

«МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20»
Г. АЛЬМЕТЬЕВСКА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»
Руководитель МО
МБОУ «СОШ №20»
 Н.А. Шаронова/
Протокол №1
от « 29 » августа 2025г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по УР
МБОУ «СОШ №20»
 Е.В. Митянина /
от « 29 » августа 2025г.

«Утверждаю»
Директор
МБОУ «СОШ №20»
 С.Л. Галанина/
Приказ №201
от « 1 » сентября 2025г.

Аттестационный материал
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
для обучающихся 5-11 классов
за 2025 – 2026 учебный год

« Принято»
педагогическим советом
Протокол № 1
от « 31 » августа 2025 г.

г. Альметьевск
2025 г.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре

Спецификация 5 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 5-х классов предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Сроки проведения: В соответствии с календарным графиком школы.

3. Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет.

4. Характеристика работы:

Для обучающихся основной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Сдачу следующих нормативов:

-Челночный бег 3*10м

-Прыжок в длину с места

-Метание мяча весом 150г (5-9 классы)

-Метание гранаты (10-11 классы)

Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Теоретическую часть.

Практическая часть (контрольные нормативы)

1.Челночный бег

2.Прыжок в длину с места

3.Метание набивного мяча

Система оценивания результатов

Нормативы	Показатели					
	мальчики			девочки		
отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.челночный бег 3*10 (с)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
2.прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
3.метание мяча весом 150г (м)	33	26	24	22	18	16

Теоретическая часть

1. **На уроке физкультуры необходимо обязательно иметь:** *Обведи правильный ответ*
 - А. парадную форму
 - Б. спортивную форму
 - В. сапоги
 - Г. тапочки
2. **Как звучит олимпийский девиз?** *Обведи правильный ответ*
 - А. «Смелее, выше, сильнее»
 - Б. «Длиннее, выше, сильнее»
 - В. «Длиннее, выше, сильнее»
 - Г. «Быстрее, выше, сильнее»
3. **Что не входит в лёгкую атлетику?** *Обведи правильный ответ*
 - А. прыжки
 - Б. метание
 - В. Стойка на лопатках
4. **На сколько «фаз» делится прыжок в длину с места?** *Обведи правильный ответ*
 - А. две
 - Б. три
 - В. четыре
 - Г. пять
5. **Челночный бег – это...?** *Обведи правильный ответ*
 - А. 7*10
 - Б. 6*10
 - В. 3*10
 - Г. 5*10
6. **На соревнованиях эстафетная палочка передается в коридоре. Какова его протяженность?** *Обведи правильный ответ*
 - А. 1 м
 - Б. 5 м
 - В. 10 м
 - Г. 20 м
7. **Что представляет собой олимпийский символ?** *Обведи правильный ответ*
 - А. пять переплетенных колец
 - Б. олимпийский мишка
 - В. лучик и льдинка
8. **К гимнастическим упражнениям не относится...** *Обведи правильный ответ*
 - А. кувырок
 - Б. прыжок
 - В. «мост»
9. **Написать 5 упражнений для верхней конечности**
10. **Основные правила игры пионербол (написать не менее 5 правил).**

Критерии отметки тестовых работ

Выполненное задание оценивается 1 баллом, невыполненное 0 баллов

Количество баллов	Отметка
9 - 10	«5»
7 - 8	«4»
5 - 6	«3»
Менее 4	«2»

Ответы по теоретической части:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Г	В	В	В	Г	А	Б	Упражнения для головы, плеч, наклоны и повороты туловища.	Мяч считается проигранным принимающей командой, а подающая команда теряет подачу, если: • мяч коснулся пола; • игрок сделал более трёх шагов с мячом в атаке; • игрок прикоснулся к сетке; • игрок прикоснулся к мячу два раза подряд; • игрок перешёл через среднюю линию; • мяч перелетел над сеткой,

Отметка за итоговый зачет является средним трёх отметок практической части. Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья, отметка выставляется за теоретическую часть.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре

Спецификация 6 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 6-х классов предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Сроки проведения: В соответствии с календарным графиком школы.

3. Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет.

4. Характеристика работы:

Для обучающихся основной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Сдачу следующих нормативов:

-Челночный бег 3*10м

-Прыжок в длину с места

-Метание мяча весом 150г (5-9 классы)

-Метание гранаты (10-11 классы)

Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Теоретическую часть.

Практическая часть (контрольные нормативы)

1.Челночный бег

2.Прыжок в длину с места

3.Метание набивного мяча

Система оценивания результатов

Нормативы	Показатели					
	мальчики			девочки		
отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.челночный бег 3*10 (с)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
2.прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
3.метание мяча весом 150г (м)	33	26	24	22	18	16

Теоретическая часть

1. Как звучит олимпийский девиз? Обведи правильный ответ

А. «Смелее, выше, сильнее»

Б. «Длиннее, выше, сильнее»

- В. «Длиннее, выше, сильнее»
- Г. «Быстрее, выше, сильнее»

2. Что обозначают Олимпийские кольца? Обведи правильный ответ

- А. виды спорта
- Б. континенты
- В. ничего не обозначают
- Г. количество участников

3. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с места? Обведи правильный ответ

- А. две
- Б. три
- В. четыре
- Г. пять

4. Какая страна считается родиной кросса как вида спорта? Обведи правильный ответ

- А. США
- Б. Англия
- В. Россия
- Г. Греция

5. Кросс - это: Обведи правильный ответ

- А. бег по пересеченной местности
- Б. изменение положения частей тела: поднятие рук вверх, сгибание ноги, наклоны головы
- В. это перемещение человека с одного места на другое с помощью движений рук, ног, туловища
- Г. все ответы верны

6. На соревнованиях эстафетная палочка передается в коридоре. Какова его протяженность? Обведи правильный ответ

- А. 1 м
- Б. 5 м
- В. 10 м
- Г. 20 м

7. Название игры «баскетбол» обозначает: Обведи правильный ответ

- А. мяч над сеткой
- Б. корзина и мяч
- В. лёгкий мяч
- Г. все ответы верны

8. Первые правила волейбола были опубликованы в: Обведи правильный ответ

- А. 1995 году
- Б. 1895 году
- В. 1897 году
- Г. 1911 году

9. Основные правила игры волейбол (написать не менее 5 правил).

10. Написать 5 упражнений нижней конечности.

Выполненное задание оценивается 1 баллом, невыполненное 0 баллов

Количество баллов	Отметка
9 - 10	«5»
7 - 8	«4»
5 - 6	«3»
Менее 4	«2»

Ответы по теоретической части:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Г	Б	В	Б	А	Г	Б	В	Основными правилами являются: -заступ при подаче -подача не сделана на протяжении 8 секунд, которые на это отведены -игрок дважды подряд коснулся мяча -игрок сделал заступ на поле соперника -произошло касание верха сетки -при розыгрыше было допущено более трёх касаний мяча	Упражнения для тазобедренного сустава, колени, приседание, махи, различные прыжковые упражнения.

Отметка за итоговый зачет является средним трёх отметок практической части. Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья, отметка выставляется за теоретическую часть.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре

Спецификация 7 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 7-х классов предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Сроки проведения: В соответствии с календарным графиком школы.

3. Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет.

4. Характеристика работы:

Для обучающихся основной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Сдачу следующих нормативов:

-Челночный бег 3*10м

-Прыжок в длину с места

-Метание мяча весом 150г (5-9 классы)

-Метание гранаты (10-11 классы)

Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья итоговый зачет включает:

2) Теоретическую часть.

Практическая часть (контрольные нормативы)

1.Челночный бег

2.Прыжок в длину с места

3.Метание набивного мяча

Система оценивания результатов

Нормативы	Показатели					
	мальчики			девочки		
отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.челночный бег 3*10 (с)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
2.прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
3.метание мяча весом 150г (м)	40	34	30	24	21	19

Теоретическая часть

1. Область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности, - это: Обведи правильный ответ

А. физическая культура

Б. физическое упражнение

В. отдых

Г. зарядка

2. Какие команды даются для бега с низкого старта? Обведи правильный ответ

А) Становись!» и «Марш!»

В) «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

- С) «На старт!» и «Марш!»
- Д) «Внимание!» и «Марш!»

3. Короткие дистанции - это: *Обведи правильный ответ*

- А. 800-1000 метров
- Б. 400-600 метров
- В. 30-60 метров
- Г. 3000-5000 метров

4. Какая страна считается родиной кросса как вида спорта? *Обведи правильный ответ*

- А. США
- Б. Англия
- В. Россия
- Г. Греция

5. Олимпийский вид спорта, в котором спортсмены соревнуются в выполнении упражнений по поднятию штанги, называется: *Обведи правильный ответ*

- А. кулачный бой
- Б. тяжелая атлетика
- В. метание
- Г. стрельба из лука

6. В каком году прошел первый международный футбольный матч? *Обведи правильный ответ*

- А. 1900 год
- Б. 1872 год
- В. 1860 год
- Г. 1904 год

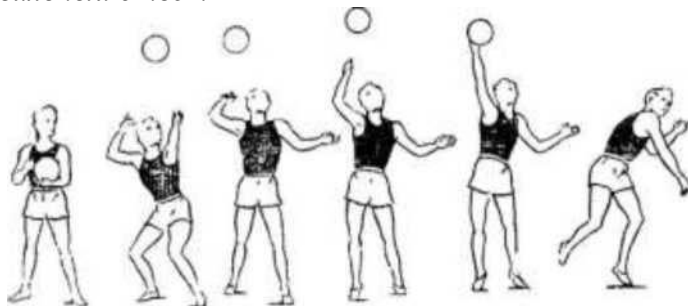
7. Специально назначенный удар по воротам, защищаемым только вратарем, с расстояния 11 метров от линии ворот, называется: *Обведи правильный ответ*

- А. пенальти
- Б. пас
- В. аут
- Г. короткая передача

8. Допинг - это: *Обведи правильный ответ*

- А. витамины
- Б. вид спорта
- В. запрещённые вещества
- Г. дополнение к обеду

9. Определите вид подачи мяча в волейболе, изображенный на рисунке: *Обведи правильный ответ*



- А. нижняя прямая подача
- Б. верхняя прямая подача

- В. боковая подача
- Г. верхняя прямая в прыжке

10. Основные правила игры волейбол (написать не менее 5 правил).

Критерии отметки тестовых работ

Выполненное задание оценивается 1 баллом, невыполненное 0 баллов

Количество баллов	Отметка
9 - 10	«5»
7 - 8	«4»
5 - 6	«3»
Менее 4	«2»

Ответы по теоретической части:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	В	В	Б	Б	Б	А	В	Б	Основными правилами являются: -заступ при подаче -подача не сделана на протяжении 8 секунд, которые на это отведены -игрок дважды подряд коснулся мяча -игрок сделал заступ на поле соперника -произошло касание верха сетки -при розыгрыше было допущено более трёх касаний мяча.

Отметка за итоговый зачет является средним трёх отметок практической части. Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья, отметка выставляется за теоретическую часть.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре

Спецификация 8 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 8-х классов предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Сроки проведения: В соответствии с календарным графиком школы.

3. Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет.

4. Характеристика работы:

Для обучающихся основной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Сдачу следующих нормативов:

-Челночный бег

-Прыжок в длину с места

-Метание мяча весом 150г (5-9 классы)

-Метание гранаты (10-11 классы)

Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья итоговый зачет включает:

3) Теоретическую часть.

Практическая часть (контрольные нормативы)

1.Челночный бег

2.Прыжок в длину с места

3.Метание набивного мяча

Система оценивания результатов

Нормативы	Показатели					
	мальчики			девочки		
отметка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.челночный бег 3*10 (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2.прыжок в длину с места (см)	170	190	215	150	160	180
3.метание мяча весом 150г (м)	30	34	40	19	21	27

Теоретическая часть

2. На уроке физкультуры необходимо обязательно иметь: *Обведи правильный ответ*

А. парадную форму

Б. спортивную форму

В. сапоги

Г. тапочки

2. Как звучит олимпийский девиз? *Обведи правильный ответ*

А. «Смелее, выше, сильнее»

Б. «Длиннее, выше, сильнее»

В. «Длиннее, выше, сильнее»

Г. «Быстрее, выше, сильнее»

3. Что не входит в лёгкую атлетику? *Обведи правильный ответ*

А. прыжки

Б. метание

В. Стойка на лопатках

4. На сколько **«фаз»** делится прыжок в длину с места? *Обведи правильный ответ*
 А. две
 Б. три
 В. четыре
 Г. пять
5. Челночный бег – это...? *Обведи правильный ответ*
 А. 7*10
 Б. 6*10
 В. 3*10
 Г. 5*10
6. На соревнованиях эстафетная палочка передается в коридоре. Какова его протяженность? *Обведи правильный ответ*
 А. 1 м
 Б. 5 м
 В. 10 м
 Г. 20 м
7. Что представляет собой олимпийский символ? *Обведи правильный ответ*
 А. пять переплетенных колец
 Б. олимпийский мишка
 В. лучик и льдинка
8. К гимнастическим упражнениям не относится... *Обведи правильный ответ*
 А. кувырок
 Б. прыжок
 В. «мост»
9. Написать 5 упражнений для верхней конечности
10. Основные правила игры волейбол (написать не менее 5 правил).

Критерии отметки тестовых работ

Выполненное задание оценивается 1 баллом, невыполненное 0 баллов

Количество баллов	Отметка
9 - 10	«5»
7 - 8	«4»
5 - 6	«3»
Менее 4	«2»

Ответы по теоретической части:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Б	Г	В	В	В	Г	А	Б	Упражнения для головы, плеч, наклоны и повороты туловища.	Основными правилами являются: -заступ при подаче -подача не

								сделана на протяжении 8 секунд, которые на это отведены -игрок дважды подряд коснулся мяча -игрок сделал заступ на поле соперника -произошло касание верха сетки -при розыгрыше было допущено более трёх касаний мяча.
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Отметка за итоговый зачет является средним трёх отметок практической части. Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья, отметка выставляется за теоретическую часть.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре

Спецификация 9 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 9-х классов предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Сроки проведения: В соответствии с календарным графиком школы.

3. Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет.

4. Характеристика работы:

Для обучающихся основной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Сдачу следующих нормативов:

-Челночный бег

-Прыжок в длину с места

- Метание мяча весом 150г (5-9 классы)
- Метание гранаты (10-11 классы)

Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья итоговый зачет включает:

- 4) Теоретическую часть.

Практическая часть (контрольные нормативы)

1. Челночный бег
2. Прыжок в длину с места
3. Метание набивного мяча

Система оценивания результатов

Нормативы	Показатели					
	мальчики			девочки		
отметка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. челночный бег 3*10 (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
2. прыжок в длину с места (см)	170	190	215	150	160	180
3. метание мяча весом 150г (м)	30	34	40	19	21	27

Теоретическая часть

Вопросы.

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.

Критерии отметки тестовых работ

Выполненное задание оценивается 1 баллом, невыполненное 0 баллов

Количество баллов	Отметка
9 - 10	«5»
7 - 8	«4»
5 - 6	«3»
Менее 4	«2»

Ответы по теоретической части:

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

Отметка за итоговый зачет является средним трёх отметок практической части. Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья, отметка выставляется за теоретическую часть.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре

Спецификация 10 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 10-х классов предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Сроки проведения: В соответствии с календарным графиком школы.

3. Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет.

4. Характеристика работы:

Для обучающихся основной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Сдачу следующих нормативов:

-Челночный бег

-Прыжок в длину с места

-Метание мяча весом 150г (5-9 классы)

-Метание спортивного снаряда весом 500-700г (10-11 классы)

Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Теоретическую часть.

Практическая часть (контрольные нормативы)

1. Челночный бег
2. Прыжок в длину с места
3. Метание спортивного снаряда.

Система оценивания результатов

Нормативы	Показатели					
	мальчики			девочки		
отметка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1. челночный бег 3*10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
2. прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
3. метание спортивного снаряда весом Мальчики (700 гр) Девочки (500гр)	27	29	35	13	16	20

Теоретическая часть

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
 - а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);
 - в) Архимед (механик).
5. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?
 - а) Римский император Феодосий I;
 - б) Пьер де Кубертен;
 - в) Хуан Антонио Самаранч.
6. 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).

7. Первый российский Олимпийский чемпион?

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

8. Чему равен один стадий?

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

9. Как переводится слово «волейбол»?

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

10. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

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

Критерии отметки тестовых работ

Выполненное задание оценивается 1 баллом, невыполненное 0 баллов

Количество баллов	Отметка
9 - 10	«5»
7 - 8	«4»
5 - 6	«3»
Менее 4	«2»

Ответы по теоретической части:

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

Отметка за итоговый зачет является средним трёх отметок практической части. Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья, отметка выставляется за теоретическую часть.

Промежуточная итоговая аттестация по физической культуре

Спецификация 11 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 11-х классов предметного содержания курса физическая культура в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта.

2. Сроки проведения: В соответствии с календарным графиком школы.

3. Форма промежуточной аттестации: Итоговый зачет.

4. Характеристика работы:

Для обучающихся основной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Сдачу следующих нормативов:

-Челночный бег

-Прыжок в длину с места

-Метание спортивного снаряда весом 500-700г

Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья итоговый зачет включает:

1) Теоретическую часть.

Практическая часть (контрольные нормативы)

1.Челночный бег

2.Прыжок в длину с места

3.Метание спортивного снаряда

Система оценивания результатов

Нормативы	Показатели					
	мальчики			девочки		
отметка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1. челночный бег 3*10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
2. прыжок в длину с места (см)	195	210	230	160	170	185
3. метание спортивного снаряда весом Мальчики (700 гр) Девочки (500гр)	27	29	35	13	16	20

Теоретическая часть

1. Укажите последовательность частей урока физкультуры:
 - 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
 - а) 1,2,3;
 - б) 3,2,1;
 - в) 2,1,3.
2. Право проведения Олимпийских игр предоставляется
 - а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
3. Международный Олимпийский комитет является
 - а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
4. Основной формой подготовки спортсменов является
 - а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
5. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как
 - а) авитаминоз;
 - б) гипervитаминоз;
 - в) переутомление.
6. 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.
7. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего ...
 - а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.

8. 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 .

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

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

10. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

Критерии отметки тестовых работ

Выполненное задание оценивается 1 баллом, невыполненное 0 баллов

Количество баллов	Отметка
9 - 10	«5»
7 - 8	«4»
5 - 6	«3»
Менее 4	«2»

Ответы по теоретической части:

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

Отметка за итоговый зачет является средним трёх отметок практической части. Для обучающихся подготовительной и специальной группы здоровья, отметка выставляется за теоретическую часть.

