

## **Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа (зачет).**

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

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 ошибки, 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)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний.

**5 класс**  
**Итоговая комплексная контрольная работа**

**1. Где впервые зародилась игра в волейбол**

- а) Америке
- б) Германии
- в) Испании
- г) России

**2. В баскетболе запрещены**

- а) игра руками
- б) игра ногами
- в) игра под кольцом
- г) броски в кольцо

**3. Сколько игроков находится на площадке в составе одной команды при игре в баскетбол**

- а) восемь
- б) десять
- в) пять
- г) три

**4. О какой спортивной игре идёт речь: цель игры переправить мяч на сторону соперников**

- а) футбол
- б) баскетбол
- в) хоккей
- г) волейбол

**5. В переводе с английского языка – Баскетбол это:**

- а) Щит + мяч
- б) Сетка + мяч
- в) Игра + мяч
- г) Корзина + мяч

**6. Когда и где зародились Олимпийские игры**

- а) 673г. до н.э. в России
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

**7. Олимпийский девиз**

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я -победитель»

**8. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр**

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин-Коломенкин
- в) Деметриус Викелас
- г) Александр Можайский

**9. С низкого старта начинают бег**

- а) на короткие дистанции
- б) на средние дистанции
- в) на длинные дистанции
- г) марафон

**10. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику**

- а) бег, прыжки (в длину и высоту), метание
- б) метание, лазание по канату, кувырки
- в) ползание, прыжки
- г) прыжки в воду, прыжки через препятствия

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3

**6 класс****Итоговая комплексная контрольная работа**

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

- а) развитие физических качеств людей
- б) подготовку к профессиональной деятельности
- в) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. Осанкой называется...**

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

**3. Термин «олимпиада» означает:**

- а) синоним олимпийских игр
- б) четырехлетний период между олимпийскими играми
- в) первый год четырехлетия, наступление которого празднуется играми

**4. Девиз Олимпийских игр звучит**

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

**5. Зимние Олимпийские игры 2014 года проходили в**

- а) Солт-Лейк-Сити (США)
- б) Сочи (Россия)

в) Инсбрук (Австрия)

**6. К аэробным упражнениям относятся**

а) бег

б) поднятие тяжести

в) волейбол

**7. Количество игроков на площадке в игре волейбол составляет**

а) 8 человек

б) 6 человек

в) 5 человек

**8. Игровое время в баскетболе состоит из:**

а) 4 периодов по 10 минут

б) 3 периодов по 8 минут

в) 4 периодов по 12 минут

**9. Что такое закаливание?**

а) переохлаждение или перегрев организма

б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям

в) выполнение утренней гигиенической гимнастики

**10. Сколько ступеней в возрожденном комплексе ГТО**

а) 11

б) 15

в) 8

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4	17	14	9
6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5

7 класс

Итоговая комплексная контрольная работа

**1.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?**

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым характером.

**2 Что такое адаптация?**

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям внешней среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления;

**3. Каким упражнением тестируется физическое качество гибкость:**

- а) прыжок через скакалку, б) наклон вперед из положения сидя,
- в) подтягивание, г) наклон в сторону

**4.Каким упражнением можно протестировать физическое качество быстрота :**

- а) бег 30 метров, б) прыжок в длину с места, в) бег 1000 метров, г) отжимание

**5.Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?**

- а) высокий рост;
- б) нарушение изгибов позвоночника;
- в) слабая мускулатура

**6 Укажите, в какой последовательности предпочтительно выполнять комплекс разминки:**

- 1.прыжки;
- 2.упражнения для мышц ног;
- 3.дыхательные упражнения;
- 4. упражнения для мышц рук и плеч;
- 5. упражнения для мышц туловища;
- 6. упражнения для головы и шеи

**7 Какой старт используют на короткие дистанции в лёгкой атлетике:**

- а) высокий
- б) низкий

**8Количество игроков на площадке в баскетболе: а) 5, б) 6, в) 7, г) 8**

**9 Количество игроков на площадке в волейболе: а) 9, б) 6, в) 7, г) 10**

**10 Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:**

- а) сверху - синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое
- б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- в) сверху – синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
7	Челночный бег 4x9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3

7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5	19	15	11
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8

## 8 класс

### Итоговая комплексная контрольная работа

**1. Какой вид спорта называют «королевой спорта»?**

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

**2. Кросс - это:**

- а) бег по искусственной дорожке стадиона
- б) бег с ускорением
- в) бег по пересеченной местности
- г) бег с барьерами

**3. К видам легкой атлетики не относятся:**

- а) прыжки в длину
- б) спортивная ходьба
- в) прыжки с шестом
- г) прыжки через гимнастического коня

**4. Какие беговые дистанции не входят в программу Олимпийских игр?**

- а) 200м, 100м
- б) 400м, 800м
- в) 1,500м, 3000м
- г) 500м, 1000м

**5. Какая из дистанций является спринтерской?**

- а) 800 м
- б) 1500 м
- в) 100 м
- г) 500 м

**6. Чем измеряется длина разбега?**

- а) рулеткой
- б) "на глазок"
- в) беговым шагом
- г) ступнями

**7. Стипель-чез - это вид бега, который проводится:**

- а) в естественных условиях
- б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами
- в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой
- г) по улицам города

**8. В каком году возникла легкая атлетика в России?**

- а) в 1912 году

- б) в 1888 году
- в) в 1896 году
- г) в 1900 году

**9. Какова ширина беговой дорожки на стадионе?**

- а) 125 см
- б) 100 см
- в) 90 см
- г) 105 см

**10. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от...**

- а) максимальной скорости разбега и отталкивания
- б) способа прыжка
- в) быстрого выноса маховой ноги

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
	Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек		9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Прыжки в длину с места		190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине		10	8	5	18	12	10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре		25	20	15	19	13	9

### 9 класс

#### Итоговый зачет

#### Билет № 1

1. Физическое качество «сила».
2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

#### Билет № 2

1. Физическое качество «выносливость».

2. Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 3

1. Физическое качество «гибкость».

2. Использование средств общей физической подготовки для воспитания гибкости.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 4

1. Развитие физического качества «ловкость».

2. Использование средств игровых видов спорта для воспитания ловкости.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 5

1. Развитие физического качества «быстрота».

2. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 6

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.

2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 7

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.

2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).



Билет № 8

1. Здоровый образ жизни.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (показать комплекс упражнений).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 9

1. Здоровый образ жизни.
2. Выполнение тестов на координацию (челночный бег).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 10

1. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.
2. Малые формы организации двигательной активности.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 11

1. Основные правила оздоровительной тренировки.
2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 12

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.
2. Комплекс упражнений для формирования осанки.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 13

1. Основные правила организации самостоятельных занятий.
2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 14

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.

2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

#### Билет № 15

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.

2. Баскетбол. Показать основные технические приемы: ведение, передачи, штрафные броски, атака кольца (комбинацию разрабатывает учитель).

3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

#### Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

Оценка/ балл	Примерные требования к оценке знаний
«Отлично» («5»)	- обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов учителя.
«Хорошо» («4»)	- обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа.
«Удовлетворительно» («3»)	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

«Неудовлетворительно» («2»)	- обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков.
-----------------------------	---

#### Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

Оценка/балл	Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность
«Отлично» («5»)	- обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.
«Хорошо» («4»)	- обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от общего объема требований)
«Удовлетворительно» («3»)	- обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя
«Неудовлетворительно» («2»)	- обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно»

Критерии оценивания обучающихся по третьему вопросу:

Соответствие количества баллов, набранных обучающимися при выполнении гимнастики с элементами акробатики, с оценками:

- 10,0 - 8,0 баллов - «отлично» («5»);  
 7,9 - 6,9 баллов - «хорошо» («4»);  
 6,0 - 5,0 баллов - «удовлетворительно» («3»);  
 4,9 - и ниже баллов - «неудовлетворительно» («2»).

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»  
 для обучающихся 9 класса

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

№, п/п	Содержание	Баллы
1	И. п. – основная стойка	
2	Шагом одной ногой, равновесие на правой (левой), руки в стороны	1
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать)	1
4	Перекат вперед в сед углом (держать)	1
5	Из положения лежа на спине - «мост» (держать)	1
6	Поворот направо(налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши)	0,5
7	Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180 <sup>0</sup>	1
8	Махом одной, толчком другой, переворот боком, приставить ногу	1
9	Махом одной, толчком другой переворот боком с поворотом на 90°	1
10	Приставляя ногу в положение «старт пловца»	0,5
11	Кувырок прыжком, поворот на 360 <sup>0</sup>	2

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка - 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:

- выполнение в другом положении или другим способом - 0,5 баллов  
- «невыполнение».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от 0,1 балла до 0,4 баллов:

- не оттянуты носки - 0,1 - 0,2 балла;  
- разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 баллов;  
- согнуты ноги - 0,3 - 0,4 баллов.