

Оценочные материалы по адаптивной физической культуре 5-10 классы

Оценка успеваемости по адаптивной физической культуре в 5— 10

классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям адаптивной физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

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

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. *Знания о физической культуре.*

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

1. *Техника владения двигательными умениями и навыками.*

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие

методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в

нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно,

нечетко.

1. *Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.*

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта и тесты Готов к труду и обороне.

5 класс	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжок в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжок в высоту с	110	100	85	105	90	80
разбега						
Прыжки со скакалкой за 30 с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30 с	25	20	16	22	19	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	10	16	10	5
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	8	5	3	-	-	-
Подтягивание	6	4	2	15	10	6
Поднимание ног до градусов	8	6	4	10	8	5

Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3X10 м	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 1000 м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500 м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800 м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400 м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60 м	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 30 м	5,3	6,1	6,4	5,5	6,3	7,2
Удержание ног под (с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	5	4	3	4,5	4	3
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	7	5	3	6	4	2
Бег 2000 м	13,20	14,20	15,20	14,20	15,20	16,20
6 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150

Прыжок в длину с разбега	370	350	330	340	320	300
Прыжок в высоту с разбега	110	100	95	100	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30 с	23	18	15	21	18	14
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	17	15	12
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	7	5	3	16	10	6
Поднимание ног до градусов	10	8	6	13	11	9
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3X10	8.3	8.9	9.6	8.9	9.5	10.0
Бег 1000 м	4.40	5,20	6,10	5.10	5.30	6.00
Бег 1500 м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800 м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400 м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60 м	9,7	10,4	11,0	10.0	10,4	11,2
Бег 30 м	4.9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Удержание ног под градусом на ш/стенке (с)	10	8	6	11	9	7

Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000 м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500 м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800 м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60 м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30 м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	8	6	4	6	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	10	8	6	9	7	5
Бег 2000 м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

8 класс	Мальчики	Девочки
----------------	-----------------	----------------

Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжок в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжок в высоту с разбега	115	110	105	105	100	95
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30 с	25	22	20	23	19	16
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	34	25	12	20	17	10
Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	12	8	5	-	-	-
Подтягивание	9	7	5	18	13	8
Поднимание ног до градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6X10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	4.10	4,40	5,00	4.50	5.10	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400 м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20
Бег 60 м	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	11,0
Бег 30 м	4.6	5.2	5.7	5,0	5.7	6,2

Удержание ног под ш/стенке(с	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	11	9	7	10	8	6
Бег 2000м, 3000м- мальчики	15.30	16.30	17.30	12.30	13.30	14.30

<i>9-10 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжок в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту с разбега	120	115	110	110	105	100
Прыжки со скакалкой за 30с.	60	50	40	65	60	45
Поднимание туловища за 30с	26	21	18	23	20	17
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36	25	18	22	18	16

Сгибание, разгибание рук в упоре на брусьях	15	8	5	-	-	-
--	----	---	---	---	---	---

Подтягивание	10	7	5	21	14	8
Поднимание ног до	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на дальность	40	35	31	35	26	20
Челночный бег 6X10	15.5	16.5	17.5	17.0	18.0	19.0
Бег 1000 м	3.40	4,00	5,00	4.20	4.40	5.30
Бег 1500 м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800 м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400 м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60 м	8.4	9.2	10.6	9.4	10.0	11,2
Бег 30 м	4.5	5.1	6,0	4.9	5.8	7,0
Удержание ног под градусов на ш/стенке (с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения, сидя ноги врозь (1кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Приседание на одной ноге на правой и левой с опорой на одну руку	12	10	8	11	9	7
Бег 2000м, 3000м-	11.30	12.30	13.30	12.30	13.30	14.30

мальчики						
----------	--	--	--	--	--	--

Тестирование на уроке адаптивной физической культуры по теме: ВОЛЕЙБОЛ

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

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

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

Освоение техники волейбола на уроках адаптивной физической культуры мы начинаем с 5 класса.

ТЕСТ № 1

Верхняя передача мяча

Методика проведения

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

При этом расстояние мяча от кистей рук при отбивании его должен быть не менее 50 см. Количество отбиваний мяча при выходе из круга прекращается и продолжается только

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

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

ТЕСТ № 2

Нижняя передача мяча

Методика проведения

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

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

ТЕСТ № 3

Подача мяча

Методика проведения

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

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

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

Тестирование на уроке адаптивной физической культуры по теме: БАСКЕТБОЛ

Баскетбол – это командная игра, где ошибку одного игрока можно исправить действиями других игроков. Вот на этом принципе и основываются данные тесты. Игра баскетбол – это ведение, передачи, броски в кольцо. Все это взято за основу тестирования. Обычно техникой игры владеют те, кто занимается в секции, на уроках этому сложно, да и не возможно научить. Вот по этому за основу тестов взяты простые элементы. Учащиеся за несколько уроков осваивают эти тесты и успешно их сдают. Элементы техники баскетбола начинают осваиваться в рамках «школы мяча». Ловля и броски мяча изучаются с первого класса и закрепляются в различных подвижных играх, как в разделе программы «подвижные игры», так и в других разделах. Основной и наиболее сложный элемент баскетбола дети осваивают в третьем классе и к 5 классу уже сносно владеют им. Поэтому технику ведения мяча мы проверяем уже в 3 классе, что оказывает

стимулирующее действие на детей, подталкивает их более старательно овладевать этим элементом.

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

ТЕСТ № 1

Передача мяча двумя руками от груди за 30 сек.

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

Методика проведения

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

ТЕСТ № 2

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

Класс	5баллов	4 балла	3 балла
-------	---------	---------	---------

5	25передач	21	18
6	27	24	23
7	29	26	25
8	30	29	28

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

Методика проведения

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

ТЕСТ № 3

Штрафной бросок.

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

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

Методика проведения

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

ТЕСТ № 4

Ведение мяча.

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

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

8	25	24	23
9	26	25	24

Методика проведения

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

За каждый тест оценивается сразу вся команда.

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

ТЕСТ № 5

Ведение мяча с изменением направления

Методика проведения

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

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0
8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

--	--	--	--	--	--	--

ТЕСТ № 6

Передача мяча двумя руками от груди

Методика проведения

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

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
5 класс	20,0 с	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

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

ТЕСТ № 7

Бросок в кольцо с места

Методика проведения

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

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

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

7 класс	4	2	1	3	2	1
8 класс	4	3	2	3	2	1

ТЕСТ № 7

Бросок в кольцо в движении

Методика проведения

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

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

9 класс	4	2	1	3	1	0

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

Теоретические тесты 5 класс

Тест № 1 Проверка знаний

1. Осанка - это:

- а) положение тела при движении;
- б) положение тела в пространстве;
- в) привычное положение тела в пространстве;
- г) правильное положение тела в пространстве.

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

- а) рациональное питание;
- б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;
- в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;
- г) а, б, в - правильно.

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

4. Правила предупреждения травматизма при занятиях гимнастикой.

5. Первая помощь при ушибах.

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

- а) Портфель одет на одно плечо;
- б) Портфель находится равномерно на двух плеча;
- в) Портфель находится в одной руке.

7. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?

- а) на мягком матрасе;
- б) на матрасе и высокой подушке;
- в) на жестком матрасе и небольшой подушке;
- г) без подушки.

8. Одна из главных причин нарушения осанки.

- а) травма;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) неправильное питание,

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

- а) команде соперника;
- б) команде игрока, который прижал мяч.

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

Теоретические тесты 6 класс

1. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;
- г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к закаливающим процедурам:

- 1.Солнечные ванны;
- 2.Воздушные ванны;
- 3.Водные процедуры;
- 4.Лечебные процедуры;
- 5.Подводный массаж;
- 6.Гигиенические процедуры.

- а) 2,4,6.
- б) 1,2,3.
- в) 2,3,5.
- г) 3,4,6.

4. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

5. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

6. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

7. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

8. К основным физическим качествам относятся...

- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

9. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

10. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42км 195м;
- б) 32км 195м;
- в) 50км 195м;
- г) 43км 195м.

11. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

- а) Массаж сердца;
- б) Дать нашатырный спирт;
- в) Искусственное дыхание;
- г) Вызвать врача.

12. К составным частям здоровья относится?

- а) Гиподинамия;
- б) Закаливание;
- в) Методы контроля за функциональным состоянием;
- г) Выносливость.

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

- а) Баскетбол;
- б) Волейбол;
- в) Хоккей;
- г) Водное поло.

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

- а) Стейси Драгила;
- б) Светлана Феофанова;

- в) Дженифер Стучински;
- г) Елена Исинбаева.

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

- а) Ванкувер;
- б) Сочи;
- в) Зальцбург;
- г) Калгари.

Теоретические тесты 7 класс

1. Специфика физического воспитания заключается в...

- 1. повышении адаптационных возможностей организма человека.
 - 2. формировании двигательных умений и навыков человека
 - 3. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...

- а. Положении об Олимпийской солидарности.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии.
- г. официальных разъяснениях МОК.

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

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

5. Выносливость человека не зависит от...

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

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

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

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

- 1. ипподром.
- 2. палестра.
- 3. стадион.
- 4. амфитеатр.

8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- а. у горы Олимп.
- б. в Афинах.
- в. в Спарте.
- г. в Олимпии.

9. Игры Олимпиады проводятся...

- а. в зависимости от решения МОК.
- б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

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

- а. физическим развитием.
- б. физическими упражнениями.
- в. физическим трудом.
- г. физическим воспитанием.

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

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а. форма
- б. содержание
- в. техника
- г. гигиена.

14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?

- а. Упражнения, способствующие повышению скорости движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

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

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

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

а. 1923 б. 1924 в. 1925 г. 1926

17. Главной причиной нарушения осанки является...

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

18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.
- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

19. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...

- а. обучающе-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
- г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

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

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?

- а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
- б) процесс изменения функций и форм организма;
- в) часть общей человеческой культуры.

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

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

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

- а) на личность в целом;
- б) на сердечно-сосудистую систему;
- в) на продолжительность жизни.

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

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

5. Что такое закаливание?

- а) Укрепление здоровья;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

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

- а) Венок из ветвей оливкового дерева;
- б) звание почётного гражданина;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

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

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

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

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

- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

9. Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания;
- б) слабая мускулатура тела;
- в) увеличение роста человека.

10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

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

- а) Прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

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

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

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

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

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

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- 1) заключительная, 2) основная, 3) подготовительная?
- а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;
 - в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипервитаминоз;
- в) переутомление.

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

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

- а) 1,2,3,4;
- б) 2,3,1,4;
- в) 3,2,4,1.

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

- а) чистый;
- б) правильный;
- в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Ведомственные.
- 2) Внутренние.
- 3) Городские.
- 4) Краевые.
- 5) Международные.
- 6) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.

- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

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

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

- 30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются**
- а) физическими способностями;
 - б) физическими качествами;
 - в) спортивными движениями.
- 31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как**
- 32. Бег по пересечённой местности обозначается как**
- 33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной**
- 34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется**
- 35. Самым быстрым способом плавания является**
- 36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как**
- 37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению**
- 38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется**
- 39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.**
- 40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол).**

ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

Оценка за теоретические тесты

85 – 100 % – оценка «5»;

70 – 84 % – оценка «4»;

50 – 69 % – оценка «3»;

ниже 50% – оценка «2».

ТЕХНИКА И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Челночный бег 3x10м. На полу спортивного зала на расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии любой частью тела, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша. Участники стартуют по 2 человека. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы.

2. Подтягивание на перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
- 3) одновременное сгибание рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Разрешается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. Сходного положения;
- 4) одновременное разгибание рук.

4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 30 сек (1

мин.) Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за отрезок времени, касаясь локтями коленей, с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями коленей;
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

5. Прыжок в длину с места. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Прыжок в длину с места выполняется толчком двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

6. Бег на 30 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 метров в соответствии с нормативами.

7. Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.