**7 класс**

**Контроль уровня обученности**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, 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** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За непонимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

  Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

**V. Для оценивания выступления обучающегося с компьютерной презентацией определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | • Работа полностью завершена. Грамотно используется спортивная терминология. Ученик предлагает собственную интерпретацию или развитие темы (обобщения, приложения, аналогии). Везде, где возможно выбирается более эффективный и/или сложный процесс. Имеются постоянные элементы дизайна. Все параметры шрифта хорошо подобраны (текст хорошо читается). Нет ошибок: ни грамматических, ни синтаксических |
| Повышенный | «4» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы. Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Спортивная терминология используется, но иногда не корректно. Дизайн присутствует. Имеются постоянные элементы дизайна. Дизайн соответствует содержанию. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок |
| Базовый | «3» | • Почти полностью сделаны наиболее важные компоненты работы. Работа демонстрирует понимание основных моментов, хотя некоторые детали не уточняются. Имеются некоторые материалы дискуссионного характера. Научная лексика используется, но иногда не корректно. Ученик в большинстве случаев предлагает собственную интерпретацию или развитие темы. Дизайн присутствует. Имеются постоянные элементы дизайна. Параметры шрифта подобраны. Шрифт читаем. Минимальное количество ошибок |
| Пониженный | «2» | • Работа сделана фрагментарно и с помощью учителя. Работа демонстрирует минимальное понимание. Ученик может работать только под руководством учителя. Дизайн не ясен. Параметры не подобраны. Делают текст трудночитаемым. Много ошибок, делающих материал трудночитаемым |

**VI. Для оценивания выступления обучающегося с докладом (рефератом) определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 1. Актуальность темы, соответствие содержания теме, глубина проработки материала, соответствие оформления реферата стандартам; 2. Знание учащимся изложенного в реферате материала, умение грамотно и аргументировано изложить суть проблемы; 3. Умение свободно беседовать по любому пункту плана, отвечать на вопросы, поставленные членами комиссии, по теме реферата; 5. Наличие качественно выполненного презентационного материала или (и) раздаточного. |
| Повышенный | «4» | Допускаются: 1. замечания по оформлению реферата; 2. небольшие трудности по одному из перечисленных выше требований. |
| Базовый | «3» | Замечания: 1. тема реферата раскрыта недостаточно полно; 2. затруднения в изложении, аргументировании.  3. отсутствие презентации. |
| Пониженный | «2» | Отсутствие всех вышеперечисленных требований. |

**Контрольное тестирование (легкая атлетика 7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | | **Упражнение**  **7 класс** | **Девочки** | | |
| 5 | | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5,0 | | 5,3 | 5,6 | |  | | --- | | Бег на 30 метров (сек) | | 5,2 | 5,9 | 6,1 |
| 8,2 | | 8,8 | 9,0 | |  | | --- | | Челночный бег 3х10 м (сек) | | 8,6 | 9,4 | 9,7 |
| 180 | | 170 | 150 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 145 |
| 39 | | 31 | 23 | Метание мяча 150 г (м) | 26 | 19 | 16 |
| 1300 | 1200 | | 1100 | Шестиминутный бег (м) | 1000 | 900 | 800 |
| 9,8 | 10,3 | | 10,8 | Бег на 60 метров (сек) | 10,8 | 11,3 | 11,8 |
| 7,00 | 7,30 | | 8,00 | Бег на 1500 метров (мин) | 7,30 | 8,00 | 8,30 |

**Контрольное тестирование (волейбол 7 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | Количество | Ошибки |
| 7 | Нижняя прямая или боковая подача из-за лицевой линии. | Оценка 5 – 4 или 5 правильных подач из 5 подач.  Оценка 4 – 3 правильных подачи из 5 подач.  Оценка 3 – 2 правильных подачи из 5 подач | Заступ при подаче на лицевую линию.  Игрок при подаче не попадает в центр мяча основанием ладони, мяч при этом летит в разные стороны (за пределы площадки). Причины: неправильное подбрасывание мяча для выполнения подачи (в сторону, за голову или далеко впереди себя и т.д.); отсутствие зрительного контроля за движением руки при ударе.  При подаче мяч не перелетает через сетку. Причины: медленное движение руки к мячу при ударе; не проводит мяч бьющей рукой вверх, придавая дополнительную динамику, при ударе по мячу кисть расслаблена. |
| 7 | Передача сверху над собой. | Оценка 5 – 12 передач.  Оценка 4 – 8 передач.  Оценка 3 – 6 передач. | Прием мяча на прямых ногах.  Не выходит под мяч, передача не ото лба.  Не правильная постановка пальцев и кистей рук.  Низкая траектория полета мяча. |
| 7 | Передача снизу над собой. | Оценка 5 – 12 передач.  Оценка 4 – 8 передач.  Оценка 3 – 6 передач. | Прием мяча на прямых ногах.  В момент приема руки согнуты в локтях.  Резкое встречное движение рук к мячу.  Прием мяча кистями.  Туловище отклонено назад. |

**Тест для обучающихся 7-х классов (знания о физической культуре)**

1. Какие основные показатели физического развития вы знаете?

а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

б) по физической подготовленности.

в) по состоянию позвоночника.

2. Что называется осанкой человека?

а) положение тела при движении.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) привычное положение тела в пространстве.

3. Одной изглавных причин нарушения осанки является?

а) травма.

б) слабая мускулатура тела.

в) неправильное питание.

4. 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.

5. Личная гигиена включает в себя?

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6. Почему так важно соблюдать режим дня?

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

8. Для чего нужен дневник самоконтроля?

а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?

а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

10. Какое физическое качество называется силой?

а) способность хорошо и много прыгать.

б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.

в) способность метко метать мячи.

11. Бег на короткие дистанции – это?

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?

а) «ножницы».

б) «перешагивание».

в) «согнув ноги».

13. Что называется гибкостью?

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.

а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелки.

б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

**Тест для обучающихся 7-х классов (легкая атлетика)**

1.Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись?

 а) в V в. до н.э.;

 б) в 776 г. до н.э.;

 в) в I в. н.э.

 г) в 394 г. н.э.

2.Олимпиониками в Древней Греции называли?

 а) жителей Олимпии;

 б) участников Олимпийских игр;

 в) победителей Олимпийских игр;

 г) судей Олимпийских игр.

3.Первые Олимпийские игры современности проводились?

а) в 1894 г.;

б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.;

г) в 1904 г.

4.Основоположником современных Олимпийских игр является?

 а) Деметриус Викелас;

 б) А.Д. Бутовский;

 в) Пьер де Кубертен;

 г) Жан-Жак Руссо.

5.Девиз Олимпийских игр?

 а) «Спорт, спорт, спорт!»;

 б) «О спорт! Ты – мир!»;

 в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

 г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

6.Олимпийская хартия представляет собой?

 а) положение об Олимпийских играх;

 б) программу Олимпийских игр;

 в) свод законов об Олимпийском движении;

 г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

7.Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх?

 а) в 1948 г.;

 б) в 1952 г.;

 в) в 1956 г.;

 г) в 1960 г.

8.Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует?

  а) охлаждать

  б) нагревать

  в) покрыть йодной сеткой

  г) потереть, массировать

9.Одним из основных средств физического воспитания является:

  а) физическая нагрузка;

  б) физические упражнения;

  в) физическая тренировка;

  г) урок физической культуры.

10.Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный?

  а) на формирование правильной осанки;

  б) на гармоническое развитие человека;

  в) на всестороннее развитие физических качеств;

  г) на достижение высоких спортивных результатов.

11.К показателям физической подготовленности относятся?

  а) сила, быстрота, выносливость;

  б) рост, вес, окружность грудной клетки;

  в) артериальное давление, пульс;

  г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

12.Осанкой принято называть?

  а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и         настроение

  б) привычную позу человека в вертикальном положении

  в) пружинные характеристики позвоночника и стоп

  г) силуэт человека.

13.К показателям физического развития относятся?

 а) сила и гибкость;

 б) быстрота и выносливость;

 в) рост;

 г) ловкость и прыгучесть.

14.Гиподинамия – это следствие?

 а) понижения двигательной активности человека;

 б) повышения двигательной активности человека;

 в) нехватки витаминов в организме;

 г) чрезмерного питания.

15.Недостаток витаминов в организме человека называется?

 а) авитаминоз;

 б) гиповитаминоз;

 в) гипервитаминоз;

 г) бактериоз.

16.Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет?

 а) 60–90 уд./мин.;

 б) 90–150 уд./мин.;

 в)150–170 уд./мин.;

 г) 170–200 уд./мин.

17.Динамометр служит для измерения показателей?

 а) роста;

 б) жизненной емкости легких;

 в) силы воли;

 г) силы кисти.

18.Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются?

 а) общеразвивающими;

б) собственно-силовыми;

 в) скоростно-силовыми;

 г) групповыми.

19.Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения?

 а) исходного положения;

 б) основ техники;

 в) подводящих упражнений;

 г) подготовительных упражнений.

20. низкого старта бегают?

 а) на короткие дистанции;

 б) на средние дистанции;

 в) на длинные дистанции;

  г) кроссы.

21.Бег на длинные дистанции развивает?

  а) гибкость;

  б) ловкость;

  в) быстроту;

  г) выносливость.

22.Бег по пересеченной местности называется?

  а) стипль-чез;

  б) марш-бросок;

  в) кросс;

  г) конкур.

23.Туфли для бега называются?

 а) кеды;

 б) пуанты;

 в) чешки;

 г) шиповки.

24.Здоровье человека, прежде всего, зависит от?

 а) состояния окружающей среды

 б) деятельности учреждений здравоохранения

    в) наследственности

    г) образа жизни

**Тест для обучающихся 7-х классов (волейбол)**

1. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

а) Произвольно

б) По часовой стрелке

в) Против часовой стрелки

г) По указанию тренера

2.При выполнении перехода игрок зоны 6 перемещается:

а) в первую зону

б) в пятую зону

в) куда хочет

г) в третью зону

3. Игроки каких позиций являются игроками передней линии?

а) 4, 3, 2

б) 1, 2, 3

в) 6, 5, 4

4. При каком счете может закончиться игра в первой партии?

а) 15:13;

б) 25:26;

в) 27:29.

5.До скольких очков ведется счет в решающей 5-й партии?

а) До 15 очков.

б) До 20 очков.

в) До 25 очков.

6. Игрок какой зоны выполняет подачу мяча?

а) шестой;

б) пятой;

в) второй;

г) первой.

7. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

а) четвёртая партия

б) четыре удара по мячу

в) время на подачу истекло

г) игрок с номером четыре

8. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

а) обоюдная ошибка и переигровка

б) конец партии или матча

в) мяч «за»

г) ошибка при блокировании

9. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

а) подача переходит сопернику без засчитывания очка кому-либо

б) подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко

в) подача переходит сопернику, и соперник получает очко

г) подача переходит сопернику и соперник получает два очка

10. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

а) судья назначает спорный мяч

б) да

в) нет

11. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

а) 4 спереди 2 сзади

б) 2 спереди 4 сзади

в) 3 спереди 3 сзади

12. Кто такой либеро?

а) судья;

б) игрок;   
в) тренер.

13. Команда волейболистов в составе 5 человек допускается до участия в соревнованиях. Верно ли это?

а) да

б) нет

14. Время одной партии по волейболу:

а) 15 минут  
б) 45 минут  
в) не ограниченно

15. Определите, что является обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча:

а) прием игроком стойки волейболиста  
б) своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения  
в) своевременное сгибание и разгибание ног

16. Способ приема мяча, который следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока:

а) сверху двумя руками  
б) снизу двумя руками  
17. Из какого количества партий состоит игра на крупных соревнованиях по волейболу?

а) двух партий  
б) трех партий  
в) пяти партий

18. Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то

а) подача повторяется;

б) игра продолжается;

в) подача считается проигранной.

19. Каких линий не бывает в разметке волейбольной площадки?

 а) боковых;

 б) лицевых;

 в) разделительных;

 г) средней.

20.Что является ошибкой при подаче мяча?

 а) низкое подбрасывание мяча;

 б) заступ лицевой линии;

 в) удар по мячу кулаком;

 г) многократные удары мяча в пол до свистка на подачу.

 21. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

а) игра ногой

б) 4 удара

в) последовательное касание разными частями тела

**Контрольное тестирование (уровень физической подготовленности 7 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 120 | 110 | 100 | | 130 | 120 | 110 |
| Метание наб. мяча 1кг(м) | 6,00 | 5,50 | 4,00 | | 5,00 | 4,50 | 3,00 |
| Отжимание | 33 | 18 | 9 | | 19 | 12 | 6 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 8 | 6 | 3 | | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | | 18 | 12 | 6 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 31 | 25 | 15 | | 29 | 18 | 12 |
| Наклон туловища в положении стоя, ноги врозь (тумба), см | +13 | +8 | +4 | | +17 | +9 | +5 |
|  |  |  |  | |  |  |  |

**Тест для обучающихся 7-х классов (гимнастика)**

1.Что означает слово «гимнастика»?

А) упражнение

Б) обнаженный

В) гибкость

Г) пластичный

2. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:

А) хват

Б) упор

В) группировка

Г) вис

3.Передвижение из одного строя в другой называется?

А) переход

Б) перестроение

В) построение

Г) передвижение

4. Положение занимающегося, при котором, согнутые в коленях ноги, поднятые руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват

б) захват

в) перекат

г) группировка

5. Соединение отдельных акробатических упражнений в определенной последовательности называется?

А) акробатическая комбинация

Б) акробатическое соединение

В) связка

6.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…

А) вылет

Б) спад

В) соскок

Г) спрыгивание

7. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется?

А) стойка

Б) перекат

В) стойка на лопатках

Г) перекат с доставанием пола ногами за головой

8.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…

А) кувырок

Б) перекат

В) переворот

Г) сальто

9.Упражнения на равновесия, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов, выполняется на?

А) бревне

Б) брусьях

В) дорожке

Г) скамейке

10.Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…

А) сед

Б) присед

В) упор

Г) стойка

11.Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?

А) расстояние между занимающимися «В глубину»

Б) расстояние между занимающимися «по фронту»

В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

Г) расстояние от первой шеренги до последней

12.Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйсь!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

В) 1,4,5

Г) 2,4,5

13.Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется…

А) строевыми приемами

Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

Г) построениями и перестроениями

14.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…

А) стойка

Б) «мост»

В) переворот

Г) «шпагат»

15.Кто из гимнасток является абсолютной рекордсменкой по количеству олимпийских медалей ( 18 медалей – из них 9 золотых)?

А) Ольга Корбут

Б) Надя Команечи

В) Лариса Латынина

Г) Людмила Турищева

**Контрольное тестирование (гимнастика7 класс)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Ошибки** |
| Акробатическая комбинация: (мальчики)  И.п.-основная стойка  1-боковое равновесие (держать), приставить ногу с крестно, поворот кругом.  2- перекат назад, коснутся прямыми ногами до головы (держать), стойка на лопатках с помощью рук (держать), сед с наклоном вперед (держать).  3-упор лежа спиной (держать), упор лежа, упор присев.  4- стойка на голове согнув ноги (держать), в упор присев.  5-2 кувырка назад с приземлением на одно колено (правой и левой)  6-встать, колесо (для тех, кто умеет)  7- прыжок с поворотом 180 градусов (360 градусов)  И.П. основная стойка  Акробатическая комбинация: (девочки)   |  |  | | --- | --- | | И.П. – о.с.   1. Шаг правой (левой), вертикальное равновесие на правой (левой), левая (правая) назад, руки в стороны (держать) – и.п. 2. Старт «пловца» - кувырок вперед в упор присев 3. Кувырок вперед в сед, руки в вверх -наклон 4. Перекатом назад стойка на лопатках (держать) - лежа на спине, руки вверх 5. «Мост» (держать) - поворот вправо (влево) на 90\* в упор присев 6. Кувырок назад в упор присев 7. Прыжок прогнувшись ноги врозь, руки вверх в стороны |  | | **Оценка исполнения**  При выполнении акробатической комбинации оценивается правильность, четкость, ритм, слитность и культура исполнения элементов. Исполнение комбинации должно иметь четко выраженное начало и окончание, быть слитным, без неоправданных пауз, выполняться по прямой линии. Фиксация статических элементов 2 секунды.  Участник имеет право включать в комбинацию дополнительные элементы. Ошибки, допущенные участником в добавленных элементах, в том числе и связующих, приводят к снижению оценки.  Критерии оценивания  Ошибки:  Мелкие - сбавка 0,1 балла  Средние - сбавка 0,3 балла  Грубые - сбавка 0,5 балла  Невыполнение - стоимость элемента  Сбавки судей за нарушение техники исполнения:   |  |  | | --- | --- | | Недостаточная амплитуда выполнения отдельных элементов | 0,3 балла | | Нарушения осанки, неточное положение отдельных частей тела | 0,3 балла | | Сильное, до неузнаваемости, искажение элемента | 0,5 балла | | Отсутствие слитности, неоправданная остановка между элементами | 0,3 балла каждый раз | | Отклонение от оси движения, выход за пределы акробатической дорожки | 0,3-0,5 балла за каждый раз | | Фиксация статического элемента менее 2 секунд | 0,3 балла | | Фиксация статического элемента менее 1 секунды | 0,5 балла | | Отсутствие четко выраженного начала или окончания упражнения | 0,3 балла | |
| Гимнастическая полоса препятствий (прыжки на скакалке, опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, подтягивание на скамейке) | Не до конца выполненное упражнение на определенном препятствии. |
| Подготовка к тестам ГТО для сдачи ВФСК ГТО | Не правильное выполнение теста по технике тестовых заданий. |

**Тест для обучающихся 7-х классов (баскетбол)**

1. В каком году и в какой стране появился баскетбол?

а) в 1891году в США в) в 1901 году в Италии

б) в 1890 году в Канаде г) в 1932 году в Греции

2. Создателем баскетбола является:

а) Ларри Берд в) Джеймс Нейсмит

б) Мэджик Джонсон г) Майкл Джордан

3. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

а) в 1892 году в Москве в) в 1902 году в Нижнем Новгороде

б) в 1908 году в Санкт-Петербурге г) в 1909 году в Ярославле

4. Какие физические качества формирует игра баскетбол?

а) гибкость и ловкость в) выносливость и точность

б) скоростно-силовые д) координацию движений

5. В баскетбол играют две команды по:

а) 6 игроков б) 7 игроков

в) 5 игроков г) 8 игроков

6. Основная цель игры «баскетбол»

а) забросить мяч в корзину соперника

б) помешать команде соперника завладеть мячом

в) забросить мяч руками в корзину соперника

г) потренироваться в беге

7. Сколько таймов продолжается игра?

а) 3 тайма б) 2 тайма

в) 4 тайма г) 1 тайм

8. Сколько раз можно заменить игроков во время остановки игры?

а) неограниченное количество б) 4 раза

в) 3 раза г) 2 раза

9. Сколько времени отводится на штрафной бросок?

а) 2 секунды б) 3 секунды

в) 5 секунд г) 4 секунды

10. Сколько очков дает штрафной бросок?

а) одно очко б) два очка

в) три очка в) три очка

11. Назовите нарушение, которое не относится к игре «баскетбол»

а) аут в) двойное ведение

б) пробежка г) заступ в зону противника

12. Найдите соответствие между нарушением и его определением:

|  |  |
| --- | --- |
| нарушение | определение |
| А) Плотноопекаемый игрок | а) игрок, контролирующий мяч, совершает перемещение ног сверх ограничений, установленного правилами |
| Б) Фол | б) мяч уходит за пределы игровой площадки. |
| В) Пробежка | в) игрок не начинает ведение, не отдает передачу и не делает бросок по кольцу в течение 5 секунд при активной защитной стойке соперник |
| Г) Аут | г) нарушение правил, вызванное персональным контактом или неспортивным поведением. |

**Контрольное тестирование (баскетбол 7 класс)**

Упражнение выполняется на специальной площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

**1. Программа испытаний**

Участник находится на лицевой линии лицом вперёд. По сигналу бежит ***спиной вперёд*** до мяча №1, выполняет бросок в кольцо с места, бежит до мяча №2, выполняет штрафной бросок, бежит к мячу №3, выполняет бросок в кольцо. Далее перемещается приставными шагами ***правым боком*** до конуса (ориентира), после прохождения которого движется приставными шагами ***левым боком*** до центральной линии, где находится мяч. Выполняет обводку зигзагом вокруг 3х конусов установленных на расстоянии 3м друг от друга последовательно ***правой*** и ***левой рукой*** туда и обратно. После этого ведёт мяч к щиту и выполняет бросок после ведения в 2 шага.

1. **Оценка выполнения**

Контрольное время преодоления дистанции 30сек. – юноши, 40сек. – девушки. Каждое попадание оценивается в 2очка. Участник, уложившийся в контрольное время получает дополнительные 2очка. Максимальное количество очков – 10.

