**8 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 8 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Упражнение**  **8 класс** | **Девочки** | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4,8 | 5,1 | 5,4 | |  | | --- | | Бег на 30 метров (сек) | | 5,1 | 5,8 | 6,0 |
| 8,0 | 8,6 | 8,8 | |  | | --- | | Челночный бег 3х10 м (сек) | | 8,5 | 9,3 | 9,6 |
| 190 | 180 | 165 | Прыжок в длину с места (см) | 175 | 165 | 150 |
| 42 | 37 | 28 | Метание мяча 150 г (м) | 27 | 21 | 17 |
| 1350 | 1250 | 1150 | Шестиминутный бег (м) | 1050 | 950 | 850 |
| 9,2 | 9,7 | 10,2 | Бег на 60 метров (сек) | 10,2 | 10,7 | 11,2 |
| 9,30 | 10,20 | 11,20 | Бег на 2000 метров (мин) | 11,0 | 12,30 | 13,20 |

**Контрольное тестирование (волейбол 8 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольное упражнение | Количество | Ошибки |
| 8 | Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 8 метров от сетки. (юноши).  Верхняя прямая подача через сетку с расстояния 6 метров от сетки (девушки). | 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. |
| 8 | Передача сверху над собой. | Оценка 5 – 15 передач.  Оценка 4 – 10 передач.  Оценка 3 – 8 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. |
| 8 | Передача снизу над собой. | Оценка 5 – 15 передач.  Оценка 4 – 10 передач.  Оценка 3 – 8 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 8-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 из главных 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 8-х классов (легкая атлетика)**

1.Физическими упражнениями принято называть?

а) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме;

б) многократное повторение двигательных действий;

в) определенным образом организованные двигательные действия;

г) движения, способствующие повышению работоспособности.

2.Что понимается под здоровьем человека?

а) отсутствие болезней;

б) единство физического, психического и нравственного благополучия человека;

в) высокий уровень развития основных физических качеств;

г) активная творческая деятельность.

3.Техникой физических упражнений принято называть?

а) способ целесообразного решения двигательной задачи;

б) способ организации движений при выполнении упражнений;

в) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

г) рациональную организацию двигательных действий.

4.Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни принято называть?

а) физическим упражнением;

б) физическим развитием;

в) физическим воспитанием;

г) двигательными способностями.

5.Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе?

а) обеспечения полноценного физического развития;

б) совершенствования телосложения;

в) закаливающих и физиотерапевтических процедур;

г) формирования двигательных умений и навыков.

6.Физическая подготовка представляет собой?

а) физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом;

б) уровень развития, характеризующийся высокой         работоспособностью;

в) процесс обучения движениям;

г) процесс укрепления здоровья.

7.Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность, прием пищи принято называть?

а) режим дня;

б) здоровый образ жизни;

в) расписание занятий;

г) самоконтроль.

8.Что из ниже перечисленного относится к символике Олимпийских игр?

а) заседания МОК;

б) эмблема, символ, флаг олимпийских игр;

в) талисманы участвующих команд;

г) церемонии открытия и закрытия олимпийских игр.

9.В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?

а) в 1944,

б) в 1980,

в) в 1976,

г) ещё не проводились

10.Россия проводила Олимпийские игры 2014 года в?

а) Сочи;

б) Москве;

в) Санкт-Петербурге;

г) Иркутске.

11.Первые современные Игры Олимпиады проводились в?

а) 1896;

б) 1898;

в) 1900;

г) 1902.

12.Пять переплетённых колец – это?

а) Олимпийский символ;

б) Олимпийская эмблема;

в) Олимпийская награда;

г) талисман.

13.Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались?

а) у горы Олимп;

б) в Афинах;

в) в Спарте;

г) в Олимпии.

14.Родоначальник первых современных олимпийских игр?

а) Анри де Байе-Латур;

б) Хуан Антонио Самаранч;

в) Пьер де Кубертен;

г) Эвери Брендедж.

15.Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью?

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на гибкость;

г) упражнений на выносливость.

16.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на?

а) развитие физических качеств людей;

б) поддержание высокой работоспособности;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

17.Для воспитания гибкости используются?

а) движения рывкового характера;

б) движения, выполняемые с большой амплитудой движений;

в) пружинящие движения;

г) маховые движения с отягощением и без него.

18.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека?

а) 85-90 уд/мин;

б) 8084 уд/мин;

в) 60-80 уд/мин;

г) 90-95 уд/мин.

19. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания?

а) горячей водой;

б) теплой водой;

в) водой, имеющей температуру тела;

г) прохладной водой.

20.Закаливание солнцем рекомендуется проводить?

а) от 7 до 11 часов;

б) от 11 до 14 часов;

в) от 12 до 16 часов;

г) с 13 до 17 часов.

21.Чем характеризуется утомление?

а) отказом от работы;

б) временным снижением работоспособности организма;

в) повышенной ЧСС;

г) недостаточным уровнем здоровья.

22.Укажите, какие упражнения характерны для заключительной части урока физической культуры: 1) упражнения на выносливость, 2) дыхательные упражнения. 3) силовые упражнения, 4) скоростные упражнения, 5) упражнения на гибкость, 6) упражнения на внимание?

а) 1 и 5;

б) 3 и 5;

в) 2 и 4;

г) 2 и 6.

23.Для воспитания быстроты используются?

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью;

б) силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе;

в) подвижные игры и спортивные игры;

г) упражнения на быстроту реакции и частоту движений.

24.Основную часть урока рекомендуется начинать с?

а) разучивания координационно - сложных действий;

б) закрепления сформированных навыков;

в) воспитания выносливости;

г) совершенствования гибкости.

25.Разбег, толчок, фаза полета, приземление – это элементы техники?

а) метания мяча в цель на дальность;

б) прыжка в длину с места;

в) опорного прыжка;

г) прыжка в длину с разбега.

26.Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения?

а) исходного положения;

б) главного звена техники;

в) подводящих упражнений;

г) подготовительных упражнений.

27.Выберите правильное распределение перечисленных ниже упражнений для комплекса утренней гимнастики: 1) прыжки, 2) упражнения для мышц шеи, 3) упражнения для ног, 4) упражнения для мышц туловища, 5) дыхательные упражнения, 6) упражнения для рук и плечевого пояса?

а) 1, 3, 6, 5, 2, 4;

б)2, 6, 4, 3, 1, 5;

в) 5, 4, 1, 6, 2, 3;

г) 4, 1, 6, 3, 5, 2.

28.Быстрота определяется с помощью:

а) прыжка в длину с разбега;

б) бега на 30м и 60 м;

в) бега на 1000 м;

г) наклона туловища вперед из положения сед.

**Тест для обучающихся 8-х классов (волейбол)**

1. 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

2. 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

3. 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

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

а) судья назначает спорный мяч

б) да

в) нет

5. 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

6. Кто такой либеро?

а) судья;

б)игрок;   
в) тренер.

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

а) Да

б) Нет

8. Время одной партии по волейболу:

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

9. 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

10. Из какого количества партий состоит игра на крупных соревнованиях по волейболу?

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

11. Сколько секунд дается на подачу?

а) 8 секунд

б) 12 секунд

в) 5 секунд

12.Количество перерывов в партии?

а) 6

б) 3

в) 2

13. Какой из приемов игры относится к волейболу?

а) подача

б) бросок по кольцу

в) пенальти

14. До какого счета ведется игра в пятой партии?

а) до счета 25 очков

б) до счета 15 очков

в) до счета 10 очков.

15. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

а) Охлаждать поврежденный сустав.

б) Согревать поврежденный сустав.

в) Обратиться к врачу.

16.Является ли нарушением касание сетки мячом?

а) да.

б) нет.

17. Передача мяча снизу выполняется:

а) прямыми руками

б) согнутыми руками

18. Можно ли при подаче мяча наступать на лицевую линию?

а) да

б) нет

в) на усмотрение судьи

19. Можно ли при розыгрыше мяча заступать всей стопой на площадку соперника?

а) да

б) нет

20. Можно ли одному игроку делать две передачи подряд?

а) да

б) нет

21. Назовите запрещённый приём игры в волейбол:

 а) игра ногой;

б) выполнение подачи мяча в прыжке;

в) блокирование подачи мяча.

**Контрольное тестирование (уровень физической подготовленности 8 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Прыжки на скакалке за 1мин. | 130 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| Метание наб. мяча 1кг(м) | 7,00 | 6,50 | 5,00 | 6,00 | 5,50 | 4,00 |
| Отжимание | 35 | 19 | 10 | 20 | 13 | 7 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз | 9 | 6 | 4 | – | – | – |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | – | – | – | 20 | 15 | 10 |
| Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 32 | 28 | 18 | 30 | 22 | 19 |
| Наклон туловища в положении стоя, ноги врозь (тумба), см | +14 | +8 | +4 | +19 | +11 | +6 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Тест для обучающихся 8-х классов (гимнастика)**

1.Спортивная и художественная гимнастика относятся к:

А) основной гимнастике

Б) производственной гимнастике

В) прикладной гимнастике

Г) атлетической гимнастике

2. Термин «гимнастика» появился примерно:

А) в V в. н.э. в Древней Греции

Б) в V в. до н.э. в Древней Греции

В) VII в. до н.э. в Древней Греции

Г) V в. до н.э. в Древней Италии

3. Из списка снарядов выбрать 5 снарядов художественной гимнастики:

А) лента 5. граната 8. копьё 11. мяч

Б) диск 6. булава 9. скакалка 12. ядро

В) брусья 7. конь 10. обруч 13. бревно

Г) молот

4. Из списка снарядов выбрать 4 женских снаряда спортивной гимнастики.

А) разновысокие брусья 5. кольца 8. конь 11. мяч

Б) конь с ручками 6. булава 9. скакалка 12. гимнастический ковер

В) параллельные брусья 7. диск 10. обруч 13. бревно

Г) перекладина

5. Из списка снарядов выбрать 6 мужских снаряда спортивной гимнастики:

А) разновысокие брусья 5. кольца 8. конь 11. мяч

Б) конь с ручками 6. булава 9. скакалка 12. гимнастический ковер

В) параллельные брусья 7. диск 10. обруч 13. бревно

Г) перекладина

**Какой термин применяется к следующим гимнастическим упражнениям?**

1 – выход силой или оттолкнувшись из виса в упор

2 – движение или положение, в котором плечи находятся выше точек опоры

9 - переход из упора в вис на перекладине

3 - движение или положение, в котором плечи находятся ниже точек опоры

4– движение тела вокруг вертикальной оси

5 – согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени)

6 - вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела с переворотом через голову

7 - дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре

8 – положение тела с согнутыми ногами

9 – положение с выставлением опорной ноги с одновременным её сгибанием

10 – движение части тела вокруг оси

11 – положение, сидя на полу или на снаряде

12 – вращательное движение, с последовательным касанием отдельными частями тела без переворота через голову

13 – вертикальное положение тела ногами вверх

14 – максимальное сгибание туловища

**Контрольное тестирование (гимнастика 8 класс)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Ошибки** |
| Акробатическая комбинация: (мальчики)  И.п.-основная стойка  1-боковое равновесие (держать), приставить ногу, с крестный 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 (держать), силой в упор присев.  5-кувырок назад, кувырок назад в стойку ноги врозь.  6-встать,2 колеса слитно вправо (влево), для тех, кто умеет)  7- прыжок с поворотом 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 8-х классов (баскетбол)**

Прочитайте вопросы теста и отметьте один правильный ответ.

1) Родина игры баскетбол.

А)Россия;

Б)Финляндия;

В) США;

2) Какое количество игроков играют на баскетбольной площадке?

А) 10;

Б) 12;

В) 8.

3) Какова цель игры баскетбол?

А) [забросить руками мяч в кольцо с сеткой](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259E%25D1%2587%25D0%25BA%25D0%25BE_%28%25D0%25B1%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%29) и набрать тем самым большее количество очков;

Б) забить гол в ворота;

В) [забросить руками мяч в кольцо с сеткой](http://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259E%25D1%2587%25D0%25BA%25D0%25BE_%28%25D0%25B1%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%29) и набрать тем самым меньшее количество очков;

Г) не забить гол в ворота.

4) С чего начинается игра?

А) выстрела;

Б) сирены;

В) жеребьевки;

Г) свистка.

5) Баскетбол – это контактный вид спорта?

А) да;

Б) нет;

В) не знаю.

6) Является ли баскетбол Олимпийским видом спорта?

А) нет;

Б) да.

7) Во сколько очков оценивается штрафной бросок?

А) 3;

Б) 1;

В) 2.

8) Сколько периодов в игре?

А) 1;

Б) 2;

В) 3;

Г) 4.

9) Из-за какой линии бросают штрафной бросок?

А) средней;

Б) трехочковой;

В) штрафной;

10) Нарушение правил в баскетболе.

А) фол;

Б) аут;

В) нокаут.

11) После скольки командных фолов пробивается каждый последующий фол?

А) после 4;

Б) после 5;

В) после 6.

12) Это нарушение не относится к нарушениям при игре в баскетбол?

А) переход игрока на сторону соперника всей стопой;

Б) пробежка;

В) двойное ведение.

13. 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, 8 класс)**

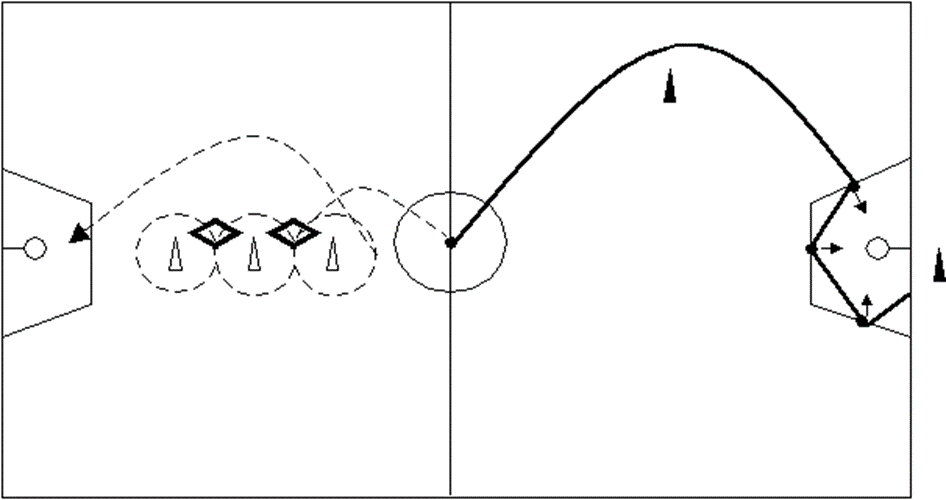
Упражнение выполняется на специальной площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол.

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.

2. 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.

****