

**Оценочные средства
(контрольно-измерительные материалы)
по учебному предмету «Физическая культура»
5-9 класс**

Спецификация контрольной работы

1. Назначение контрольной работы

проведение текущей аттестации учащихся 5 -6 классах, с целью определения уровня достижения учащимися предметных и метапредметных планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

2. Перечень нормативных документов и методических рекомендаций, определяющих содержание контрольной работы.

Содержание и основные характеристики проверочных материалов определяются на основе следующих документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).

3. Перечень проверяемых планируемых результатов

Раздел	Планируемые результаты
Знания о физической культуре	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
	Определять базовые понятия и термины физической культуры
	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
	Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
	Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития

	и физической подготовленности
Физическое совершенствование	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России)
	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.9 3.10 Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	

Разделы содержания	Количество заданий	
	Базового уровня	Повышенного уровня
Знания о физической культуре	5	1
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	5	2
Физическое совершенство	8	
ИТОГО:	18	3

4. Время выполнения работы

Общие требования к процедуре проведения контрольной работы. На проведение контрольной работы отводится один урок (45 минут). На инструктаж не более 4 минут. 40 минут на выполнение самостоятельной работы.

5. Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Структура работы соответствует разделам содержания, выделенным в примерной программе, и включает двадцать одно задание. Распределение заданий по разделам содержания представлено в таблице:

Распределение заданий по разделам содержания

Задания базового уровня сложности в работе 18 (86%), задания повышенного уровня сложности - 3 (14%). В работе представлены разные типы заданий: с выбором ответа (ВО) - 16 (76%), на установление соответствия (УС) - 3 (14%), с кратким ответом (КО) - 1 (5%).

6. Обобщенный план контрольной работы представлен в таблице: План контрольной работы

№	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Максимальный балл

1	Знания о физической культуре	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	базовый	ВО	1
2	Знания о физической культуре	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	базовый	ВО	1
3	Знания о физической культуре	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничных физическим развитием и физической подготовленностью, формирование качеств личности и профилактика вредных привычек	базовый	ВО	1
4	Знания о физической культуре	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и	базовый	ВО	1

		формулировать задачи, базовый ВО 1 рационально планировать режим дня и учебной недели			
5		Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости времени года и погодных условий	базовый	ВО	1
6	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физической кондиции	базовый	ВО	1
7	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физической кондиции Классифицировать физические упражнения по их функциональной	базовый	ВО	1

		направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств			
8	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств	базовый	ВО	1
9	Физическое совершенствование	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	базовый	ВО	1
10	Физическое совершенствование	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств	базовый	ВО	1
11	Физическое совершенствование	Выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	базовый	ВО	1
12	Физическое совершенствование	Выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных	базовый	ВО	1

		упражнений			
13	Физическое совершенствование	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (высоту, длину)	базовый	ВО	1
14	Физическое совершенствование	Выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрируя технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	УС	1
15	Физическое совершенствование	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов	базовый	ВО	1
16	Физическое совершенствование	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств	базовый	УС	1
17	Физическое совершенствование	Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности	базовый	ВО	1
18	Физическое совершенствование	Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной	базовый	ВО	1

		и трудовой деятельности			
19	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации учебных занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического	повышенный	УС	2
20	Знания о физической культуре	Определять базовые понятия и термины физической культуры	повышенный	КО	3
21	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств	повышенный	УС	2

		<p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации учебных занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и</p>			
--	--	--	--	--	--

При оценке контрольной работы используется принцип сложения, итоговая отметка определяется по сумме набранных баллов.

Инструкция по проверке контрольной работы

№	Планируемый результат	Критерии оценивания и оценочные баллы
1	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
2	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
3	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
4	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
5	Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения

6	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
7	Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
8	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
9	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
10	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
11	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
12	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
13	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
14	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России)	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
15	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов	1 балл выбран только правильный ответ

		0 баллов любой другой вариант выполнения
16	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
17	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
18	Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	1 балл выбран только правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
19	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической	2 балла выбраны только правильные ответы 1 балл выбран один правильный ответ 0 баллов любой другой вариант выполнения
20	Определять базовые понятия и термины физической культуры	3 балла правильно назван вид спорта, таблица заполнена без ошибок 2 балла правильно назван вид спорта, при заполнении таблицы допущено не более 2-х ошибок 1 балл правильно назван вид спорта 0 баллов любой другой вариант выполнения
21	Определять базовые понятия и термины физической культуры	3 балла правильно назван вид спорта, таблица заполнена без ошибок 2 балла правильно назван вид спорта, при заполнении таблицы допущено не более 2-х ошибок 1 балл правильно назван вид спорта 0 баллов любой другой вариант выполнения

Определение итоговой оценки за контрольную работу

Ученик справился с работой, если он набрал 50% от максимального балла за задания базового уровня сложности.

Отметка выставляется с учетом выполнения заданий, как базового, так и повышенного уровня и определяется на основе максимального балла за всю работу. Если максимальный балл за работу составляет 25, а максимальный балл за выполнение заданий базового уровня сложности 18, то выставление отметок осуществляется следующим образом:

Определение итоговой оценки за работу на основе «принципа сложения»

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка	Уровневая шкала
78,7 - 100	20 - 25	5	Повышенный
57,3 - 78,6	14 - 19	4	Базовый
36,0* - 57,2	9 - 13	3	
0 - 35,9	0 - 8	2	Недостаточный

*36,0% от максимального балла за всю работу равно 50% от максимального балла за задания базового уровня сложности

5 класс

Инструкция по выполнению контрольной работы

На выполнение данной работы по физической культуре отводится 45 минут. В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-18 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву. В заданиях 19-21 нужно записать правильный ответ.

Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

Желаем успеха!

1. Что такое физическая культура?:
 - а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
 - б) прогулка на свежем воздухе;
 - в) культура движений;
 - г) выполнение упражнений.
2. В какой стране зародились Олимпийские игры?
 - а) в России.;
 - б) в Англии ;
 - в) в Греции;
 - г) в Италии.
3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания Олимпийские игры?
 - а) Афины;

- б) Олимпия;
 - в) Спарта;
 - г) Риме.
4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта
- а) две команды - «Становись!» и «Марш!»;
 - б) три команды - «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
 - в) две команды - «На старт!» и «Марш!»
 - г) две команды - «Внимание!», «Марш!».
5. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?
- а) Светлана Хоркина;
 - б) Людмила Турищева;
 - в) Елена Мухина;
 - г) Лариса Латынина.
6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?
- а) шахматы;
 - б) фигурное катание;
 - в) гимнастика;
 - г) лёгкая атлетика.
7. Что такое режим дня?
- а) выполнение поручений учителя;
 - б) подготовка домашних заданий;
 - в) распределении основных дел в течение всего дня;
 - г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.
8. Под осанкой понимается...
- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
 - б) силуэт человека.;
 - в) привычка к определённым позам;
 - г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
9. Первые лыжи появились:
- а) в песках Африки;
 - б) у охотников северных стран;
 - в) у погонщиков слонов в Индии;
 - г) у собирателей кокосов.
10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?
- а) выполнение упражнений без страховки;
 - б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
 - в) выполнение упражнений без присутствия врача;
 - г) выполнение упражнения без присутствия товарища.
11. Что делать при ушибе?
- а) намазать ушибленное место мазью;
 - б) положить холодный компресс;
 - в) перевязать ушибленное место бинтом;

г) намазать ушибленное место йодом.

12. Физкультминутка это... ?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок; время для общения с одноклассниками;
- в) спортивный праздник.

13. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос. Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

15. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

16. Что можно рекомендовать для профилактики проявления избыточного веса?

- а) обращать внимание на то, чтобы в рационе питания было меньше овощей и фруктов
- б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела)
- в) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением
- г) ходить пешком до 5 км в сутки при любой погоде (солнечной, пасмурной или дождливой).

17. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

18. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

19. Согласитесь ли вы с утверждением: «физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей»?

20. Назовите основные показатели физического развития.

21. Дайте определение термина «вис»

6 класс

Инструкция по выполнению контрольной работы

На выполнение данной работы по физической культуре отводится 45 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-18 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву. В заданиях 19-21 нужно записать правильный ответ. Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания. Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

Желаем успеха!

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...
 - а) водой,
 - б) солнцем,
 - в) воздухом,
 - г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.
 - а) 25-30,
 - б) 40-45,
 - в) 55-60,
 - г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся.
 - а) переоценивают свои возможности,
 - б) следуют указаниям преподавателя,
 - в) владеют навыками выполнения движений,
 - г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как.
 - а) акробатика
 - б) «колесо»,
 - в) кувырок,
 - г) сальто.

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:
 - а) признавали победителем,
 - б) секли лавровым венком,
 - в) объявляли героем,
 - г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в.
 - а) в конце подготовительной части занятия,
 - б) в начале основной части занятия,
 - в) в середине основной части занятия,
 - г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
 - а) высокий,

- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

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

16. Осанкой называется:

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

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Массу тела, или вес, нужно контролировать, измеряя её хотя бы раз в месяц с помощью _____

20. _____

Длину тела, или рост, и

можно измерить, встав спиной
воспользовавшись _____

21. Осанка - это _____ человека в положении стоя, сидя
и во время ходьбы.

Спецификация контрольной работы

1. Назначение контрольной работы

проведение текущей аттестации учащихся 7-8 класса, с целью определения уровня достижения учащимися предметных и метапредметных планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

2. Перечень нормативных документов и методических рекомендаций, определяющих содержание контрольной работы.

Содержание и основные характеристики проверочных материалов определяются на основе следующих документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).

3. Перечень проверяемых планируемых результатов

Код раздела Предметные результаты освоения основной образовательной

	программы
1. Знания о физической культуре	
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий

	физической подготовкой
2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа 3. Физическое совершенствование
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 4. Этнокультурная составляющая
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК
4.2	знать правила игр и знать олимпийский чемпионов Челябинской области

Код проверяемых результатов

Задания

1.8	1,3,4,15
1.3	2,6,17
1.9	5
1.6	6,7
1.2	8,18
3.11	9,11,12,13
2.8	10
3.6	14
4.1	19
3.4	20

Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ - 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность. Правильная последовательность оценивается в 1 балл. Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физкультурной терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов.

Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максимальный балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры	базовый	1
3	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
4	История ФК	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр	базовый	1
5	История ФК	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	базовый	1
6	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1

Код проверяемых результатов

Задания

		упражнениями		
7	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими	базовый	1
8	Баскетбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	базовый	1
10	Волейбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
11	Футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
12	Баскетбол, футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
13	Лыжные гонки	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	1
14	Основные понятия ФК	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	базовый	1
15	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий	базовый	1

		физической культуры особенности развития физических качеств		
16	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышенный	2
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышенный	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышенный	2
19	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в рп	повышенный	2
20	Гимнастика	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	повышенный	2

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в

Код проверки посредственности элементов Задания

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл - смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов - ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы - 25

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
90-100	21-25	5
70-89	16-20	4
35-69	9-15	3
16-34	4-8	2
0-16	0-3	1

7 класс

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

1. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1896 Афинах;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции

2. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств; Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

3 Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин- Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

4. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;

Код проверяемых результатов

Задания

- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1900 Париж;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

5 Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

6 Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

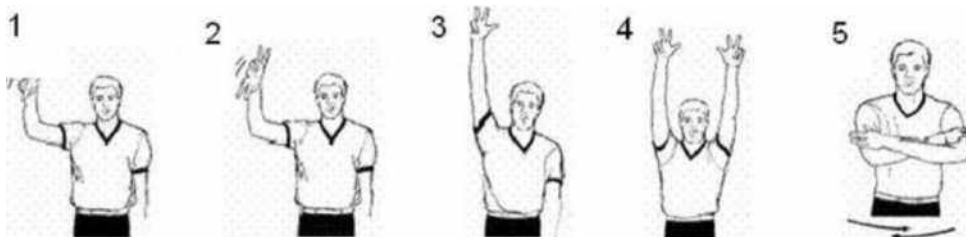
7 Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

8 Назови что означает данный жест судьи в баскетболе?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и
- В) само страховки, оказания доврачебной помощи;
- Г) правильное выполнение упражнений;
- Д) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с Е)гигиеническими требованиями

9 Что определяет техника безопасности

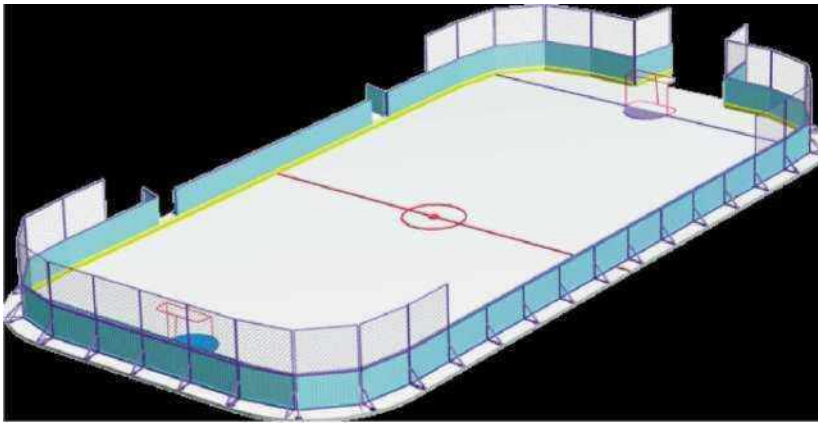


10 Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- А) 42 км 195 м;
- Б) 32 км 195 м;
- В) 50 км 195 м;
- Г) 45 км 195 м.

11 Назовите, удар в волейболе, выполняемый после верхней передачи?

12 Определите как спортивная площадка изображена на рисунке.



- 13 Назовите какой лыжный ход, необходимо применить чтобы обойти соперников?
- 14 Какое определение не относится к основным свойствам мышц?
А) растяжение;
Б) сокращение;
эластичность;
В) постоянность состояния
- 15 Укажите в каком городе будут проходить зимние Олимпийские игры 2018 года?
- 16 Согласитесь ли вы с утверждением: «выносливость-способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.»
- 17 Широкая стойка ноги врозь - это когда...
- 18 Команда «На месте стой» выполняется...
- 19 Назовите двух Олимпийских чемпионов из Челябинской области.
- 20 Дайте определение термину» гимнастика».

8 класс

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Желаем успеха!

Код проверяемых результатов

Задания

1. Как назывался спортивный комплекс, который после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания в СССР начиная с 11 марта 1931 года?

- а) БГТО
- б) ВФСК
- в) ГТО
- г) СФСК

2. Правила самостоятельного обучения двигательным действиям - это:

- А) от простого к сложному, от неизвестного к известному, от освоенного к неосвоенному
- Б) от простого к сложному, от интересного к неинтересному, от освоенного к неосвоенному
- В) от сложного к простому, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному
- Г) от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному

3. Первое участие спортсменов СССР в Олимпийских играх, после второй мировой войны, состоялось в ...

- а) 1948 г. Лондон (Великобритания)
- б) 1952 г. Хельсинки (Финляндия)
- в) 1956 г. Мельбурн (Австралия)
- г) 1960 г. Рим (Италия)

4. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- А) 1894 г.
- Б) 1891 г.
- В) 1884 г.
- Г) 1881 г.

5. В каком виде спорта прославились Челябинские спортсмены Ольга Фаткулина, Вадим Саютин, Светлана Бажанова?

- а) хоккей
- б) лёгкая атлетика
- в) лыжные гонки
- г) конькобежный спорт

6. Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются ... (отметьте все позиции)

- а) нарушение медицинских требований
- б) неблагоприятные погодные условия
- в) плохое состояние места занятий
- г) чрезмерные нагрузки

7. Выберите правильное утверждение:

- А) при отморожении в месте, где кожа отекла и приняла красносинюшный оттенок, ее нужно срочно растереть
- Б) при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3 -4 раза
- В) при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать холод
- Г) при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и

8. Сколько очков в баскетболе начисляется при точном штрафном броске?
- а) 1 очко
 - б) 2 очка
 - в) 3 очка
 - г) 4 очка.
9. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики должна составлять ...
- а) 3 - 5 мин.
 - б) 8 - 12 мин.
 - в) 20 - 25 мин.
 - г) 30 - 40 мин.
10. До сколько очков в волейболе продолжается игра в 1, 2, 3, 4 партиях?
- а) до 15 очков
 - б) до 21 очка
 - в) до 25 очков
 - г) до 30 очков
11. Самым точным, по сравнению с другими ударами по мячу, в футболе считается..
- а) удар носком («пыр»)
 - б) удар внутренней стороной стопы («щечкой»)
 - в) удар серединой подъема
 - г) удар внешней частью подъема («шведка»)
12. Как называется вид спорта, в котором время игры продолжается два тайма по 45 мин. и в составе каждой команды играет по 11 человек?
- А) Футбол
 - Б) Баскетбол
 - В) Волейбол
 - Г) Хоккей
13. Укажите не существующий вид торможения во время спусков с горы на лыжах:
- а) "плугом"
 - б) "упором"
 - в) "крабом"
 - г) "боковым соскальзыванием"
14. Ежедневные занятия физическими упражнениями помогают.
- а) укрепить все системы организма
 - б) развить волевые качества
 - в) развить основные двигательные способности
 - г) всё перечисленное верно
15. В лёгкой атлетике, дистанции 60 м и 100 м относятся к ...
- а) спринтерским
 - б) средним
 - в) стайерским
 - г) марафонским

16 Высокая температура и высокая влажность воздуха, чрезмерная физическая нагрузка, недостаток воды для питья могут привести к .

17. Занимающийся,двигающийся в колонне первым называется ...

18. Важнейшим показателем кровообращения, характеризующим функциональное состояние сердца, является артериальное давление. Повышенное давление называется

19. Путем открытого народного голосования, 22 октября 2016 года, был выбран официальный талисман Чемпионата Мира по футболу- 2018. Им стал ...

20 Дайте определение термину» гимнастика».

9 класс

Спецификация контрольной работы

1. Назначение контрольной работы

проведение текущей аттестации учащихся 9 класса, с целью определения уровня достижения учащимися предметных и метапредметных планируемых результатов основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре.

2. Перечень нормативных документов и методических рекомендаций, определяющих содержание контрольной работы.

Содержание и основные характеристики проверочных материалов определяются на основе следующих документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 1) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 2) задания на установление хронологических событий (3);
- 3) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 4) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 5) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора В заданиях 1,3,4,15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

Код проверяемых результатов

Задания

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в 14 задании.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в 19 задании.

В задании 20 проверяется знание волейбола терминологии.

Код проверяемых результатов	Задания
1.8	1, 3, 4, 15
1.3	2, 6, 17
1.9	5
1.6	6, 7
1.2	8, 18
3.11	9, 11, 12, 13
2.8	10
3.6	14
4.1	19
3.4	20

2.4 Продолжительность работы

На выполнение контрольной работы в 9 классе отводится 40 минут.

2.5 Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ - 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность. Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физкультурной терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов

Код проверяемых результатов

Задания

Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максим. балл
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры	базовый	1
3	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
4	История ФК	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр	базовый	1
5	История ФК	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	базовый	1
6	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими	базовый	1
7	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими	базовый	1
8	Баскетбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	базовый	1
10	Волейбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
11	Футбол	Осуществлять судейство по одному из	базовый	1

Код проверяемых результатов

Задания

		осваиваемых видов спорта		
12	Баскетбол, футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
13	Лыжные гонки	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	1
14	Основные понятия ФК	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	базовый	1
15	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	базовый	1
16	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим	повышен.	2
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышен.	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим	повышен.	2
19	Этнокультурная	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	повышен.	2

Код проверяемых результатов

задания

20	баскетбола	Выполнять баскетбольные комбинации на спортивной площадке из числа хорошо освоенных упражнений	повышен.	2
----	------------	--	----------	---

Код проверяемых результатов

Задания

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
13знания о физической культуре	
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр

Код проверяемых результатов

Задания

1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

2.9	<p>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</p> <p>3 Физическое совершенствование</p>
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	<p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке 4 Этнокультурная составляющая</p>
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК
4.2	знать правила знаменитых спортсменов Челябинской области

Код проверяемых результатов

Задания

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл - смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов - ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы - 25.

%выполнения максимального бала	от	Количество баллов	Цифровая отметка
90 - 100		21 - 25	5
70 - 89		16-20	4
35 - 69		9 - 15	3
16 - 34		4 - 8	2
0 - 16		0 - 3	1

Полугодовая контрольная работа 9 класс Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся! Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Внимательно прочитайте вопрос и предлагаемые ответы, выберите правильный ответ и напишите букву, соответствующую номеру вопроса. Если Вы решили изменить ответ, аккуратно крестом зачеркните написанную букву и рядом впишите другую. В заданиях, в которых предлагается завершить высказывание, необходимо подобрать слово и разборчиво написать. Неаккуратные исправления и подчистки будут оцениваться комиссией как неправильные ответы.

Желаем успехов!

- а) Учебный предмет в школе;
 - в) Процесс совершенствования возможностей человека;
 - б) Выполнение упражнений;
 - г) Часть человеческой культуры.
- 2 В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?
- а) 1898г.
 - в) 1923г.
 - б) 1911г.
 - г) 1894г.
- 3 Впервые на Олимпийских играх в Мехико - появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?
- а) XIX - ягуар;
 - в) XXIV - тигренок;
 - б) XXII - медвежонок;
 - г) XXIII - орленок.
- 4 Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?
- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
 - б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - в) Это форма двигательных действий;
 - г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.
5. Под понятием «спорт» принято называть:
- а) Исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;
 - б) Исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;
 - в) Целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;
 - г) Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.
- 6 Недостаток мышечной активности современного человека называют:
- а) Гипокинезией;
 - б) Атрофия;
 - в) Гипоксией;

г) Гипертрофия.

7 При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

9. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

8 Назовите данный жест в баскетболе?



- А) 10-30%
- Б) 20-50%
- В) 60-70%
- Г) 85-95%

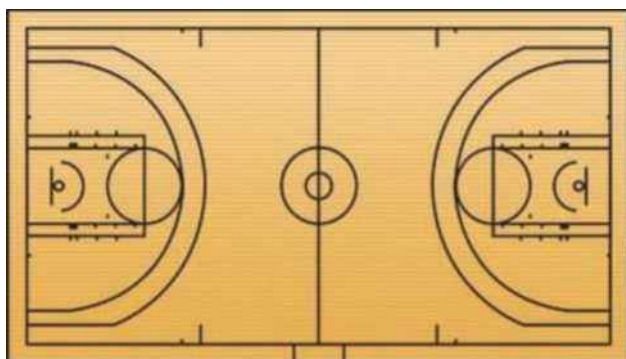
10. Вес баскетбольного мяча должен быть

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

11. Игровое время в баскетболе состоит

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

12 Опишите размер баскетбольной площадки, линии на ней?



Код проверяемых результатов

Задания

13 Для предупреждения развития плоскостопия соблюдают следующие профилактические меры:

- а) Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корректирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) Все вышеперечисленные.

14 Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
- б) Не менее 6;
- в) Не менее 8;
- г) Не менее 5.

15 Дополните определение: «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет ».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

16 Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- а) Угловой удар;
- б) Свободный удар;
- в) Штрафной удар
- г) 11 метровый удар.

17 Под физическим развитием понимается...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

18 Под быстротой как физическим качеством понимают.

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

19 Назовите олимпийских чемпионов, паралимпийских игр по лыжным гонкам Челябинской области:

- а) Кирилл Михайлов;

б) Любовь Васильева; в)
 Роман Петушков; г)
 Ирек Зарипов

20 Автором создания игры в баскетбол считается...

5 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.2	5.8	5.0	6.8	6.0	5.4
Бег 60 метров	11.6	10.8	10.2	12.0	11.0	5.4
Бег 1000 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30
Челночный бег 3*10 м.	9.8	9.0	8.4	10.0	9.4	8.8
Прыжки в длину с места	125	145	160	110	130	155
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	80	95	105	70	80	95
Прыжки через скакалку за 1 мин	30	50	60	40	60	70
Метание мяча	20	27	34	14	17	21
Подтягивание на высокой перекладине	3	4	6	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	8	10	15
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	18	20	23	9	11	12
Гибкость	3	6	10	4	7	12
Поднимание туловища из положения лежа	20	24	28	18	22	26
Лыжные гонки 1000 метров	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 метров		без	учета	вре-	мени	-

6 класс

Контрольные упражнения

мальчики

девочки

Код проверяемых результатов

Задания

Уровень подготовки учащихся

Уровень подготовки учащихся:

Код проверяемых результатов

Задания

	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	6.0	5.6	5.0	6.6	5.8	5.2
Бег 60 метров	11.5	10.8	10.2	11.8	10.9	10.5
Бег 1000 метров	6.8	5.8	5.0	7.20	6.20	5.20
Челночный бег 3*10 м.	9.6	8.8	8.2	9.8	9.2	8.6
Прыжки в длину с места	128	150	168	115	135	160
Прыжки в длину с разбега	2.50	3.00	3.30	2.20	2.50	2.90
Прыжки в высоту	85	100	110	75	85	100
Прыжки через скакалку за 1 минуту	50	80	100	60	85	105
Метание мяча	24	29	36	16	19	23
Подтягивание на высокой перекладине	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	20	23	25	11	13	15
Гибкость	4	8	12	7	12	16
Поднимание туловища из положения лежа	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 1000 м.	7.30	7.00	6.30	8.10	7.30	7.00
Лыжные гонки 2000 м.	-	без	учета	вре-	мени	-

Код проверяемых результатов

Задания

Уровень подготовки учащихся

7 класс

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.6	5.2	4.8	6.2	5.5	5.0
Бег 60 метров	11.2	10.6	10.0	11.6	10.6	10.3

Бег 1000 метров	6.4	5.5	4.8	7.00	6.10	5.30
Челночный бег 3*10 м.	9.2	8.4	8.0	9.6	9.0	8.4
Прыжки в длину с места	130	158	170	120	140	165
Прыжки в длину с разбега	2.55	3.10	3.40	2.30	2.60	3.00
Прыжки в высоту	90	105	115	80	90	105
Прыжки через скакалку за 1 минуту	65	90	110	70	90	115
Метание мяча	29	36	40	17	20	25
Подтягивание на высокой перекладине	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине	-	-	-	10	15	18
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	23	25	27	13	15	18
Гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	24	28	30	22	26	28
Лыжные гонки 2000 м.	14.30	14.00	11.30	15.00	14.30	12.00
Лыжные гонки 3000 м.		без	учета	вре-	мени	

Код проверяемых результатов

Задания

Г осударственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Г отов к труду и обороне» (ГТО)

II СТУПЕНЬ

_____ (возрастная группа от 9 до 10 лет) _____

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Бег на 30 м (с)	6,2 6,0 5,4	6,4 6,2 5,6

Код проверяемых результатов

Задания

	или бег на 60 м	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество р ^{аз})	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г ^(м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин. с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс)		7	7	8	7	7	8

*В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

**Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Код проверяемых результатов

Задания

III СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м	10,9	40,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество р ^{аз})	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г ^(м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин. с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05

Код проверяемых результатов

Задания

11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее км)	5					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-комплекс)	7	7	8	7	7	8

*В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно **Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	13	17	24	10	12	18

	(количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество р ^{аз})	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г ^(м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин. с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	Или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин. с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее км)	10					
Количество испытаний		13	13	13	13	13	13

(тестов) в возрастной группе						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-комплекс)	7	8	9	7	8	9

*В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно **Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

У.СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество р ^{аз})	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9

Код проверяемых результатов

Задания

6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин. с)	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин. с)	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-комплекс)	7	8	9	7	8	9

Код проверяемых результатов

Задания

*В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно **Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военноприкладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов.