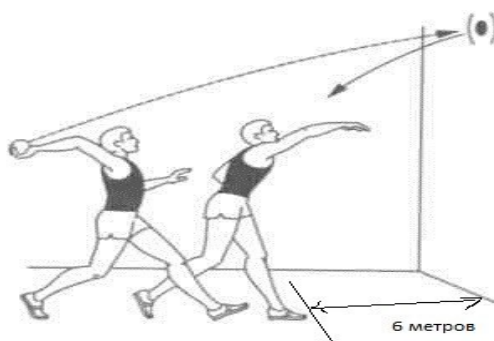
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша с другой руки и ноги.



Метание мяча весом 150 грамм

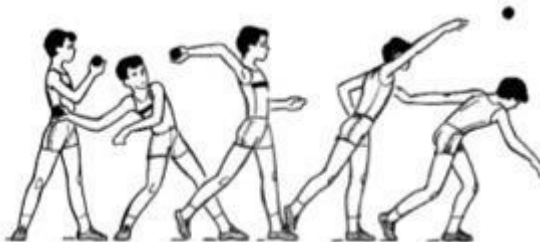
Выполняется метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в коридоре шириной 10 метров.

Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются в протокол тестирования. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.



Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

- мяч не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды судьи;

- просрочено время, выделенное на попытку.

Метание спортивного снаряда весом 500, 700 грамм

Метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм выполняется на стадионе или любой ровной площадке в коридоре шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаги, при нарушении правил, – сигнал «Нет!»

и

поднимает красный флаг.

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

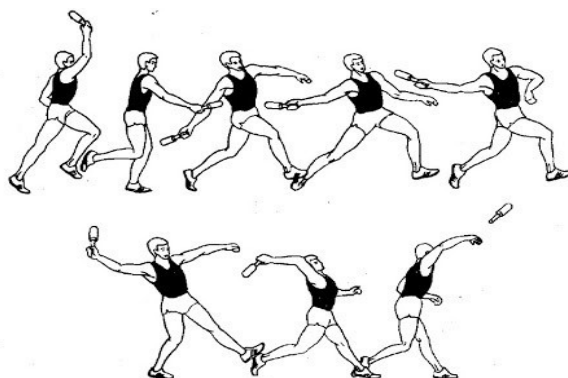
Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;

- снаряд не попал в сектор;

- попытка выполнена без команды судьи;

- просрочено время, выделенное на попытку.



Бросок набивного мяча (1 кг)

Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками выполняется в спортивном зале из исходного положения

«сидя ноги врозь, пятки ног на контрольной линии». Используется набивной мяч весом 1кг. Участник удерживает мяч двумя руками над головой, затем сгибает руки в локтевых суставах, опускает мяч за голову и резким движением бросает его вперед-вверх. Каждому участнику предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.



Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья;
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины и принятия участником исходного положения;
- гимнастический мат под перекладиной для обеспечения безопасности участников.

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

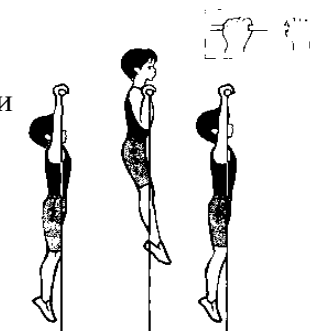
Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

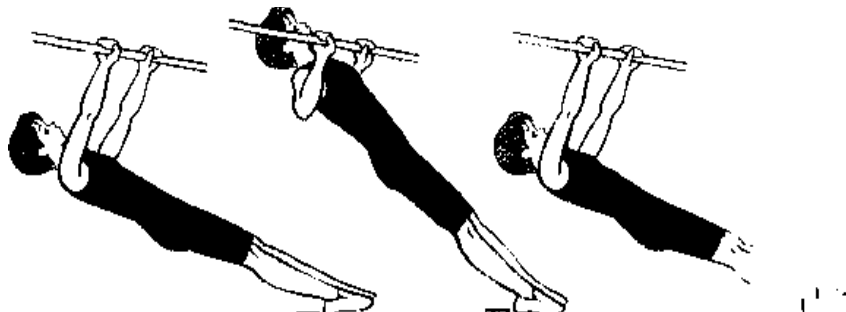
- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловище);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.



Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.



Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания:
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

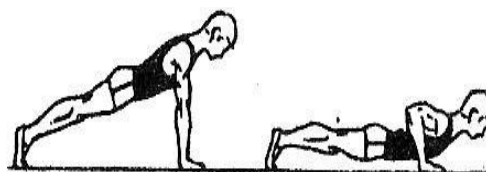
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения:

- упор лежа на полу, руки на ширине плеч,
- кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.



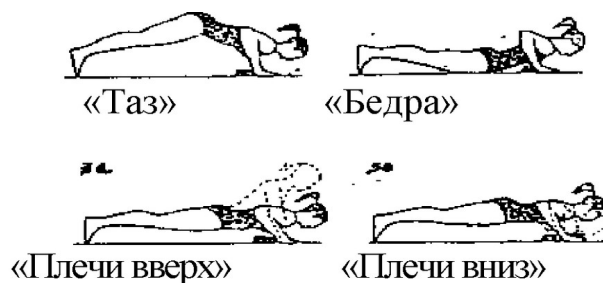


Рис. 10. Ошибки участниц при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре лежа

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

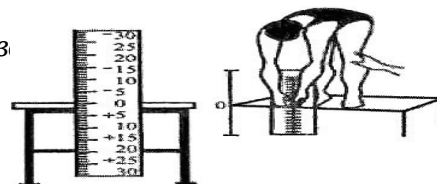
Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.



Поднимание туловища из положения лежа на спине

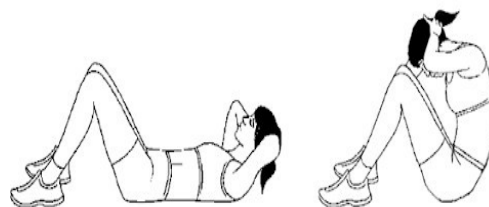
Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;



- смещение таза (поднимание таза);
- изменение прямого угла согнутых ног.

Тестовые задания по гимнастике

Оценивается техника выполнения акробатических элементов и акробатической комбинации, из изученных акробатических элементов; технике висов и упоров, лазания, опорных прыжков и пр.

Акробатические упражнения

1. Группировка — это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены). Группировку выполняют в приседе (рис. 71, а), сидя (рис. 71, б), лежа на спине (рис. 71, в).

Типичные ошибки.

- Откинута назад голова.
- Ноги вместе, не разведены.
- Ноги разведены слишком широко.
- Неправильный захват руками голеней (слишком высоко или низко, в «замок»).
- Неплотная группировка.



Рис. 71

2. Перекаты — это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты вперед и назад в группировке (рис. 72).



Рис. 72

3. Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны (рис. 95). *Техника выполнения.* Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Типичные ошибки:

- При наклоне туловища вперед нога опускается
- Не полностью выпрямлена опорная нога.



Рис. 95

4. Кувырок вперед. *Техника выполнения.* Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30-40 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев (рис. 73).

Типичные ошибки.

- Опора руками близко к ступням (приводит к удару спиной).
- Отсутствие отталкивания ногами.
- Недостаточная группировка.
- Неправильное положение рук.

- Опора руками сзади при переходе в упор присев.

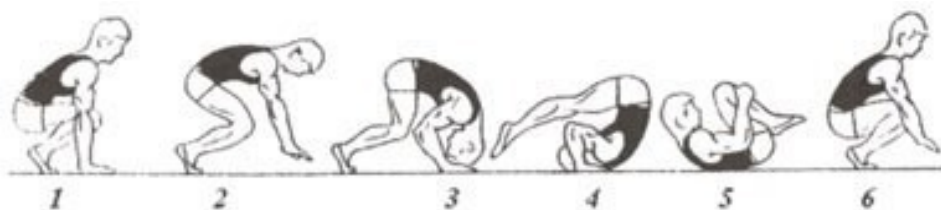


Рисунок 1 - Кувырок вперед

5. Два-три кувырка вперед (слитно). *Техника выполнения.* После первого кувырка, который выполняется несколько энергичнее, чем обычно, поставить руки на пол и, не задерживаясь, выполнить второй, третий кувырок.

Типичные ошибки.

- Остановка между кувырками.
- Ошибки, типичные при выполнении кувырка вперед.

6. Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Техника выполнения.* Это упражнение является подводящим для освоения первой части кувырка назад.

Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локти и кисти параллельно (рис. 80).

Типичные ошибки.

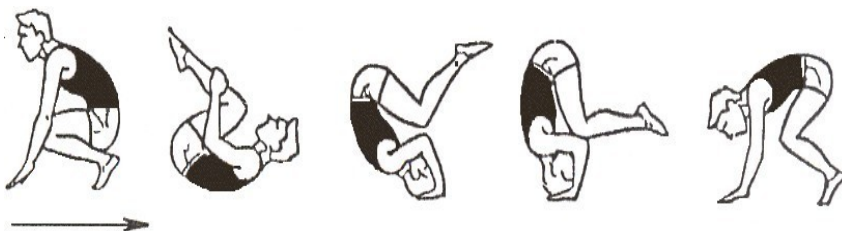
- При постановке кистей сильно разведены локти.
- Локти и кисти непараллельны.
- Неодновременная постановка кистей. Страховка и помощь. При появлении ошибок помогать, стоя у головы, параллельно держать локти.



Рис. 80

7. Кувырок назад в группировке

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди — тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.



Типичные ошибки.

- Неточная постановка рук (на кулаки, на тыльную сторону кистей, непараллельная постановка кистей и локтей).
- Разгибание ног в момент постановки рук и переворачивания через голову.
- Неплотная группировка.
- Отсутствие опоры и отжимания на руках в момент переворачивания через голову.
- Медленное переворачивание.

8. Два кувырка назад слитно

Исходное положение – основная стойка, принять положение упора присев. Толчком ног и стопами и активным движением тела усилить вращение, энергично перекатится по мату назад. К моменту касания затылком мата быстро поставить руки у головы пальцами как можно ближе к плечам, и коснутся ногами пола. Разгибанием рук выполнить переворачивание через голову, принять упор присев. Выполнить два кувырка назад слитно.

Возможные ошибки при выполнении упражнения:

- выполнение кувырков через плечо;
- несвоевременная постановка рук при перевороте через голову;
- отсутствие группировки при перекате назад;
- выполнение кувырков с паузой для отдыха;
- приход после кувырка на колени; потеря равновесия после кувырков.

9. Длинный кувырок (вперед). *Техника выполнения.* Длинный кувырок вперед выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60- 80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками (рис. 87).

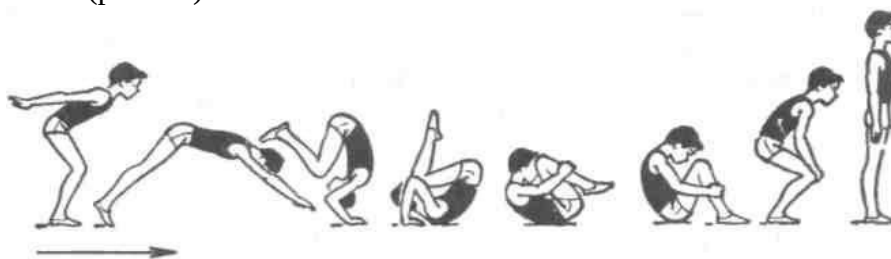


Рис. 87

Типичные ошибки.

- Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
- Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
- Появление фазы полета из-за слишком большого расстояния между стопами и местом постановки рук.
- Ошибки, типичные при выполнении группировок, перекатов и кувырка вперед.

10. С трех шагов разбега кувырок вперед прыжком. *Техника выполнения.* Характерной особенностью техники является наличие полетной фазы после толчка ногами, в безопорном положении тело слегка согнуто в тазобедренных суставах. После касания руками опоры выполняется кувырок вперед. Кувырок вперед прыжком выполняется из полуприседа, с шага, с разбега на горку из 2-3 матов (рис. 93).

Типичные ошибки.

- Ошибки, типичные при выполнении кувырка в группировке, длинного кувырка.
- Слишком высокая или низкая траектория в полетной фазе.
- Постановка рук под себя и резкое их сгибание.



Рис. 93

Кувырок назад через стойку на руках с помощью. *Техника выполнения.* Кувырок выполняется из седа с наклоном вперед или после седа назад с прямыми ногами. Заканчивая перекат назад согнувшись, поставить руки около плеч пальцами к плечам и быстро разогнуться ногами вверх, одновременно активно выпрямляя руки, опуская ноги назад, принять упор присев (рис. 100).

Типичные ошибки.

- Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах.
- Запоздалое разгибание в тазобедренных суставах.
- Неправильная постановка рук.

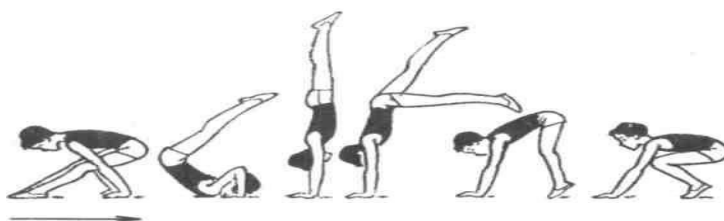


Рис. 100

11. Кувырок вперед в стойку на лопатках. *Техника выполнения.* Из упора присев или упора стоя на коленях, разгибая ноги, согнуться в тазобедренных суставах и, наклоняя голову на грудь, опуститься на шею и лопатки. Далее, не отрывая носки от пола, подставляя руки под спину, поднять ноги в стойку на лопатках, перекатом вперед в группировке встать (рис. 83).

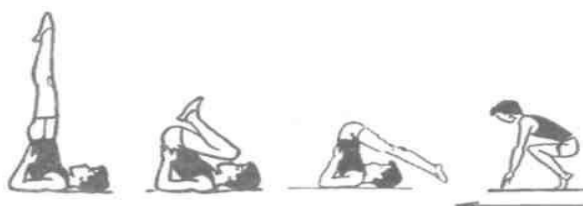


Рис. 83

Типичные ошибки.

- Преждевременный отрыв ног от опоры и падение вперед.
- Постановка рук с широко разведенными локтями.
- Ошибки, типичные для стойки на лопатках.

12. Стойка на лопатках согнув ноги. *Техника выполнения.* Стойка на лопатках выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу (большими пальцами вперед), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойке на лопатках (рис. 74).

Типичные ошибки.

Перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад.

Руки ставятся под спину рано, локти широко разведены.

Туловище не принимает вертикального положения.

Голени отклоняются от вертикального положения, носки не оттянуты.



Рис. 74

13. Стойка на лопатках. *Техника выполнения.* Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить (рис. 75).



Рис. 75

Типичные ошибки.

- Сгибание в тазобедренных суставах.
- Тело отклонено от вертикальной плоскости.
- Широко разведены локти.

14. Полушпагат.



15. Кувырок назад в полушпагат. *Техника выполнения.* Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать; выпрямиться, разогнуть руки в упор стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу, — полушпагат (рис. 85).

Типичные ошибки.

- Резкое опускание согнутой и прямой ноги.
- Сгибание ноги, отведенной назад.



Рис. 85

16. Кувырок вперед из стойки на руках. *Техника выполнения.* После выхода в стойку на руках надо посмотреть вперед и, не задерживаясь, начать падение вперед с прямыми руками и прямым телом. В конце падения наклонить голову на грудь и, опираясь лопатками на мат и не сгибая тела, начать перекат вперед, затем сгруппироваться и завершить кувырок (рис. 33).



17. Стойка на голове согнув ноги. *Техника выполнения.* Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги (рис. 84).

Типичные ошибки.

- Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.
- Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
- Сгибание ног не к груди, а за спину.



Рис. 84

18. Стойка на голове и руках. *Техника выполнения.* Из упора присев, опираясь головой (верхней частью лба) впереди рук, образуя равносторонний треугольник, толчком стойка на голове согнув ноги с последующим выпрямлением туловища до прямого вертикального положения (рис. 88).

Типичные ошибки.

Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).

Голова поставлена близко или далеко от рук.

Неполное разгибание в тазобедренных суставах.

Излишнее прогибание в пояснице.

Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

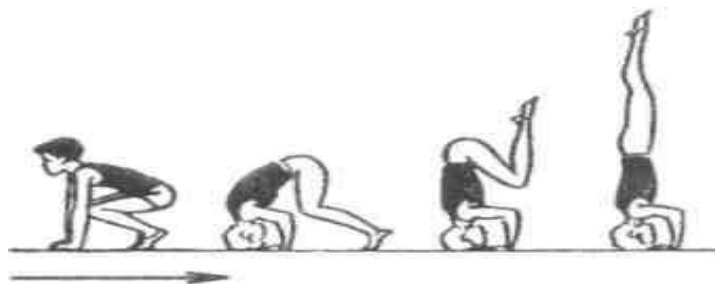


Рис. 88

19. Из упора присев силой стойка на голове. *Техника выполнения.* Из упора присев (голову и руки необходимо поставить так же, как и при выполнении стойки на голове и руках согнув ноги, стойку силой можно выполнить с согнутыми или прямыми ногами (согнувшись). Но в обоих вариантах из упора присев, предварительно разогнув ноги и не отрывая их от пола, необходимо поставить вертикально туловище, а затем поднять ноги: в первом случае — сгибая их в коленях через стойку, согнув ноги (рис. 91), а во втором — разгибаясь в тазобедренных суставах с прямыми ногами (рис. 92).

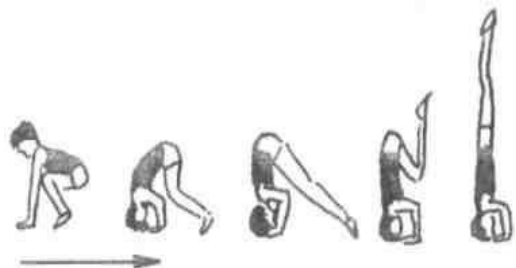


Рис. 91



Рис. 92

Типичные ошибки.

- Неправильное положение рук и головы, описанное ранее.
- Стойка выполняется толчком двумя или махом одной и толчком другой.
- Слишком далеко или близко поставлены руки от ног, и при разгибании ног туловище принимает наклонное положение: либо вперед (когда руки поставлены слишком близко к ногам), либо назад (когда руки поставлены слишком далеко от ног).
- Преждевременное разгибание в тазобедренных суставах (до того момента, когда туловище еще не примет вертикального положения).

20. Из положения лежа на спине «мост». *Техника выполнения.* Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.



Рис. 78



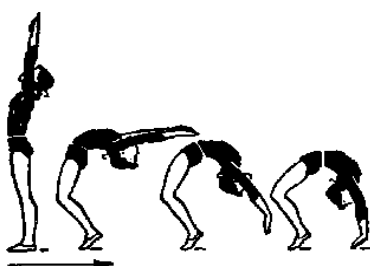
Рис. 79

Типичные ошибки.

- Ноги в коленях согнуты, ступни на носках (рис. 78).
- Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей (рис. 79).
- Руки и ноги широко расставлены.
- Голова наклонена вперед.

21. Из стойки ноги врозь наклоном назад «мост» с помощью.

Техника выполнения. Выполняется из стойки ноги врозь, руки вверх. Наклоняясь назад, подать таз вперед и медленно опуститься в положение «мост». При опускании голову наклонить назад до отказа.



22. «Мост» и поворот кругом в упор стоя на одном колене. *Техника выполнения.* Переносить тяжесть тела на правую (левую) руку и правую (левую) ногу, оттолкнуться левой (правой) рукой и начать поворот направо (налево). Повернувшись на 90°, согнуться и закончить упражнение в упоре стоя на правом (левом) колене, другую назад. Завершая поворот, опереться на левую (правую) руку и вернуть кисть правой (левой) руки в обычное положение.

Типичные ошибки.

- Недостаточная передача тяжести тела на руки.
- Слишком широкая постановка рук на пол.
- При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.
- Опускание и сгибание ноги сзади.



Рис. 90

23. Стойка на руках махом одной и толчком другой. *Техника выполнения.* Стоя на маховой ноге, толчковую вперед на носок, руки вверх ладонями вперед, шагом сделать выпад, наклонить туловище вперед, поставить прямые руки на пол на ширине плеч и махом одной, толчком другой выйти в стойку на руках. В стойке ноги соединить, смотреть на пол, немного наклонив голову назад

(рис. 97).

Типичные ошибки.

- Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
- Слишком прогнутое тело.
- Слишком широкая или узкая постановка рук.
- Не полностью выпрямлено тело в плечевых и грудинно-ключичных суставах.

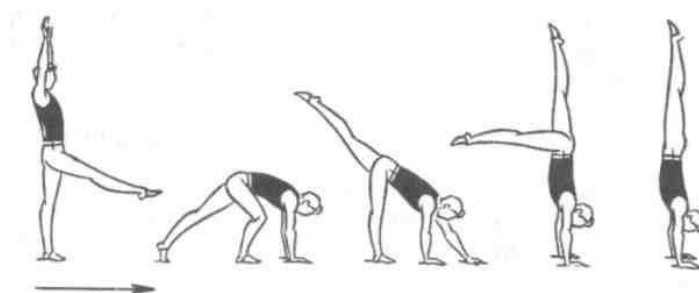
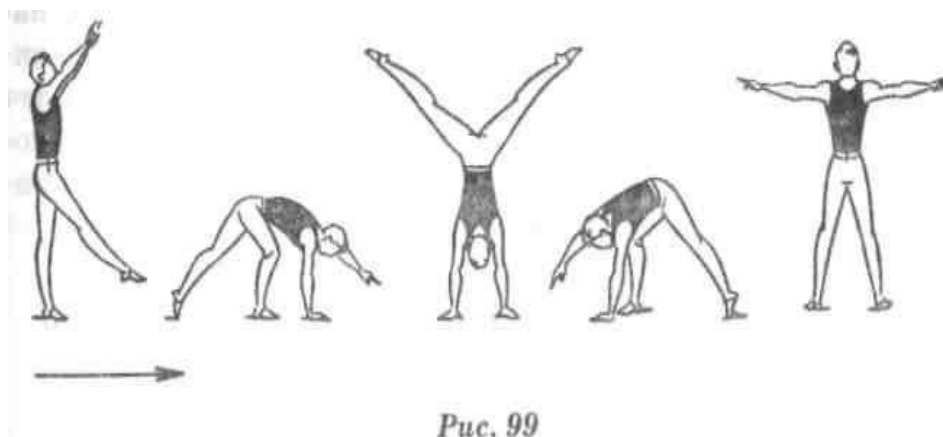


Рис. 97

24. Переворот в сторону. *Техника выполнения.* Из стойки лицом по направлению движения поднять руки вперед-вверх ладонями вперед и сделать шаг той ногой, в какую сторону выполняется переворот, затем, наклоняясь вперед, опереться о пол одноименной рукой (если переворот выполняется влево, то левой рукой) пальцами в эту же сторону на расстоянии шага от толчковой ноги и махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках ноги врозь. Далее, оттолкнувшись поочередно руками, прийти в стойку ноги врозь, руки в стороны (рис. 99).

Типичные ошибки.

- Руки и ноги не ставятся на одной линии.
- Переворот выполняется не через стойку на руках.
- Голова не отклонена назад, и ученик не контролирует постановку рук.
- Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.



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

Виды упражнений	Критерии оценивания
Подача сверху, снизу.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в пределы площадки или определенной ранее зону. Техника подачи соблюдается.
Передача мяча над сеткой в движении в паре	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки.
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.

Тестовые задания 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 (стойка,
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.

Требования к уровню подготовки обучающихся основной медицинской группы (базовый уровень)

Нормативная составляющая практических заданий для обучающихся основной медицинской группы ориентированы на выполнение нормативов комплекса ГТО. Учащиеся подготовительной медицинской группы, при условии отсутствия противопоказаний, могут демонстрировать технику выполнения практических заданий, без учета результата.

Учащиеся 1 класса изучают и выполняют технику упражнений (без учета результата), которые будут сдавать со 2 класса. Отметка за выполнение техники упражнений для учащихся 1 класса – вербальная.

Контрольные нормативы 2 класс

Упражнение	Ед. изм	Мальчики				Девочки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	7,5	7,1	6,3		7,7	7,2	6,5
Бег на 60 м	сек	13,0	12,3	11,9		13,2	12,8	12,4
Бег на 1000м	мин, сек	смешанное передвижение, без учета времени				смешанное передвижение, без учета времени		
«Челночный» бег 4х9 м	сек	13,6	123	11,2		13,9	129	11,9
«Челночный» бег 3х10 м	сек	11,7	10,4	9,5		11,0	10,8	9,8
Кросс (бег по пересеченной местности), 1 км		смешанное передвижение, без учета времени				смешанное передвижение, без учета времени		
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	100	115	135		95	110	130
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполн.	60	90		техника выполн.	50	80
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	15	30	40		15	30	50
Метание малого мяча в цель, дистанция 6 м, 10 попыток	кол- во попа д	2	3	4		1	2	3
Метание малого мяча на дальность	м	10	15	18		6	10	12
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	145	260	305		125	215	250
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	0	2	3		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	5	8	13		3	5	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	5	8	15		3	5	10
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+2	+5		0	+3	+7
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	15	20	30		10	18	25

3 класс

Упражнение	Ед. изм	Мальчики				Девочки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	6,8	6,4	5,7		6,8	6,6	5,9
Бег на 60 м	сек	12,3	11,9	10,7		12,8	12,4	11,1
Бег на 1000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета време ни	6,10		смешан передви ж	без учета времени	6,30
«Челночный» бег 4х9 м	сек	13,3	12,0	11,0		13,4	12,5	11,2
«Челночный» бег 3х10 м	сек	10,0	9,7	8,8		10,3	9,9	9,0
Кросс (бег по пересеченной местности), 2 км		смешан передв	без учета време ни	18,00		смешан передви ж	без учета времени	19,00
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	120	130	150		110	120	140
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполн ен	60	95		техника выполнен	50	85
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	30	40	50		20	35	80
Метание малого мяча в цель, дистанция 6 м, 10 попыток	кол- во попа дани й	3	4	5		2	3	4
Метание малого мяча на дальность	м	15	18	20		7	11	15
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	150	275	325		140	220	260
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	1	2	3		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	7	10	17		5	7	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	8	11	18		4	5	10
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+3	+6		0	+5	+10
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	20	27	38		18	22	32

4 класс

Упражнение	Ед. изм	Мальчики				Девочки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	6,7	6,3	5,6		67	65	5,8
Бег на 60 м	сек	12,2	11,8	10,6		12,7	12,3	11,0
Бег на 1000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	5,50		смешан передвиж	без учета времени	6,00
«Челночный» бег 4х9 м	сек	12,7	116	10,4		13,1	12,1	10,9
«Челночный» бег 3х10 м	сек	9,9	96	8,7		10,2	9,8	8,9
Кросс (бег по пересеченной местности), 2 км	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	17,30		смешан передвиж	без учета времени	18,30
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	125	135	155		115	125	145
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполнен	65	100		техника выполнен	55	90
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	40	50	60		25	40	90
Метание малого мяча в цель, дистанция 6 м, 10 попыток	кол- во попа дани й	4	5	6		3	4	5
Метание малого мяча на дальность	м	16	19	25		10	14	17
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	185	325	400		145	290	360
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	1	2	4		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	8	10	18		5	7	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	8	11	20		4	5	10
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+4	+7		0	+6	+10
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	24	29	40		20	24	34

5 класс

Упражнение	Ед. изм	Мальчики				Девочки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	6,5	5,9	5,4		6,7	6,2	5,6
Бег на 60 м	сек	11,5	10,8	9,8		11,7	11,3	10,4
Бег на 1500м	мин, сек	смешан передви ж	без учета време ни	без учета време ни		смешан передви ж	без учета времени	без учета време ни
«Челночный» бег 4х9 м	сек	11,7	10,6	10,1		11,7	10,8	10,5
«Челночный» бег 3х10 м	сек	9,8	9,0	8,2		10,2	9,5	8,5
Кросс (бег по пересеченной местности), 3 км	мин, сек	смешан передви ж	без учета време ни	без учета време ни		смешан передви ж	без учета времени	без учета време ни
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	140	150	170		125	135	155
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполн ен	65	105		техника выполнен	60	95
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	55	60	70		30	50	100
Метание малого мяча на дальность	м	18	23	30		13	15	20
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	290	350	410		280	350	400
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	2	3	6		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	10	15	18		5	9	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	8	13	20		4	6	10
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+3	+6		0	+5	+10
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	20	30	37		17	25	30

5 класс

Баскетбол. Контрольные учебные нормативы и требования

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень учебных достижений обучающихся</i>		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий): мальчики девочки	3 3	2 2	1 1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики девочки	5 4	3 2	2 1

Волейбол. Контрольные учебные нормативы и требования

<i>Содержание учебного материала</i>	<i>Уровень учебных достижений обучающихся</i>		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча над собой двумя руками сверху: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2
Прием мяча снизу над собой: мальчики девочки	5 4	4 3	3 2

6 класс

Упражнение	Ед. изм	Мальчики				Девочки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	6,2	5,8	5,3		6,5	6,1	5,5
Бег на 60 м	сек	11,2	10,7	9,7		11,5	11,2	10,3
Бег на 1500м	мин, сек	смешан передви ж	без учета време ни	7,20		смешан передви ж	без учета времени	7,45
Бег на 2000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета време ни	10,50		смешан передви ж	без учета времени	11,30
«Челночный» бег 4х9 м	сек	11,5	10,5	10,0		11,5	10,7	10,4
«Челночный» бег 3х10 м	сек	9,6	8,9	8,1		10,0	9,4	8,5
Кросс (бег по пересеченной местности), 3 км	мин, сек	смешан передви ж	без учета време ни	без учета време ни		смешан передви ж	без учета времени	без учета време ни
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	145	155	175		130	140	160
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполн ен	65	110		техника выполнен	60	100
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	70	80	90		40	60	100
Метание малого мяча на дальность	м	20	25	31		15	17	21
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	430	460	510		370	400	440
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	3	4	7		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	10	15	20		5	10	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	10	15	25		5	7	12
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+5	+7		0	+7	+10
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	25	35	40		20	28	34

6 класс
Баскетбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девушки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
девушки	3	2	1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения:	8	5	3
мальчики девушки	5	2	1

Волейбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
девушки	5	4	3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики	6	4	3
девушки	4	3	2

7 класс

Упражнение	Ед. изм	Юноши				Девушки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	6,0	5,6	5,1		6,1	5,9	5,4
Бег на 60 м	сек	10,6	9,7	8,6		11,1	10,9	10,0
Бег на 2000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	10,30		смешан передвиж	без учета времени	12,00
Бег на 3000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	15,00		-	-	-
«Челночный» бег 4х9 м	сек	10,8	10,3	9,8		11,3	10,5	10,1
«Челночный» бег 3х10 м	сек	8,6	8,3	7,6		9,5	9,3	8,4
Кросс (бег по пересеченной местности), 3 км	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	17,00		смешан передвиж	без учета времени	20,00
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	155	175	200		135	145	160
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполнен	95	115		техника выполнен	90	105
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	85	95	100		45	70	100
Метание малого мяча на дальность	м	24	29	36		14	19	23
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	450	550	590		440	520	550
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	3	6	8		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	9	14	21		7	9	14
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	13	18	26		4	8	12
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+4	+7		0	+6	+11
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	30	35	45		25	30	39

7 класс
Баскетбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики девочки	3	2	1
	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	3	2	1
	3	2	1

Волейбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчики девочки	6	5	3
	5	4	3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1

8 класс

Упражнение	Ед. изм	Юноши				Девушки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	5,9	5,5	5,0		60	5,8	5,3
Бег на 60 м	сек	10,5	96	8,5		11,1	10,8	9,9
Бег на 2000м	мин, сек	смешан передв	без учета времени	10,00		смешан передв	без учета времени	11,30
Бег на 3000м	мин, сек	смешан передв	без учета времени	14,30		-	-	-
«Челночный» бег 4х9 м	сек	10,6	10,1	9,6		11,2	10,4	10,0
«Челночный» бег 3х10 м	сек	8,5	8,2	7,5		9,4	9,2	8,3
Кросс (бег по пересеченной местности), 3 км	мин, сек	смешан передв	без учета времени	16,00		смешан передв	без учета времени	19,00
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	160	180	205		140	150	165
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполнен	100	120		техника выполнен	95	110
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	100	105	110		50	80	125
Метание малого мяча на дальность	м	25	30	37		15	20	24
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	490	600	700		480	550	580
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	4	6	9		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	10	15	22		9	10	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	15	20	28		5	6	12
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+5	+8		0	+8	+12
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	30	36	46		25	30	40

8 класс
Баскетбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	4	2	1
	3	2	1

Волейбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики девочки	5	4	3
	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1

9 класс

Упражнение	Ед. изм	Юноши				Девушки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	5,9	5,4	4,9		5,9	5,7	5,2
Бег на 60 м	сек	9,9	9,5	8,4		10,9	10,7	9,8
Бег на 2000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	9,00		смешан передви ж	без учета времени	11,00
Бег на 3000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	14,00		-	-	-
«Челночный» бег 4х9 м	сек	10,4	9,9	9,4		110	10,2	9,8
«Челночный» бег 3х10 м	сек	8,4	8,1	7,4		9,3	9,1	8,2
Кросс (бег по пересеченной местности), 3 км	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	15,00		смешан передви ж	без учета времени	17,30
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	165	185	210		145	155	175
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполнен	110	125		техника выполнен	100	115
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	110	115	120		60	90	130
Метание малого мяча на дальность	м	27	31	38		16	21	25
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	490	650	750		465	550	600
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	4	6	10		-	-	-
Подтя сгибание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	10	15	22		8	10	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	17	21	31		6	8	13
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+5	+9		0	+7	+13
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	30	37	47		25	31	41

9 класс
Баскетбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши девушки	5 4	2 2	1 1

Волейбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши	5	4	3
девушки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши	4	3	2
девушки	3	2	1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши девушки	4 3	3 2	2 1

10 класс

Упражнение	Ед. изм	Юноши				Девушки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	5,7	5,1	4,7		6,3	5,9	5,3
Бег на 60 м	сек	9,9	8,9	8,3		11,1	10,5	9,6
Бег на 100 м	сек	15,5	14,7	13,7		18,2	17,6	16,3
Бег на 2000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	8,50		смешан передви ж	без учета времени	10,50
Бег на 3000м	мин, сек	смешан передви	без учета време	15,00		-	-	-
«Челночный» бег 4х9 м	сек	10,5	97	8,9		12,0	10,9	10,0
«Челночный» бег 3х10 м	сек	8,5	8,1	7,2		10,0	9,5	8,2
Кросс (бег по пересеченной местности), 5 км	мин, сек	смешан передви ж	без учета време	25,00		-	-	-
Кросс (бег по пересеченной местности), 3 км	мин, сек	-	-	-		смешан передви ж	без учета времени	17,00
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	180	200	225		150	165	175
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выпол	115	130		техника выполн	95	120
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	120	125	130		70	110	135
Метание малого мяча на дальность	м	32	42	48		18	22	28
Метание гранаты на дальность (700 г)	м	18	25	31		-	-	-
Метание гранаты на дальность (500 г)	м	-	-	-		8	13	15
Бросок мяча (1 кг), из положения стоя, из-за головы	см	1050	1150	1300		750	870	1000
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	520	600	900		400	530	650
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	5	7	11		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз					6	9	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	18	25	33		5	8	13
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+5	+10		0	+7	+15
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	30	35	45		30	33	40

10 класс
Баскетбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): Юноши Девушки	5-6	3	1
	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): Юноши Девушки	5-6	3	2
	4-5	2	1

Волейбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: Юноши Девушки	7-9	8	6
	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): Юноши Девушки	6-7	5	3
	5-6	3	2

11 класс

Упражнение	Ед. изм	Юноши				Девушки		
		Отметка				Отметка		
		«3»	«4»	«5»		«3»	«4»	«5»
Бег на 30 м	сек	5,3	5,0	4,6		6,2	5,8	5,2
Бег на 60 м	сек	9,8	8,8	8,2		110	10,4	9,5
Бег на 100 м	сек	15,0	14,6	13,6		18,0	17,5	16,2
Бег на 2000м	мин, сек	смешан передви ж	без учета времени	8,00		смешан передвиж	без учета времени	10,00
Бег на 3000м	мин, сек	смешан передв	без учета врем	14,00		-	-	-
«Челночный» бег 4х9 м	сек	10,1	9,4	8,7		11,6	10,7	10,0
«Челночный» бег 3х10 м	сек	8,2	7,9	7,1		9,7	9,2	8,1
Кросс (бег по пересеченной местности), 5 км	мин, сек	смешан передви ж	без учета врем	25,00		-	-	-
Кросс (бег по пересеченной местности), 3 км	мин, сек	-	-	-		смешан передвиж	без учета времени	17,00
Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	190	210	230		150	170	180
Прыжок в высоту способом «перешагивание»	см	техника выполн	120	135		техника выполнен	100	120
Прыжки через скакалку за 1 мин	раз	120	125	130		70	110	135
Метание малого мяча на дальность	м	34	44	50		20	24	30
Метание гранаты на дальность (700 г)	м	20	27	33		-	-	-
Метание гранаты на дальность (500 г)	м	-	-	-		10	15	17
Бросок мяча (1 кг), из положения стоя, из-за головы	см	1080	1200	1340		800	920	1040
Бросок мяча (1 кг), из положения сидя, из-за головы	см	540	615	920		420	550	620
Подтягивание в висе на высокой перекладине	раз	5	9	12		-	-	-
Подтягивание в висе на низкой перекладине, 90см	раз	-	-	-		6	10	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	20	27	35		5	10	15
Наклон вперед из положения стоя	см	0	+5	+10		0	+7	+15
Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин	раз	30	38	48		30	35	42

11 класс
Баскетбол. Контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий):			
Юноши	5-6	3	1
Девушки	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий):			
Юноши	5-6	3	2
Девушки	4-5	2	1

Волейбол. контрольные учебные нормативы и требования

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону:			
Юноши	7-9	8	6
Девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону):			
Юноши	6-7	5	3
Девушки	5-6	3	2

Перечень вопросов, тем рефератов и практических заданий для текущей и промежуточной аттестации начальной, основной и средней (полной) общеобразовательной школы по физической культуре, отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной, специальной медицинской группе и освобожденных

Примерные вопросы

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе, освобождены от физических нагрузок?
6. Какие физические упражнения полезно тебе выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?
19. Какие ты знаешь способы самоконтроля и саморегуляции?
20. Какие спортивные игры изучаются в школе, их правила?
21. Какие ты знаешь строевые упражнения, команды и приемы?
22. Олимпийские игры. История развития, символика?
23. История развития видов спорта, изучаемых в школе?
24. Правила судейства. Жесты судьи.
25. Каких знаменитых российских спортсменов ты знаешь?

Темы рефератов для текущего контроля

1. Значение физической культуры и спорта в жизни человека.
2. История развития физической культуры как дисциплины.
3. История зарождения олимпийского движения в Древней Греции.
4. Физическая культура и ее влияние на решение социальных проблем.
5. Современные олимпийские игры: особенности проведения и их значение в жизни современного общества.

6. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

7. Процесс организации здорового образа жизни.
8. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
9. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.
10. Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений.
11. Основные системы оздоровительной физической культуры.
12. Меры предосторожности во время занятий физической культурой.
13. Основные методы саморегуляции психических и физических заболеваний.
14. Взаимосвязь физического и духовного развития личности.
15. Адаптация к физическим упражнениям на разных возрастных этапах.
16. Основные виды спортивных игр.
17. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
18. Развитие выносливости во время занятий спортом.
19. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности.
20. Актуальные проблемы в проведении занятий по физической культуре в учебных заведениях.
21. Основы рационального питания и контроль за весом тела.
22. Роль физических упражнений в режиме дня школьников.
23. Влияние осанки на здоровье человека.
24. Гигиена физической культуры и спорта (одежда, обувь, места занятий, инвентарь)
25. Физическое развитие человека и методы его определения.
26. Основы и составляющие здорового образа жизни.
27. Техника основных движений и методика их обучения в баскетболе, волейболе, легкой атлетике, гимнастики.
28. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
29. Роль физической культуры в современном обществе. Уровень развития физической культуры в России.
30. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями с гигиенической и тренировочной направленностью.
31. Основные положения методики закаливания.
32. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
33. Подвижные игры как средство воспитания координационных способностей и общей выносливости
34. Режим питания, составляющие компоненты и их роль в обеспечении жизнедеятельности. Питание при повышенных спортивных нагрузках.
35. Классификация и характеристика легкоатлетических упражнений.

Примерные виды практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног; спины; брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).

**Административная промежуточная контрольная работа для 2 класса по
предмету «Физическая культура»**

1. Для чего древние люди проводили соревнования?

- а) Чтобы развлечься и отдохнуть
- б) Чтобы определить самых сильных охотников и воинов
- в) Чтобы заработать деньги

2. Кто, согласно легенде, основал первые Олимпийские игры?

- а) Зевс
- б) Геракл
- в) Аполлон

3. Что является показателем физического развития человека?

- а) Количество приседаний
- б) Масса тела и рост
- в) Скорость бега

4. Чтобы измерить быстроту реакции, используют тест:

- а) «Падающая линейка»
- б) «Стойка на одной ноге»
- в) Отжимание от пола

5. Какое физическое качество помогает человеку долго бегать и не уставать?

- а) Гибкость
- б) Сила
- в) Выносливость

6. Какие упражнения лучше всего развивают силу мышц рук?

- а) Наклоны вперёд
- б) Отжимания от пола или стула
- в) Махи ногами

7. С какой части тела нужно начинать процедуру закаливания обтиранием?

- а) С ног
- б) С живота
- в) С рук

8. Какой должна быть температура воды для первых процедур закаливания?

- а) 10–12 градусов
- б) 23–24 градуса
- в) 30–35 градусов

9. При измерении осанки у стены, сколько частей тела должно касаться стены?

- а) 3

- б) 5
- в) 7

10. Почему при выполнении упражнений на выносливость нужно начинать с разминки?

- а) Чтобы согреть мышцы и подготовить организм
- б) Чтобы быстро устать
- в) Чтобы показать учителю свою силу

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

1. **б** (Чтобы определить самых сильных охотников и воинов)
2. **б** (Геракл)
3. **б** (Масса тела и рост)
4. **а** («Падающая линейка»)
5. **в** (Выносливость)
6. **б** (Отжимания от пола или стула)
7. **в** (С рук)
8. **б** (23–24 градуса)
9. **б** (5 частей: затылок, плечи, ягодицы, икры, пятки)
10. **а** (Чтобы согреть мышцы и подготовить организм)

**Административная итоговая контрольная работа для 2 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. Символом чего является зажжённый Олимпийский огонь?

- а) Силы и мощи атлетов
- б) Мира и дружбы между народами
- в) Победы в соревнованиях

2. Какое физическое качество зависит от подвижности суставов?

- а) Сила
- б) Гибкость
- в) Быстрота

3. Какой инвентарь понадобится для выполнения упражнения «Выкрут прямыми руками»?

- а) Гимнастическая скакалка
- б) Гимнастическая палка
- в) Гантели

4. Как называется шаг, который разучивают для танца галоп?

- а) Хороводный шаг
- б) Приставной шаг с небольшим прыжком
- в) Скользящий шаг

5. Что категорически нельзя делать во время спуска с горы на лыжах?

- а) Останавливаться на лыжне
- б) Кричать
- в) Смотреть по сторонам

6. При подъёме «лесенкой» на лыжах лыжник передвигается:

- а) Спиной вперёд
- б) Прямо, вперёд по склону
- в) Боком, приставным шагом

7. В подвижной игре «Волна» игроки передают мяч:

- а) Только над головой
- б) Только между ног
- в) Поочерёдно: один раз над головой, второй раз между ног

8. Какие знаки отличия можно получить за выполнение нормативов комплекса ГТО?

- а) Золотой, серебряный и бронзовый
- б) Красный, синий и зелёный
- в) Платиновый, золотой и серебряный

9. Чтобы выполнить поворот «Кругом» на месте, учащийся должен:

- а) Сделать два шага вперёд
- б) Развернуться на носках и пятках за два счёта
- в) Подпрыгнуть и повернуться

10. Каким способом можно экстренно затормозить на лыжах во время спуска?

- а) Резко присесть на лыжах
- б) Выставить лыжные палки вперёд
- в) Выполнить торможение падением на бок

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (Мира и дружбы между народами)
- 2. **б** (Гибкость)
- 3. **б** (Гимнастическая палка)
- 4. **б** (Приставной шаг с небольшим прыжком)
- 5. **а** (Останавливаться на лыжне)
- 6. **в** (Боком, приставным шагом)
- 7. **в** (Поочерёдно: над головой и между ног)
- 8. **а** (Золотой, серебряный и бронзовый)
- 9. **б** (Развернуться на носках и пятках за два счёта)
- 10. **в** (Торможение падением на бок)

Административная промежуточная контрольная работа для 3 класса по предмету «Физическая культура»

1. У народов государства Русь занятия физической культурой были тесно связаны с:

- а) развлечениями и праздниками
- б) подготовкой к труду и военным действиям
- в) обучением танцам

2. Чтобы хорошо освоить сложное упражнение (например, кувырок), сначала надо выполнить:

- а) соревновательные упражнения
- б) общеразвивающие упражнения
- в) подводящие упражнения

3. Как называется упражнение, которое физически готовит мышцы к выполнению сложного движения?

- а) Подготовительное
- б) Соревновательное
- в) Общеразвивающее

4. Что происходит с пульсом при увеличении физической нагрузки?

- а) Частота пульса увеличивается
- б) Частота пульса уменьшается
- в) Пульс не меняется

5. Какая нагрузка считается «малой» по показателям пульса (ударов в минуту)?

- а) До 150 уд/мин
- б) До 130 уд/мин
- в) До 110 уд/мин

6. С какой температуры воды рекомендуется начинать закаливание обливанием под душем?

- а) С 18°C
- б) С 23°C (комнатной)
- в) С 30°C

7. Сколько времени рекомендуется выполнять комплекс дыхательной гимнастики?

- а) 5–6 минут
- б) 20–25 минут
- в) 1–2 минуты

8. Для снятия утомления глаз при работе за компьютером нужно делать:

- а) силовые упражнения

- б) зрительную гимнастику
- в) бег на месте

9. Чтобы измерить гибкость, используется упражнение:

- а) наклон вперёд стоя
- б) стойка на одной ноге
- в) отжимания от пола

10. Если при выполнении упражнения пульс поднялся до 140 ударов в минуту, то это нагрузка:

- а) Малая
- б) Средняя
- в) Большая

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (подготовкой к труду и военным действиям)
- 2. **в** (подводящие упражнения)
- 3. **а** (Подготовительное)
- 4. **а** (Частота пульса увеличивается)
- 5. **в** (До 110 уд/мин)
- 6. **б** (С 23°C)
- 7. **а** (5–6 минут)
- 8. **б** (зрительную гимнастику)
- 9. **а** (наклон вперёд стоя)
- 10. **б** (Средняя – до 130 уд/мин)

**Административная итоговая контрольная работа для 3 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. При лазанье по канату в три приёма основная работа выполняется:

- а) только руками
- б) руками и ногами
- в) только ногами

2. Как называется способ передвижения по гимнастической скамейке, когда ноги перекрещиваются?

- а) Обычный шаг
- б) Скрестный шаг
- в) Приставной шаг

3. Какая фаза отсутствует в прыжке в длину с разбега?

- а) Разбег
- б) Отталкивание
- в) Вращение вокруг своей оси

4. Сколько скользящих шагов и сколько толчков палками входит в одновременный двухшажный ход на лыжах?

- а) Два шага и два толчка
- б) Два шага и один толчок
- в) Один шаг и два толчка

5. При торможении «плугом» на лыжах необходимо:

- а) свести пятки и развести носки
- б) свести носки и развести пятки, упереться внутренними рёбрами лыж
- в) упасть на бок

6. Какое из перечисленных упражнений помогает освоиться в воде и научиться лежать на её поверхности?

- а) «Стрела»
- б) «Поплавок»
- в) «Кроль»

7. В каком виде спорта мяч можно касаться только руками, а ногами играть запрещено?

- а) Футбол
- б) Баскетбол и волейбол
- в) Только в волейболе

8. Чтобы научиться выполнять удар по футбольному мячу, с чего начинают обучение?

- а) С удара по мячу в стену с места
- б) С обводки стоек
- в) С челночного бега с мячом

9. В каком виде спорта мяч можно касаться только ногами (вратарю – руками)?

- а) Баскетбол
- б) Волейбол
- в) Футбол

10. Какие упражнения развивают быстроту реакции и ловкость (координацию)?

- а) Челночный бег и бег «змейкой»
- б) Медленная ходьба и наклоны
- в) Подтягивания и отжимания

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (руками и ногами)
- 2. **б** (Скрестный шаг)
- 3. **в** (Вращение вокруг своей оси)
- 4. **б** (Два шага и один толчок)
- 5. **б** (свести носки и развести пятки, опереться внутренними рёбрами лыж)
- 6. **б** («Поплавок»)
- 7. **б** (Баскетбол и волейбол)
- 8. **а** (С удара по мячу в стену с места)
- 9. **в** (Футбол)
- 10. **а** (Челночный бег и бег «змейкой»)

**Административная промежуточная контрольная работа для 4 класса по
предмету «Физическая культура»**

1. Что из перечисленного относится к физическим качествам человека?

- а) Внимание и память
- б) Сила и выносливость
- в) Доброта и честность

2. Олимпийский огонь, который зажигают на современных Играх, символизирует:

- а) Победу сильнейшего спортсмена
- б) Мир и дружбу между народами
- в) Начало соревнований

3. Какую температуру воды рекомендуется использовать для первых процедур закаливания обтиранием?

- а) 10–12 °С
- б) 23–25 °С
- в) 30–35 °С

4. В каком из перечисленных видов спорта для игры используются только руки (за исключением вратаря)?

- а) Футбол
- б) Баскетбол
- в) Хоккей

5. Что обозначает термин «режим дня»?

- а) План основных дел на день, распределённых по часам
- б) Список любимых занятий
- в) Расписание уроков в школе

6. Для развития гибкости лучше всего подходят упражнения:

- а) Отжимания от пола
- б) Наклоны вперёд и махи ногами
- в) Бег на короткие дистанции

7. Какое упражнение относится к гимнастике и акробатике?

- а) Метание мяча в цель
- б) Кувырок вперёд в группировке
- в) Ведение баскетбольного мяча

8. Почему перед уроком физической культуры необходимо снимать часы и украшения?

- а) Чтобы они не мешали выполнять упражнения
- б) Чтобы не испортить украшения
- в) Чтобы не получить травму (зацепиться за снаряд)

9. Чтобы измерить быстроту реакции, можно использовать упражнение:

- а) «Падающая линейка»
- б) «Стойка на одной ноге»
- в) Наклон вперёд

10. При беге по дистанции в колонне необходимо соблюдать дистанцию, потому что:

- а) Так красивее
- б) Это помогает избежать столкновений и травм
- в) Так легче дышать

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (Сила и выносливость)
- 2. **б** (Мир и дружбу между народами)
- 3. **б** (23–25 °С)
- 4. **б** (Баскетбол)
- 5. **а** (План основных дел на день)
- 6. **б** (Наклоны вперёд и махи ногами)
- 7. **б** (Кувырок вперёд в группировке)
- 8. **в** (Чтобы не получить травму)
- 9. **а** («Падающая линейка»)
- 10. **б** (Это помогает избежать столкновений и травм)

**Административная итоговая контрольная работа для 4 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. При выполнении кувырка вперёд, чтобы не удариться спиной, необходимо:

- а) Сгруппироваться (прижать колени к груди)
- б) Выпрямить ноги и руки
- в) Широко расставить ноги

2. Для чего при спуске с горы на лыжах используется торможение «плугом»?

- а) Чтобы увеличить скорость спуска
- б) Чтобы остановиться или снизить скорость, не упав
- в) Чтобы красиво повернуть

3. В баскетболе ведение мяча выполняется:

- а) Ногами
- б) Рукой (ударами мяча об пол)
- в) Головой

4. В волейболе главная цель игры – это:

- а) Забить мяч в ворота
- б) Перебросить мяч через сетку так, чтобы он коснулся пола на стороне соперника
- в) Не дать сопернику коснуться мяча

5. Какое упражнение относится к лёгкой атлетике?

- а) Лазанье по канату
- б) Прыжок в длину с разбега
- в) Опорный прыжок через козла

6. Чтобы выполнить метание малого мяча на дальность, нужно:

- а) Бросать мяч только с места
- б) Вложить в бросок силу рук и ног, координируя движения
- в) Бросать мяч только с разбега

7. Какой из перечисленных способов передвижения на лыжах самый быстрый?

- а) Ступающий шаг
- б) Скользящий шаг
- в) Попеременный двухшажный ход

8. При выполнении ловли и передачи баскетбольного мяча, руки должны:

- а) Быть широко расставлены в стороны
- б) Образовывать «воронку» вокруг мяча и толкать его от груди
- в) Ловить мяч одной рукой

9. В футболе касаться мяча руками разрешается:

- а) Только защитникам

- б) Только вратарю в штрафной площади
- в) Всем игрокам по очереди

10. Какое физическое качество помогает выполнять такие движения, как наклоны, махи ногами и выкруты с гимнастической палкой?

- а) Выносливость
- б) Гибкость
- в) Сила

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

1. **а** (Сгруппироваться)
2. **б** (Чтобы остановиться или снизить скорость, не упав)
3. **б** (Рукой)
4. **б** (Перебросить мяч через сетку так, чтобы он коснулся пола на стороне соперника)
5. **б** (Прыжок в длину с разбега)
6. **б** (Вложить в бросок силу рук и ног, координируя движения)
7. **в** (Попеременный двухшажный ход)
8. **б** (Образовывать «воронку» вокруг мяча и толкать его от груди)
9. **б** (Только вратарю в штрафной площади)
10. **б** (Гибкость)

**Административная промежуточная контрольная работа для 5 класса по
предмету «Физическая культура»**

1. Что является главной задачей физической культуры в 5 классе?

- а) Научиться играть в футбол
- б) Научиться бережно относиться к своему здоровью и укреплять его
- в) Сдать нормативы ГТО

2. В каком году состоялись первые Олимпийские игры древности?

- а) 776 г. до н. э.
- б) 394 г. н. э.
- в) 1896 г.

3. В программу древних Олимпийских игр входил пентатлон (пятиборье). Что из перечисленного НЕ входило в его состав?

- а) Бег
- б) Метание копья
- в) Гонки на колесницах

4. При составлении режима учебной недели в первую очередь нужно планировать дела:

- а) которые хочется сделать
- б) основные и повторяющиеся каждый день
- в) которые не успели сделать в прошлую неделю

5. Чтобы измерить окружность грудной клетки, нужно использовать:

- а) напольные весы
- б) сантиметровую ленту
- в) линейку

6. Что может указывать на нарушение осанки?

- а) Прямая спина и разведённые плечи
- б) Расстояние от стены до шейного изгиба более 4,5 см
- в) Лёгкая усталость после прогулки

7. Какую температуру рекомендуется поддерживать в комнате для домашних занятий физическими упражнениями?

- а) Не более +18 °С
- б) Не более +25 °С
- в) Не более +15 °С

8. Какой показатель используется для оценки тренированности организма после выполнения стандартной нагрузки (например, 20 приседаний)?

- а) Скорость восстановления пульса до исходного уровня
- б) Величина артериального давления
- в) Количество пота

9. Какой режим физической нагрузки соответствует пульсу до 120 ударов в минуту?

- а) Поддерживающий
- б) Развивающий
- в) Оздоровительный

10. Что из перечисленного НЕ входит в комплекс утренней зарядки согласно учебнику?

- а) Упражнения для пробуждения мышц
- б) Силовые упражнения с максимальным отягощением
- в) Дыхательные упражнения

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (Научиться бережно относиться к своему здоровью и укреплять его)
- 2. **а** (776 г. до н. э.)
- 3. **в** (Гонки на колесницах – они входили в программу, но не в пентатлон)
- 4. **б** (основные и повторяющиеся каждый день)
- 5. **б** (сантиметровую ленту)
- 6. **б** (Расстояние от стены до шейного изгиба более 4,5 см – это может указывать на сутулость)
- 7. **а** (Не более +18 °С)
- 8. **а** (Скорость восстановления пульса до исходного уровня)
- 9. **в** (Оздоровительный)
- 10. **б** (Силовые упражнения с максимальным отягощением – это не для утренней зарядки)

**Административная итоговая контрольная работа для 5 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. Какое отличие кувырка вперёд «ноги скрестно» от обычного кувырка вперёд в группировке?

- а) Во время переката ноги надо скрестить и прижать к груди
- б) Его выполняют только на гимнастической скамейке
- в) При перекате надо выпрямлять ноги

2. Для выполнения опорного прыжка через гимнастического козла (для мальчиков) разбег заканчивается:

- а) прыжком в длину
- б) толчком одной ногой и приземлением на две ноги на гимнастический мостик
- в) остановкой перед мостиком и отталкиванием двумя ногами

3. Что из перечисленного является основным приёмом игры в волейбол?

- а) Ведение мяча
- б) Приём и передача мяча двумя руками снизу
- в) Удар по мячу ногой

4. Каким способом в 5 классе рекомендуется лазать по гимнастической стенке?

- а) Произвольным
- б) Разноимённым (правая рука – левая нога)
- в) Одноимённым (правая рука – правая нога)

5. Какой из лыжных ходов является новым для изучения в 5 классе?

- а) Попеременный двухшажный ход
- б) Одновременный двухшажный ход
- в) Скользящий шаг

6. При метании малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, шаги выполняются в последовательности:

- а) с левой ноги – с правой – с левой (скрестный) – бросок
- б) с правой ноги – с левой – с правой (скрестный) – бросок
- в) с любой ноги по желанию

7. Техника ведения баскетбольного мяча «змейкой» используется для:

- а) развития гибкости
- б) обведения препятствий (стоек, игроков)
- в) обучения броскам в кольцо

8. Чтобы выполнить «остановку катящегося мяча» в футболе, необходимо:

- а) ударить по мячу с максимальной силой
- б) подставить ногу и уступающим движением погасить скорость мяча
- в) наступить на мяч и остановиться

9. Какой технический приём в волейболе выполняется ударом по мячу основанием ладони (или нижней частью кисти)?

- а) Прямая нижняя подача
- б) Передача мяча сверху
- в) Приём мяча снизу

10. Чем отличается бег на длинные дистанции от спринтерского бега?

- а) Только длиной дистанции
- б) Требуется высокого развития выносливости и равномерной скорости
- в) Выполняется на лыжах

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **а** (Во время переката ноги надо скрестить и прижать к груди)
- 2. **б** (толчком одной ногой и приземлением на две ноги на гимнастический мостик)
- 3. **б** (Приём и передача мяча двумя руками снизу)
- 4. **в** (Одноимённым – правая рука и правая нога)
- 5. **а** (Попеременный двухшажный ход – изучается в 5 классе)
- 6. **а** (с левой ноги – с правой – с левой скрестный – бросок)
- 7. **б** (для обведения препятствий)
- 8. **б** (подставить ногу и уступающим движением погасить скорость мяча)
- 9. **а** (Прямая нижняя подача)
- 10. **б** (Требуется высокого развития выносливости и равномерной скорости)

Административная промежуточная контрольная работа для 6 класса по предмету «Физическая культура»

1. Кто считается основателем современных Олимпийских игр?

- а) Анри Дидон
- б) Пьер де Кубертен
- в) Николай Панин-Коломенкин

2. Что символизируют пять переплетённых олимпийских колец?

- а) Пять видов спорта, входящих в программу игр
- б) Единство пяти континентов мира
- в) Пять главных городов Древней Греции

3. Какое физическое качество человека зависит от скорости прохождения нервных импульсов и быстроты сокращения мышц?

- а) Выносливость
- б) Гибкость
- в) Быстрота

4. Развитие какого физического качества в первую очередь зависит от работы дыхательной и кровеносной систем, доставляющих кислород?

- а) Выносливость
- б) Сила
- в) Ловкость

5. Что такое интенсивность физической нагрузки?

- а) Время выполнения упражнения
- б) Напряжение организма при мышечной работе, выраженное в процентах от максимума
- в) Количество повторений упражнения

6. Чтобы рассчитать индивидуальную интенсивность нагрузки, используется формула:

- а) $(\text{Предельная нагрузка} / \text{Выполняемая нагрузка}) \times 100\%$
- б) $(\text{Выполняемая нагрузка} / \text{Предельная нагрузка}) \times 100\%$
- в) $\text{Выполняемая нагрузка} - \text{Предельная нагрузка}$

7. При каком режиме нагрузки показатель пульса достигает 140 уд./мин?

- а) Оздоровительный
- б) Поддерживающий
- в) Развивающий

8. Какой из перечисленных признаков указывает на «значительную» (среднюю) степень утомления?

- а) Небольшое покраснение лица, ровное дыхание

- б) Сильное покраснение лица, крупные капли пота, напряжённые движения
- в) Прерывистое дыхание, дрожание конечностей

9. Какую воду рекомендуется использовать для начала купания в естественных водоёмах?

- а) Не ниже +18 °С
- б) Не ниже +20 °С
- в) Не ниже +25 °С

10. Какой ритуал современных Олимпийских игр впервые был исполнен в 1928 году в Амстердаме?

- а) Поднятие олимпийского флага
- б) Произнесение олимпийской клятвы
- в) Зажжение олимпийского огня

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (Пьер де Кубертен)
- 2. **б** (Единство пяти континентов мира)
- 3. **в** (Быстрота)
- 4. **а** (Выносливость)
- 5. **б** (Напряжение организма при мышечной работе, выраженное в процентах от максимума)
- 6. **б** (Выполняемая нагрузка / Предельная нагрузка × 100%)
- 7. **б** (Поддерживающий — до 140 уд./мин)
- 8. **б** (Сильное покраснение, крупные капли пота, напряжённые движения)
- 9. **б** (Не ниже +20 °С)
- 10. **в** (Зажжение олимпийского огня)

**Административная итоговая контрольная работа для 6 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. Какой из перечисленных способов лазанья по канату осваивается в 6 классе?

- а) В три приёма
- б) В два приёма (новый способ захвата)
- в) Только разноимённый способ

2. Чем отличается прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» от способа «согнув ноги»?

- а) Длиной разбега
- б) Техникой выполнения фазы полёта (прогиб туловища и выведение таза)
- в) Способом отталкивания

3. В чём отличие стойки на голове с опорой на руки от стойки на лопатках?

- а) Стойка на голове требует опоры на руки и голову (равносторонний треугольник)
- б) Стойка на голове выполняется только на гимнастической стенке
- в) Стойка на голове не требует удержания равновесия

4. Какой приём в волейболе является самым сложным для освоения и позволяет послать мяч с большой скоростью?

- а) Нижняя боковая подача
- б) Верхняя прямая подача
- в) Передача мяча сверху двумя руками

5. Как выполняется остановка двумя шагами в баскетболе?

- а) Последний шаг делается шире, тело смещается в сторону, противоположную движению
- б) Остановка выполняется прыжком с приземлением на обе ноги
- в) Остановка выполняется только после ведения мяча

6. Какое физическое качество развивается с помощью гладкого равномерного бега на длинные дистанции (1000–2000 м)?

- а) Сила
- б) Выносливость
- в) Быстрота

7. При спуске на лыжах для поворота или торможения используется способ «упор». Что он собой представляет?

- а) Пятка лыжи отводится в сторону, лыжа ставится на ребро
- б) Лыжник падает на бок
- в) Лыжи разводятся широко в стороны

8. Какой новый лыжный ход изучается в 6 классе?

- а) Попеременный двухшажный

- б) Одновременный одношажный
- в) Ступающий шаг

9. Ведение мяча с ускорением в футболе (обводка) осуществляется за счёт:

- а) Чередования ведения внешней и внутренней стороной стопы
- б) Только удара носком
- в) Только удара пяткой

10. Какое требование обязательно при выполнении подтягиваний на высокой перекладине (в нормативах ГТО)?

- а) Подбородок должен подняться выше уровня грифа
- б) Подтягивание можно выполнять рывками
- в) Хват может быть любым

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **а** (В три приёма)
- 2. **б** (Техникой выполнения фазы полёта)
- 3. **а** (Стойка на голове требует опоры на руки и голову, образующих треугольник)
- 4. **б** (Верхняя прямая подача)
- 5. **а** (Последний шаг делается шире, тело смещается в сторону, противоположную движению)
- 6. **б** (Выносливость)
- 7. **а** (Пятка лыжи отводится в сторону, лыжа ставится на ребро)
- 8. **б** (Одновременный одношажный)
- 9. **а** (Чередования ведения внешней и внутренней стороной стопы)
- 10. **а** (Подбородок должен подняться выше уровня грифа)

**Административная промежуточная контрольная работа для 7 класса по
предмету «Физическая культура»**

1. Кто стал первым русским членом Международного олимпийского комитета (МОК) в 1894 году?

- а) В. И. Срезневский
- б) А. Д. Бутовский
- в) Николай Панин-Коломенкин

2. В каком году российские спортсмены впервые официально приняли участие в Олимпийских играх?

- а) 1908 г. (Лондон)
- б) 1912 г. (Стокгольм)
- в) 1952 г. (Хельсинки)

3. Какое событие в 1931 году сыграло большую роль в привлечении людей к занятиям спортом в СССР?

- а) Создание Российского олимпийского комитета
- б) Введение физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- в) Проведение I Всероссийской олимпиады

4. Кто из перечисленных спортсменов является первым олимпийским чемпионом в истории России?

- а) Спирос Луис
- б) Николай Панин-Коломенкин
- в) Нина Пономарёва

5. Какое качество личности, по мнению авторов учебника, наиболее успешно воспитывается при развитии физических качеств, когда необходимо выдерживать высокие нагрузки и преодолевать утомление?

- а) Нравственность
- б) Волевые качества
- в) Морально-этические качества

6. Что относится к нравственным качествам личности, которые можно воспитывать на занятиях физической культурой?

- а) Целеустремлённость и активность
- б) Доброта, отзывчивость, уважение и честность
- в) Мужество и инициативность

7. Что является обязательным условием для обеспечения безопасности в спортивном зале?

- а) Наличие свободного пространства для бега
- б) Заниматься на снарядах можно только в присутствии учителя и с его разрешения
- в) Возможность выходить из зала без разрешения

8. Какую одежду и обувь следует выбирать для занятий физической культурой, чтобы избежать травм?

- а) Самую модную и красивую
- б) По росту и размеру, не сковывающую движений и без повреждений
- в) Только новую, независимо от размера

9. Почему после занятий физической культурой необходимо мыть тело с мылом под душем?

- а) Чтобы смыть грязь и пот, которые могут закупорить поры и вызвать раздражение кожи
- б) Чтобы охладить организм
- в) Чтобы быстрее восстановить дыхание

10. Каким было первое официальное выступление сборной команды России на Олимпийских играх в 1912 году в Стокгольме?

- а) Успешным, завоевано много золотых медалей
- б) Неудачным, всего 2 серебряные и 2 бронзовые медали
- в) Команда не участвовала из-за войны

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (А. Д. Бутовский)
- 2. **б** (1912 г., Стокгольм)
- 3. **б** (Введение комплекса ГТО)
- 4. **б** (Николай Панин-Коломенкин – фигурное катание, 1908 г.)
- 5. **б** (Волевые качества)
- 6. **б** (Доброта, отзывчивость, уважение и честность)
- 7. **б** (Заниматься на снарядах только в присутствии учителя и с его разрешения)
- 8. **б** (По росту и размеру)
- 9. **а** (Чтобы смыть грязь и пот, которые могут закупорить поры)
- 10. **б** (Неудачным, всего 2 серебряные и 2 бронзовые медали)

**Административная итоговая контрольная работа для 7 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. Чем характеризуется двигательный навык в отличие от двигательного умения?

- а) Внимание сосредоточено на каждом отдельном движении
- б) Двигательное действие выполняется автоматически, внимание направлено на решение двигательной задачи
- в) Выполнение двигательного действия напряжённое, с большими затратами энергии

2. Какой этап обучения двигательным действиям является заключительным и направлен на формирование умения высшего порядка (вариативного выполнения)?

- а) Этап начального разучивания
- б) Этап углублённого разучивания и закрепления
- в) Этап совершенствования

3. Что такое подводящие упражнения?

- а) Упражнения для развития физических качеств (силы, выносливости)
- б) Упражнения, в которых содержатся элементы или связки разучиваемого нового двигательного действия
- в) Упражнения, выполняемые на каждом уроке физической культуры

4. Какой из перечисленных способов используется для оценки техники двигательных действий в самостоятельных занятиях?

- а) Сравнение с эталонной техникой (описанием, видеороликом)
- б) Только по внутренним ощущениям
- в) Только по результату в соревнованиях

5. При составлении плана занятий технической подготовкой, в отличие от плана физической подготовки, в основной части:

- а) Нагрузка должна быть высокой, чтобы быстро развить силу
- б) Нагрузка не должна быть высокой, чтобы не вызвать быстрого утомления и не мешать обучению
- в) Упражнения выполняются с максимальной скоростью

6. Для оценки состояния здоровья используется проба Кетле (индекс массы тела). Что она показывает?

- а) Уровень развития гибкости
- б) Соответствие массы тела его длине (гармоничность физического развития)
- в) Скорость восстановления пульса после нагрузки

7. В гимнастике стойка на голове с опорой на руки оказывает благотворное влияние на организм. В чём заключается её главное оздоровительное свойство?

- а) В увеличении притока свежей крови к голове, обновлении клеток мозга

- б) В развитии силы мышц ног
- в) В улучшении координации движений

8. В волейболе верхняя прямая подача отличается от нижней боковой:

- а) Только положением тела (лицом к сетке)
- б) Большей сложностью, силой удара и скоростью полёта мяча, что затрудняет его приём
- в) Тем, что выполняется только двумя руками

9. В футболе для обводки соперника и выполнения ведения «змейкой» используются удары:

- а) Только внешней стороной стопы
- б) Только внутренней стороной стопы
- в) Поочерёдно внешней и внутренней стороной стопы

10. Какое действие в баскетболе является нарушением правил?

- а) Ведение мяча одной рукой
- б) Передача мяча двумя руками от груди
- в) Передвижение с мячом в руках без его ведения (пробежка)

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (Выполняется автоматически, внимание направлено на решение задачи)
- 2. **в** (Этап совершенствования)
- 3. **б** (Упражнения, содержащие элементы разучиваемого действия)
- 4. **а** (Сравнение с эталонной техникой)
- 5. **б** (Нагрузка не должна быть высокой, чтобы не вызвать быстрого утомления)
- 6. **б** (Соответствие массы тела его длине)
- 7. **а** (В увеличении притока крови к голове, обновлении клеток мозга)
- 8. **б** (Большей сложностью и силой удара)
- 9. **в** (Поочерёдно внешней и внутренней стороной стопы)
- 10. **в** (Передвижение с мячом в руках без ведения – пробежка)

**Административная промежуточная контрольная работа для 8 класса по
предмету «Физическая культура»**

1. Какое направление физической культуры включает в себя такие занятия, как утренняя зарядка, физкультминутки, прогулки и оздоровительный бег?

- а) Спортивное направление
- б) Оздоровительное направление
- в) Прикладное направление

2. Что понимается под гармоничным физическим развитием человека?

- а) Высокий уровень развития всех физических качеств
- б) Соразмерность частей тела (телосложение) и правильные пропорции
- в) Способность быстро бегать

3. Какая подготовка в спортивной тренировке направлена на улучшение техники соревновательных действий в конкретном виде спорта?

- а) Общефизическая подготовка
- б) Специальная физическая подготовка
- в) Психологическая подготовка

4. Какой из перечисленных видов нарушений осанки характеризуется искривлением позвоночника в боковой плоскости?

- а) Сутулость
- б) Круглая спина
- в) Сколиоз

5. В каком режиме пульса (уд./мин) рекомендуется проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложения?

- а) 120–140
- б) 140–160
- в) Свыше 170

6. Какой способ повышения физической нагрузки рекомендуется использовать при организации тренировочных циклов?

- а) Равномерное повышение от занятия к занятию
- б) Ступенчатое повышение: увеличение нагрузки в начале цикла с сохранением её до конца цикла
- в) Снижение нагрузки в начале цикла

7. Почему при планировании тренировок важно учитывать индивидуальные особенности организма?

- а) Чтобы повысить нагрузку до предела
- б) Чтобы нагрузка соответствовала возможностям организма и не приводила к переутомлению
- в) Чтобы все занимались по одной программе

8. Что такое «стандартное упражнение» в физической подготовке?

- а) Упражнение, которое выполняет вся группа
- б) Упражнение, с помощью которого можно оценить изменение тренированности организма по пульсу
- в) Упражнение, которое нельзя менять в течение года

9. Для определения интенсивности нагрузки используется формула:

- а) $(\text{Выполняемая нагрузка} / \text{Предельная нагрузка}) \times 100\%$
- б) $(\text{Предельная нагрузка} / \text{Выполняемая нагрузка}) \times 100\%$
- в) $\text{Предельная нагрузка} - \text{Выполняемая нагрузка}$

10. Какой из перечисленных принципов нарушает цикличность тренировочных занятий?

- а) Проведение занятий в одно и то же время
- б) Постоянное, равномерное повышение нагрузки от занятия к занятию
- в) Ступенчатое повышение нагрузки от цикла к циклу

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (Оздоровительное направление)
- 2. **б** (Соразмерность частей тела)
- 3. **б** (Специальная физическая подготовка)
- 4. **в** (Сколиоз)
- 5. **б** (140–160 уд./мин)
- 6. **б** (Ступенчатое повышение)
- 7. **б** (Чтобы нагрузка соответствовала возможностям организма)
- 8. **б** (Упражнение для оценки тренированности по пульсу)
- 9. **а** $(\text{Выполняемая нагрузка} / \text{Предельная нагрузка} \times 100\%)$
- 10. **б** (Постоянное, равномерное повышение нагрузки от занятия к занятию – это нарушает принцип цикличности)

**Административная итоговая контрольная работа для 8 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. При выполнении акробатической комбинации связка – это:

- а) Дыхание между упражнениями
- б) Согласованный переход от одного упражнения к другому
- в) Количество повторений упражнения

2. Чем отличается длинный кувырок вперёд с разбега от обычного кувырка вперёд?

- а) Выполняется только на гимнастической скамейке
- б) Имеет выраженную фазу полёта и выполняется с разбега
- в) Заканчивается стойкой на руках

3. В лёгкой атлетике для метания малого мяча на дальность используется разбег, состоящий из:

- а) 2–3 шагов
- б) 4 скрестных шагов с последующим броском
- в) 10–12 шагов с имитацией броска

4. Какой лыжный ход позволяет развивать наибольшую скорость на пологих спусках и горизонтальных участках?

- а) Попеременный двухшажный ход
- б) Одновременный бесшажный ход
- в) Ступающий шаг

5. Техника перехода с одного лыжного хода на другой (например, без шага или через один шаг) используется для:

- а) Снижения скорости передвижения
- б) Сохранения скорости при изменении рельефа дистанции
- в) Отдыха во время длительной дистанции

6. В волейболе блокирование – это техническое действие, которое выполняется:

- а) Для отбора мяча у соперника
- б) Для защиты своей площадки от нападающего удара соперника
- в) Для подачи мяча через сетку

7. В баскетболе передача мяча одной рукой от плеча чаще всего применяется:

- а) Только на дальние расстояния
- б) Для неожиданных передач на близкое и среднее расстояние
- в) Только при бросках в корзину

8. Удар по мячу внутренней стороной стопы в футболе отличается от других ударов тем, что он:

- а) Самый сильный

- б) Самый точный, часто используется для передач
- в) Выполняется только с разбега

9. В плавании брасс основная техника выполнения заключается в:

- а) Симметричных движениях руками и ногами (гребок и толчок ногами, как у лягушки)
- б) Поочерёдных движениях руками и ногами в разной плоскости
- в) Движениях только руками

10. Какое техническое действие в баскетболе используется для освобождения от опеки защитника и выполняется за счёт поворота на опорной ноге?

- а) Остановка прыжком
- б) Поворот с мячом
- в) Ведение мяча

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (Согласованный переход от одного упражнения к другому)
- 2. **б** (Имеет выраженную фазу полёта и выполняется с разбега)
- 3. **б** (4 скрестных шага с последующим броском)
- 4. **б** (Одновременный бесшажный ход)
- 5. **б** (Для сохранения скорости при изменении рельефа дистанции)
- 6. **б** (Для защиты своей площадки от нападающего удара соперника)
- 7. **б** (Для неожиданных передач на близкое и среднее расстояние)
- 8. **б** (Самый точный, часто используется для передач)
- 9. **а** (Симметричных движениях руками и ногами)
- 10. **б** (Поворот с мячом)

Административная промежуточная контрольная работа для 9 класса по предмету «Физическая культура»

1. Согласно определению ВОЗ, здоровье – это:

- а) Отсутствие болезней
- б) Состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- в) Высокий уровень физической подготовленности

2. Какой принцип необходимо соблюдать при организации пешего туристского похода для начинающих?

- а) Маршрут должен быть не более 16–18 км в день
- б) Маршрут должен проходить только по асфальтированным дорогам
- в) В поход можно отправляться без физической подготовки

3. На каком расстоянии от палаток рекомендуется разводить костёр в туристском лагере?

- а) Не ближе 2 м
- б) Не ближе 5 м
- в) Не ближе 10 м

4. Что такое профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)?

- а) Подготовка к участию в спортивных соревнованиях
- б) Физическая подготовка, необходимая для успешного овладения и выполнения профессиональной деятельности
- в) Занятия лечебной физической культурой

5. Какое направление массажных движений считается правильным?

- а) Произвольное, по желанию массажиста
- б) По току крови в сторону крупных суставов (лимфатических узлов)
- в) Только снизу вверх

6. Почему не рекомендуется посещать баню сразу после плотного приёма пищи?

- а) Это может вызвать головную боль
- б) Это создаёт дополнительную нагрузку на сердце и может вызвать чувство тяжести
- в) В бане нельзя есть

7. Какая проба используется для оценки функциональных возможностей дыхательной системы путём задержки дыхания на вдохе?

- а) Проба Руфье
- б) Проба Штанге
- в) Ортостатическая проба

8. При каком результате пробы Руфье (показатель сердечной деятельности) состояние сердечно-сосудистой системы оценивается как «хорошее»?

- а) 15,1–20

- б) 10,1–15
- в) Менее 5

9. Какова первая помощь при растяжении связок?

- а) Греть повреждённое место
- б) Приложить холод, наложить фиксирующую повязку, обеспечить покой
- в) Растирать повреждённое место спиртом

10. Что категорически запрещается делать при обморожении?

- а) Растирать повреждённый участок снегом, помещать конечность в горячую воду
- б) Давать тёплое питьё
- в) Доставить пострадавшего в тёплое помещение

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (Состояние полного физического, душевного и социального благополучия)
- 2. **а** (Маршрут должен быть не более 16–18 км в день)
- 3. **б** (Не ближе 5 м)
- 4. **б** (Физическая подготовка, необходимая для успешного овладения и выполнения профессиональной деятельности)
- 5. **б** (По току крови в сторону крупных суставов)
- 6. **б** (Это создаёт дополнительную нагрузку на сердце)
- 7. **б** (Проба Штанге)
- 8. **б** (10,1–15)
- 9. **б** (Приложить холод, наложить фиксирующую повязку, обеспечить покой)
- 10. **а** (Растирать повреждённый участок снегом, помещать конечность в горячую воду)

**Административная итоговая контрольная работа для 9 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. Каким способом рекомендуется выполнять стойку на голове и руках юношам, если она выполняется «силой» (второй способ)?

- а) За счёт маха ногами после постановки рук и головы на опору
- б) За счёт напряжения мышц туловища, рук и плечевого пояса
- в) За счёт прыжка с разбега

2. В гимнастике на перекладине, какое упражнение является новым для освоения в 8–9 классах (юноши)?

- а) Подъём разгибом
- б) Перемах ногой в упоре
- в) Вис стоя

3. В лёгкой атлетике для совершенствования техники метания малого мяча на дальность используется разбег, состоящий из:

- а) 2–3 шагов
- б) 10–12 шагов с ускорением
- в) 4 скрестных шагов с последующим броском и торможением

4. Какой лыжный ход изучается в 8–9 классах и позволяет развивать высокую скорость на пологих спусках и горизонтальных участках?

- а) Попеременный двухшажный ход
- б) Одновременный бесшажный ход
- в) Ступающий шаг

5. В чём заключается техника торможения на лыжах способом «боковое соскальзывание»?

- а) Лыжи ставятся на рёбра, и происходит соскальзывание боком вниз по склону
- б) Лыжник падает на бок
- в) Лыжи ставятся в положение «плуга»

6. Какой способ плавания изучается в 8–9 классах и характеризуется симметричными движениями рук и ног?

- а) Кроль на груди
- б) Кроль на спине
- в) Брасс

7. В волейболе для защиты от нападающего удара соперника используется техническое действие:

- а) Подача мяча
- б) Блокирование
- в) Передача мяча над собой

8. В баскетболе передача мяча одной рукой снизу применяется в случае, если защитник:

- а) Находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу
- б) Находится в низкой стойке
- в) Покинул площадку

9. В футболе удар по мячу внутренней стороной стопы чаще всего используется для:

- а) Сильного удара по воротам
- б) Точных передач и выполнения штрафных/угловых ударов
- в) Ведения мяча по прямой

10. Что такое «техничко-тактические действия» в спортивных играх, согласно учебнику?

- а) Действия, строго регламентированные правилами игры
- б) Организованные взаимодействия игроков, направленные на достижение победы
- в) Действия, выполняемые только в защите

Критерии оценивания:

- **Оценка «5»:** 9–10 правильных ответов.
- **Оценка «4»:** 7–8 правильных ответов.
- **Оценка «3»:** 5–6 правильных ответов.
- **Оценка «2»:** 4 и менее правильных ответов.

Ответы:

- 1. **б** (За счёт напряжения мышц туловища, рук и плечевого пояса)
- 2. **а** (Подъём разгибом – новое упражнение для 8–9 классов)
- 3. **в** (4 скрестных шага с последующим броском и торможением)
- 4. **б** (Одновременный бесшажный ход)
- 5. **а** (Лыжи ставятся на рёбра, и происходит соскальзывание боком вниз по склону)
- 6. **в** (Брасс)
- 7. **б** (Блокирование)
- 8. **а** (Находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу)
- 9. **б** (Точных передач и выполнения штрафных/угловых ударов)
- 10. **б** (Организованные взаимодействия игроков, направленные на достижение победы)

Административная промежуточная контрольная работа для 10 класса по предмету «Физическая культура»

1. Что, согласно учебнику, является основой возникновения культуры как социального явления?

- А) Желание человека выделиться среди других людей.
- Б) Деятельность человека по удовлетворению своих потребностей в преобразовании собственной природы.
- В) Подражание животным и природе.
- Г) Политические изменения в обществе.

2. К какому виду культуры относится физическая культура?

- А) К духовной культуре.
- Б) К материальной культуре.
- В) К социальной культуре.
- Г) К политической культуре.

3. Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье — это:

- А) Отсутствие болезней и физических дефектов.
- Б) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия.
- В) Высокий уровень физической подготовленности.
- Г) Хорошее настроение и отсутствие стресса.

4. Какой компонент здоровья включает в себя развитие психических процессов (внимания, памяти, мышления) и эмоциональную устойчивость?

- А) Физический.
- Б) Социальный.
- В) Психический (духовный).
- Г) Нравственный.

5. Какое качество личности, по мнению авторов учебника, является доминантным признаком социального здоровья?

- А) Быстрота реакции.
- Б) Физическая сила.
- В) Нравственность.
- Г) Хорошая память.

6. Для каких профессий, согласно материалу учебника, рекомендуются комплексы упражнений на снятие статического напряжения мышц туловища и спины?

- А) Для шахтеров и нефтяников (тяжелый физический труд).
- Б) Для профессий, связанных с высокими эмоциональными нагрузками (врачи, полицейские).
- В) Для профессий интеллектуального труда (экономисты, преподаватели, юристы).
- Г) Для профессиональных спортсменов.

7. Что из перечисленного НЕ является элементом здорового образа жизни, согласно учебнику?

- А) Искоренение вредных привычек.
- Б) Личная гигиена.
- В) Рациональный режим труда и отдыха.
- Г) Употребление биологически активных добавок (БАДов) для повышения работоспособности.

8. В чем заключается основное отличие банных процедур от водных процедур (закаливания) с точки зрения адаптации организма?

- А) В банных процедурах происходит привыкание к холоду, а в водных — к теплу.
- Б) В банных процедурах происходит привыкание к высоким температурам, а в водных — к низким.
- В) Банные процедуры не требуют адаптации организма.
- Г) Водные процедуры предназначены только для закаливания, а банные — только для очищения кожи.

9. Какое упражнение используется в учебнике для оценки состояния сердечно-сосудистой системы (функциональная проба)?

- А) Проба с приседаниями (проба Руфье).
- Б) Бег на 100 метров.
- В) Подтягивание на перекладине.
- Г) Наклон вперед из положения стоя.

10. Что подразумевается под термином «гипокинезия» в учебнике?

- А) Повышенная двигательная активность.
- Б) Понижение двигательной активности и замедленность движений, возникающие при недостаточной двигательной активности.
- В) Вид спортивных соревнований.
- Г) Техника выполнения прыжков.

Критерии оценивания:

- «5» (Отлично): 9–10 правильных ответов.
- «4» (Хорошо): 7–8 правильных ответов.
- «3» (Удовлетворительно): 5–6 правильных ответов.
- «2» (Неудовлетворительно): Менее 5 правильных ответов.

Ответы на тест:

1. **Б**
2. **Б**
3. **Б**
4. **В**
5. **В**
6. **В**
7. **Г**
8. **Б**
9. **А**
10. **Б**

**Административная итоговая контрольная работа для 10 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. Какой показатель (пульс) соответствует «развивающему» режиму нагрузки для учащихся, согласно материалам учебника?

- А) До 120–125 уд./мин.
- Б) От 126 до 140 уд./мин.
- В) От 141 до 170 уд./мин.
- Г) Свыше 180 уд./мин.

2. В процессе самостоятельной подготовки к сдаче нормативов ГТО, за счет чего, по мнению авторов, можно улучшить результат на 10-15 %?

- А) Только за счет увеличения объема физической нагрузки.
- Б) Только за счет приема спортивного питания.
- В) За счет технически правильного выполнения упражнения.
- Г) За счет предварительного массажа.

3. Какая фаза в процессе адаптации организма к физическим нагрузкам (после их выполнения) играет ведущую роль в развитии тренированности?

- А) Фаза восстановления энергии до исходных значений.
- Б) Фаза суперкомпенсации (восстановление энергии выше исходных значений).
- В) Фаза истощения.
- Г) Фаза покоя.

4. Как называются периоды тренировочного процесса, которые представляют собой годовые циклы, объединяющие несколько разнонаправленных мезоциклов?

- А) Микроциклы.
- Б) Мезоциклы.
- В) Макроциклы.
- Г) Суперциклы.

5. Что из перечисленного НЕ входит в структуру урочной формы занятий (подготовительная, основная, заключительная части)?

- А) Разминка.
- Б) Основные упражнения для развития качеств или обучения технике.
- В) Спортивная тренировка в режиме максимальных нагрузок (свыше 180 уд./мин) в течение всего урока.
- Г) Постепенное снижение активности (заминка).

6. В каком из спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол), согласно учебнику, существует позиция и правила для специализированного защитного игрока «Либеро»?

- А) В футболе.
- Б) В баскетболе.

- В) В волейболе.
Г) Во всех перечисленных играх.

7. Какую функцию выполняет упражнение «Маска релаксации» (процедура релаксации по методике Джекобсона)?

- А) Укрепление мышц лица и шеи.
Б) Расслабление жевательных и мимических мышц для общего расслабления организма.
В) Тренировка вестибулярного аппарата.
Г) Увеличение подвижности плечевого сустава.

8. Какой технический прием в футболе часто используется для выполнения обманных ударов («сухой лист»), по мнению авторов?

- А) Удар внешней частью подъема.
Б) Удар внутренней стороной стопы.
В) Удар носком.
Г) Удар головой.

9. Какой из перечисленных этапов НЕ входит в процесс обучения приемам самостраховки в единоборствах?

- А) Разучивание приема по частям в медленном темпе.
Б) Разучивание приема в целом в медленном темпе.
В) Выполнение приема с максимальной скоростью на первом же занятии, без отработки техники.
Г) Закрепление приема с постепенным повышением скорости.

10. Как рассчитывается индекс массы тела (ИМТ) в учебнике?

- А) Масса тела / Длина тела.
Б) Масса тела / (Длина тела)².
В) (Масса тела × Длина тела) / 2.
Г) Длина тела × Масса тела.

Критерии оценивания:

- «5» (Отлично): 9–10 правильных ответов.
- «4» (Хорошо): 7–8 правильных ответов.
- «3» (Удовлетворительно): 5–6 правильных ответов.
- «2» (Неудовлетворительно): Менее 5 правильных ответов.

Ответы на тест:

1. **В**
2. **В**
3. **Б**
4. **В**
5. **В**
6. **В**
7. **Б**
8. **А**
9. **В**
10. **Б**

**Административная промежуточная контрольная работа для 11 класса по
предмету «Физическая культура»**

1. В адаптации организма к физическим нагрузкам выделяют три этапа. На каком этапе происходит «срочная адаптация», когда физическая нагрузка вызывает сильнейший стресс и организм включает компенсаторные процессы?

- А) Этап оптимальной адаптации.
- Б) Этап минимальной адаптации.
- В) Этап максимальной адаптации.
- Г) Этап истощения.

2. Какое явление лежит в основе роста тренированности спортсменов и повышения функциональных возможностей организма после физической нагрузки?

- А) Фаза истощения энергетических ресурсов.
- Б) Фаза суперкомпенсации (превышения исходного уровня энергии).
- В) Фаза стабилизации.
- Г) Фаза вработывания.

3. В чем заключается основной принцип тренировочного процесса «прогрессирования (доступности) нагрузки»?

- А) В неизменности нагрузки на протяжении всего периода занятий.
- Б) В постепенном снижении нагрузки для предотвращения травм.
- В) В целенаправленном повышении физической нагрузки по мере адаптации к ней организма.
- Г) В выполнении только минимальных нагрузок.

4. Что подразумевается под «экономизацией» на этапе оптимальной адаптации организма?

- А) Увеличение энергии на единицу работы.
- Б) Повышение расхода энергии для сжигания жира.
- В) Снижение расхода энергии на единицу выполняемой работы.
- Г) Увеличение времени выполнения упражнения при той же нагрузке.

5. Физическая нагрузка, при которой частота пульса достигает 130–140 уд./мин, как правило, относится к этапу:

- А) Максимальной адаптации.
- Б) Оптимальной адаптации.
- В) Минимальной адаптации.
- Г) Экстремальной адаптации.

6. Согласно учебнику, какой из перечисленных элементов НЕ входит в структуру здорового образа жизни современного человека?

- А) Искоренение вредных привычек.
- Б) Рациональный режим труда и отдыха.

В) Личная гигиена.

Г) Постоянное увеличение килокалорий в рационе свыше 5000 ккал в сутки.

7. Что понимается под термином «фитнес» в рамках развития оздоровительных систем, согласно материалу учебника?

А) Только занятия на силовых тренажерах.

Б) Философия жизни с системой ценностей, включающая не только упражнения, но и сбалансированное питание, а также психологический настрой.

В) Исключительно спортивная гимнастика (джаз-аэробика).

Г) Соревновательная деятельность по бодибилдингу.

8. Какая из перечисленных оздоровительных систем основана на синтезе гимнастических упражнений и танцевальных движений под музыку?

А) Атлетическая гимнастика.

Б) Ритмическая гимнастика.

В) Стретчинг.

Г) Аутогенная тренировка.

9. Какую цель преследует «катаболический» этап занятий силовой гимнастикой (шейпингом)?

А) Придание мышцам рельефности и необходимых объемов.

Б) Уменьшение излишнего жирового компонента (сжигание жира).

В) Развитие гибкости и подвижности суставов.

Г) Обучение технике правильного дыхания.

10. Какой из перечисленных методов в синхрогимнастике по методу «Ключ» (Х.М. Алиев) предназначен для согласования ритма движений с внутренним состоянием человека?

А) Метод аутогенной тренировки Шульца.

Б) Собственно метод «Ключ» (синхрогимнастика).

В) Метод А.Н. Стрельниковой.

Г) Метод Э. Джекобсона.

Критерии оценивания:

- «5» (Отлично): 9–10 правильных ответов.
- «4» (Хорошо): 7–8 правильных ответов.
- «3» (Удовлетворительно): 5–6 правильных ответов.
- «2» (Неудовлетворительно): Менее 5 правильных ответов.

Ответы тест:

1. В
2. Б
3. В
4. В
5. Б
6. Г
7. Б
8. Б
9. Б
10. Б

**Административная итоговая контрольная работа для 11 класса по предмету
«Физическая культура»**

1. В процессе планирования самостоятельной подготовки к выполнению норм ГТО, учащемуся рекомендуется для расчета «желаемого результата» (ЖР) в процентах использовать следующую формулу (где ИУ — исходный уровень, а НК — норматив комплекса):

А) $ЖР = (ИУ / НК) \times 100$.

Б) $ЖР = (ИУ \times 100 / НК) - 100$.

В) $ЖР = НК - ИУ$.

Г) $ЖР = (НК / ИУ) \times 100$.

2. Для оценки текущего состояния организма и эффективности тренировочного процесса на уроке какой метод (функциональную пробу) рекомендуется использовать учащимся?

А) Тест на гибкость.

Б) Контроль артериального давления.

В) Индекс Руфье (проба с приседаниями).

Г) Подсчет количества шагов (шагометрия).

3. В каком разделе учебной программы (четверти) автор рекомендует планировать развитие качества «силы» в процессе самостоятельной физической подготовки?

А) В первой четверти (легкая атлетика).

Б) Во второй четверти (гимнастика).

В) В третьей четверти (лыжные гонки).

Г) В четвертой четверти (подвижные игры).

4. Согласно учебнику, какой элемент в процессе занятий атлетической гимнастикой является основным для развития объема мышц при относительно постоянной массе гантелей?

А) Увеличение количества подходов и повторений.

Б) Резкое увеличение веса отягощения (гантелей) на каждом занятии.

В) Увеличение продолжительности отдыха между упражнениями.

Г) Исключение дыхательных упражнений из тренировки.

5. В комплексе дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой основным требованием к выполнению вдоха является:

А) Глубокий и медленный вдох через нос.

Б) Резкий, короткий и шумный вдох через нос.

В) Вдох через рот с задержкой дыхания.

Г) Пассивный вдох и активный выдох.

6. В каком из видов спортивных игр существует правило, запрещающее игроку находиться в «ограниченной зоне» команды соперников более 3 секунд?

А) В футболе.

- Б) В волейболе.
- В) В баскетболе.
- Г) В настольном теннисе.

7. Какой технический прием в футболе ценится за неожиданность и скрытность исполнения?

- А) Удар средней частью подъема.
- Б) Удар пяткой.
- В) Удар внутренней стороной стопы.
- Г) Удар внешней частью подъема.

8. В волейболе игрок, занимающий специальную позицию «Либеро», имеет право:

- А) Выполнять атакующий удар с передней линии.
- Б) Заменять любого игрока на задней линии, но не может подавать, блокировать или атаковать.
- В) Назначаться капитаном команды.
- Г) Выполнять подачу в прыжке.

9. Какое техническое действие в атлетических единоборствах подразумевает резкий удар по коврику ладонями рук для остановки падения на спину?

- А) Задняя подножка.
- Б) Самостраховка (падение на спину).
- В) Захват одежды под локтями.
- Г) Бросок рывком за пятку.

10. Если учащийся регулярно занимается физической культурой, но после выполнения нагрузки (например, 10-минутного бега) через 10 минут пульс не восстанавливается и остается выше 100 уд./мин, то, согласно учебнику, это означает:

- А) Нагрузка была слишком мала.
- Б) Нагрузка была чрезмерной и ее необходимо скорректировать в сторону уменьшения.
- В) Учащийся находится в отличной спортивной форме.
- Г) Нагрузка была подобрана идеально.

Критерии оценивания:

- «5» (Отлично): 9–10 правильных ответов.
- «4» (Хорошо): 7–8 правильных ответов.
- «3» (Удовлетворительно): 5–6 правильных ответов.
- «2» (Неудовлетворительно): Менее 5 правильных ответов.

Ответы на тест:

1. **Б**
2. **В**
3. **Б**
4. **А**
5. **Б**
6. **В**
7. **Б**
8. **Б**
9. **Б**
10. **Б**