**Контрольные нормативы для учащихся 6 классов**

**Мальчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка«3»** |
| Бег 30 метров(сек) | 5,1 | 5,3 | 5,8 |
| Прыжок в длину с места | 190 | 180 | 170 |
| Подтягивание | 7 | 5 | 3 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,3 | 8,6 | 9,3 |

**Девочки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный материал** | **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка«3»** |
| Бег 30 метров (сек) | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Прыжок в длину с места | 180 | 165 | 150 |
| Подтягивание (из виса лежа) | 17 | 14 | 9 |
| Челночный бег 3 \* 10 метров (сек) | 8,8 | 9,1 | 10.0 |

**Теоретическая часть**

(За каждый правильный ответ 1 балл)

**1. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть**

а) гимнастикой

б) терренкуром

в) соревнованием

г) видом спорта

**2. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является.....**

а) двигательный режим

б) рациональное питание

в) личная и общественная гигиена

г) закаливание организма

**3. Осанкой называется…**

а) силуэт человека

б) привычное положение человека во время ходьбы и в положении сидя

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**Контрольные нормативы для учащихся 7 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | | **Мальчики** | | | | | | | | **Девочки** | | | | |
| **высокий уровень**  **Оценка «5»** | | **средний уровень Оценка «4»** | | **низкий уровень Оценка «3»** | | | **высокий уровень Оценка «5»** | | | **средний уровень Оценка «4»** | | **низкий уровень Оценка «3»** |
| Бег на 30 м, сек. | | 4,8 | | 5,3 | | 5,8 | | | 5,0 | | | 5,5 | | 6,0 |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | | 8,3 | | 8,8 | | 9,3 | | | 8,7 | | | 9,2 | | 9,7 |
| Прыжок в длину с места, см | | 200 | | 185 | | 170 | | | 180 | | | 165 | | 150 |
| Подтягивание на перекладине (мальчики),  кол-во раз | | 10 | | 7 | | 5 | | | - | | | - | | - |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | | - | | - | | - | | | 20 | | | 15 | | 10 |
| **Теоретическая часть**  (За каждый правильный ответ 1 балл)  **1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:**  а) переоценивают свои возможности; в) следуют указаниям преподавателя;  б) владеют навыками выполнения движений г) не умеют владеть своими эмоциями.  **2. Физическая культура ориентирована на совершенствование:**  а) работоспособности человека; б) физических и психических качеств учащихся;  в) природных и физических свойств человека; г) техники двигательных действий  **3. Олимпийский девиз, выражается устремлением олимпийского движения, звучит так:**  а) «Быстрее, выше, сильнее»; б) «Главное не победа, а участие»;  в) « О спорт – ты мир»; г) «Ум, часть и слава».  **Контрольные нормативы для учащихся 8 классов** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Контрольные упражнения** | **Мальчики** | | | | | | | **Девочки** | | | | | | |
| **высокий уровень Оценка «5»** | | **средний уровень Оценка «4»** | | **низкий уровень Оценка «3»** | | **высокий уровень Оценка «5»** | | | | **средний уровень Оценка «4»** | | **низкий уровень Оценка «3»** | |
| Бег на 30 м, сек. | 4,6 | | 5,1 | | 5,6 | | 4,9 | | | | 5,4 | | 5,9 | |
| Челночный бег 3×10 м, сек. | 8,0 | | 8,5 | | 9,0 | | 8,6 | | | | 9,1 | | 9,6 | |
| Прыжок в длину с места, см | 210 | | 195 | | 180 | | 190 | | | | 175 | | 160 | |
| Подтягивание на перекладине (мальчики),  кол-во раз | 11 | | 8 | | 6 | | - | | | | - | | - | |
| Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз | - | | - | | - | | 18 | | | | 14 | | 8 | |

**Теоретическая часть**

(За каждый правильный ответ 1 балл)

**1. 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

**2. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во  время**...

а. Подвижных и спортивных игр.

б. "Челночного" бега.

в. Прыжков в высоту.

г. Метаний.

**3. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...**

а. Скоростных упражнений,

б. Силовых упражнений,

в. Упражнений «на гибкость»,

г. Упражнений «на выносливость».

**Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса (16 – 17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | Возраст,  лет | Уровень | | | | | | |
| Юноши | | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 -и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | | 5,95,3  5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше  12 |  | |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки) | 16  17 |  |  |  | б и ниже  6 | | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 |

**Теоретическая часть**

(За каждый правильный ответ 1 балл)

**1. 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

**2. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что** ..

а. Обеспечивает ритмичность работы организма.

б. Позволяет правильно планировать дела в течение дня.

в. Распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно.

г. Позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

**3. 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