

СОГЛАСОВАНО
Протокол № 1 от 27.08.2018г.
МО учителей ДОР.
Руководитель МО
_____/Зими́на Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МКСКОУ
№ 145 от 31.08.2018г.
_____Кулькова Н.И.

Диагностический инструментарий

по предмету «Физкультура»
5-9 классы

г. Кулебаки

2018 год

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. Процесс овладения знаниями, умениями и навыками неразрывно связан с развитием умственных способностей ребенка. Поэтому задача развития этих возможностей считается одной из важных и носит коррекционную направленность. Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физкультуры

важное значение в специальной коррекционной школе имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю.

В этом направлении в результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физкультура» обучающиеся должны:

иметь представление

- об элементарных способах укрепления здоровья и закаливания организма;
- о правильной осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для ее формирования;
- о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- об основах формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- об устойчивых морально-волевых качествах: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- владеть минимумом теоретических сведений в области гигиены;

уметь

- выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования двигательных умений и навыков, развития физических качеств таких, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др., развития чувства темпа, ритма и координации движений;

демонстрировать

- уровень физической подготовленности (см. Табл.1).

Таблица 1.

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

п/п	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	высокий	низкий	средний	Высокий
	Скоростные	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
	Бег 30м	12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0

		13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
		14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
		15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
	Координационные	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
	Челночный бег 3х10	12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
		13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
		14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
		15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
	Скоростно-силовые	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	Прыжок в длину с места	12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
	Выносливость	11	900	1000-1100	1300-1350	700	850-1000	1100
	6-минутный бег	12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
	Гибкость	11	2	6-8	10	4	8-10	15
	Наклон вперед из положения сидя	12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	11	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
	Силовые	11	1	4-5	6	4	10-14	19
	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (дев.)	12	1	4-6	7	4	11-15	20
		13	1	5-6	8	5	12-15	19
		14	2	6-7	9	5	13-15	17
		15	3	7-8	10	5	12-13	16

Успеваемость по предмету «Физкультура» в 5-9 классах специальной коррекционной школы определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей. Осуществляя индивидуальный и дифференцированный подход при развитии двигательных качеств целесообразно делить класс на группы обучающихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей. Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого обучающегося.

Достижение личностных результатов предполагает развитие двигательных возможностей и физических качеств (способностей) обучающихся, в связи с этим обязательным для учителя является их контроль и учет, который проводится по следующим контрольным (проверочным) упражнениям (испытаниям) (КУ):

- бег на 30 м (скоростные качества);
- прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества);
- подтягивания из положения лежа (девочки), стоя (мальчики) (силовые качества).
- челночный бег 3х10 (координация);
- наклоны из положения стоя (гибкость);

- бег в среднем темпе 6 мин. (выносливость)

На основании полученных данных КУ ведется учет двигательных возможностей, который позволяет отслеживать динамику развития обучающихся с момента поступления в школу до ее окончания. КУ принимаются в течение года на уроках физкультуры. На основании сдачи итоговых КУ проводится мониторинг среднего уровня физической подготовленности (СУФП) обучающихся школы.

В целях контроля теоретических знаний по предмету «Физкультура» с обучающимися 5-9 классов проводится итоговое собеседование (в конце учебного года). При оценивании результатов каждый положительный ответ внутри задания дает один балл, а общая оценка строится из процентного соотношения положительных и отрицательных ответов. Максимальное количество баллов за правильные ответы – 20 баллов (100%). По итогам набранных баллов обучающимся выставляется оценка.

- Оценка «5» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями и дает от 75% до 100% верных ответов.
- Оценка «4» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, владеет теоретическими знаниями, допускает неточности в формулировках и дает от 55% до 75% верных ответов.
- Оценка «3» ставится, если обучающийся ориентируется в учебном материале, частично владеет теоретическими знаниями, допускает неточности или ошибки в формулировках и дает от 20% до 55% верных ответов.
- Оценка «2» ставится, если обучающийся не ориентируется в учебном материале, не владеет теоретическими знаниями, допускает ошибки в формулировках и дает менее 20% верных ответов.

Вопросы для итогового собеседования по физкультуре для обучающихся 5 класса

1. Гимнастика.

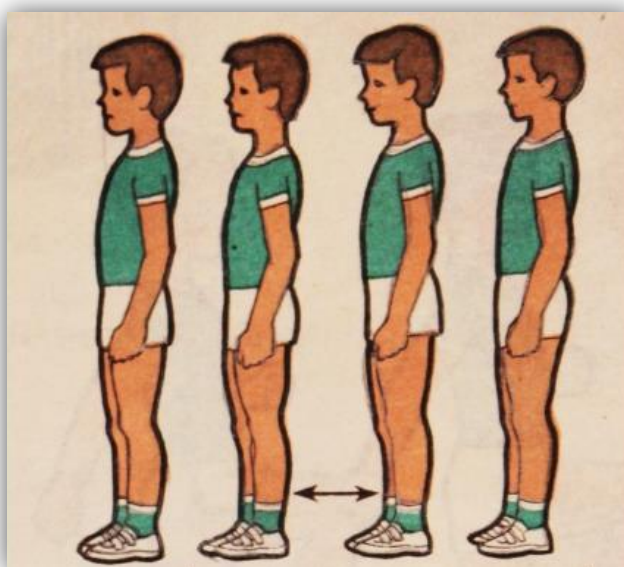
1.1. Посмотри внимательно на картинку и ответь на следующие вопросы:

- Как построены обучающиеся: в одну шеренгу или в колонну по одному? Как ты это определил(а)?
- Покажи, где находится правый фланг, левый фланг.



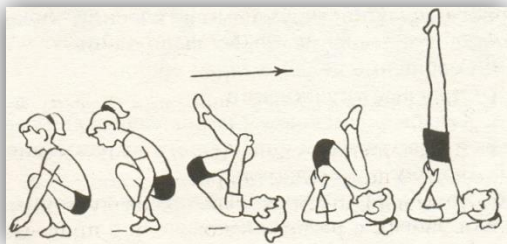
1.2. Посмотри внимательно на картинку и ответь на следующие вопросы:

- Как построены обучающиеся: в одну шеренгу или в колонну по одному? Как ты это определил(а)?
- Покажи, кто из обучающихся направляющий, замыкающий.

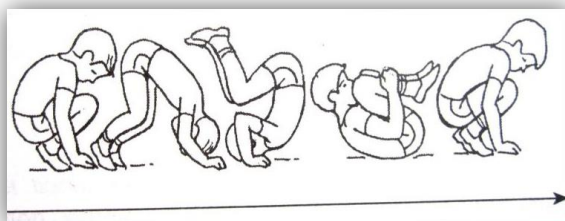


1.3. Посмотри внимательно на рисунки и ответь, на следующие вопросы.

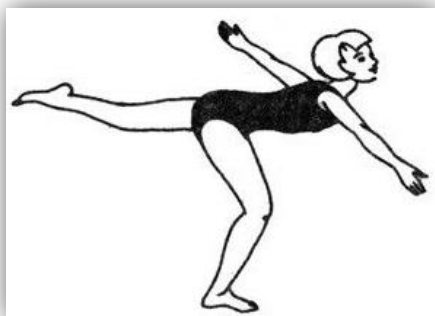
- Какие акробатические упражнения выполняют ученики? Назови их.



а)



б)



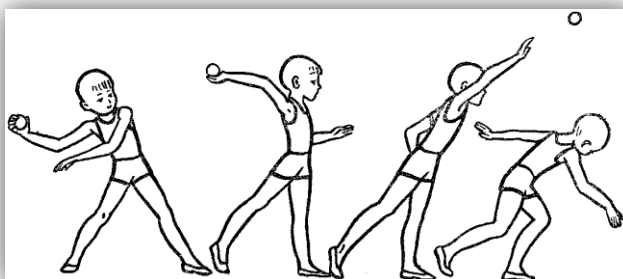
в)



г)

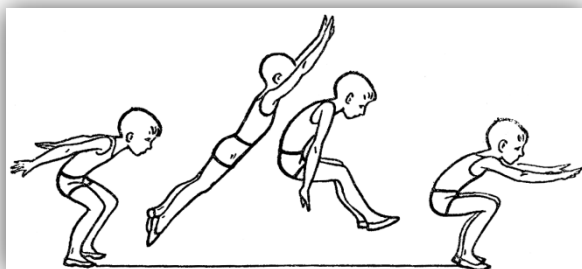
2. Легкая атлетика.

2.1. Посмотри на картинку и скажи, какое действие выполняет ученик?

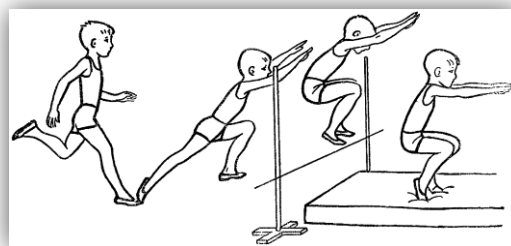


2.2. Какие виды метания ты знаешь.

2.3. Посмотри внимательно на рисунки и скажи, где изображен прыжок с разбега в высоту, а где прыжок с места в длину?



а)



б)

2.2. Вспомни, какие действия ты выполняешь, когда прыгаешь в длину с разбега. Назови фазы (этапы) прыжка в длину с разбега.

3. Лыжная подготовка.

Посмотри внимательно на рисунки и ответь, на следующие вопросы.

- На каком рисунке показан скользящий шаг?
- На каком рисунке показан спуск?
- На каком рисунке показано торможение «плугом»?
- Что показано на рисунке В.



а)



б)



в)



г)

4. Спортивные игры.

4.1. Расскажи, какие спортивные игры ты знаешь. С какой спортивной игрой ты познакомился(лась) в этом году?

Ответы к вопросам

1. Гимнастика.

- 1.1. Обучающиеся построены в шеренгу, т.к. стоят в одну линию «плечом к плечу» **(16)**. Левая сторона шеренги – левый фланг **(16)**, правая сторона – правый фланг **(16)**.
- 1.2. Обучающиеся построены в колонну по одному **(16)**. Первый в колонне – направляющий **(16)**, последний – замыкающий **(16)**.
- 1.3. На рисунке А ученик выполняет стойку на лопатках («березку») **(16)**. На рисунке Б ученик выполняет кувырок вперед **(16)**. На рисунке В ученик выполняет «ласточку» **(16)**. На рисунке Г ученик выполняет упор присев (группировку) **(16)**.

2. Легкая атлетика.

- 2.1. Ученик выполняет метание мяча **(16)**.
- 2.2. Метание в цель, метание на дальность **(16)**.
- 2.3. На рисунке А показан прыжок с места в длину **(16)**, на рисунке Б – прыжок с разбега в высоту **(16)**.
- 2.4. Фазы прыжка в длину с разбега: разбег, отталкивание, полет, приземление. **(16)**

3. Лыжная подготовка.

- 3.1. Скользящий шаг показан на рисунке А **(16)**. Спуск показан на рисунке Б **(16)**. Торможение «плугом» показано на рисунке Г **(16)**. На рисунке В показан подъем «лесенкой». **(16)**

4. Спортивные игры.

- 4.1. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис ты знаешь. С игрой в баскетбол. **(16)**

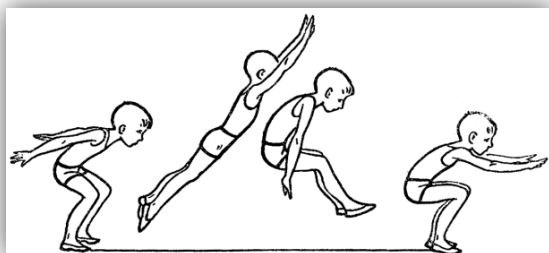
Вопросы для итогового собеседования по физкультуре для обучающихся 6 класса

1. Теоретические сведения.

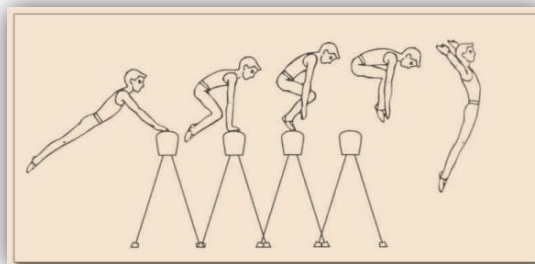
- Как ты думаешь, что такое режим дня?
- Как ты думаешь, какие игры называются подвижными? Приведи пример.

2. Гимнастика.

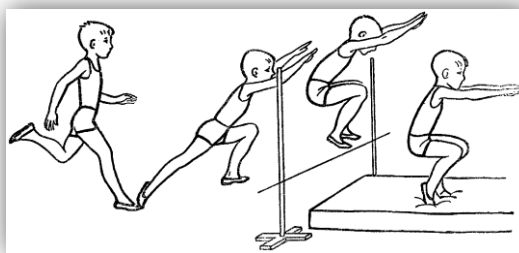
2.1. Посмотри внимательно на рисунки, на каком из них изображен опорный прыжок?



а)



б)



в)

2.2. С какими предметами мы выполняли комплексы общеразвивающих упражнений? Назови три комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.

2.3. Посмотри внимательно на рисунки и скажи, какие акробатические упражнения на них показаны?



а)



б)

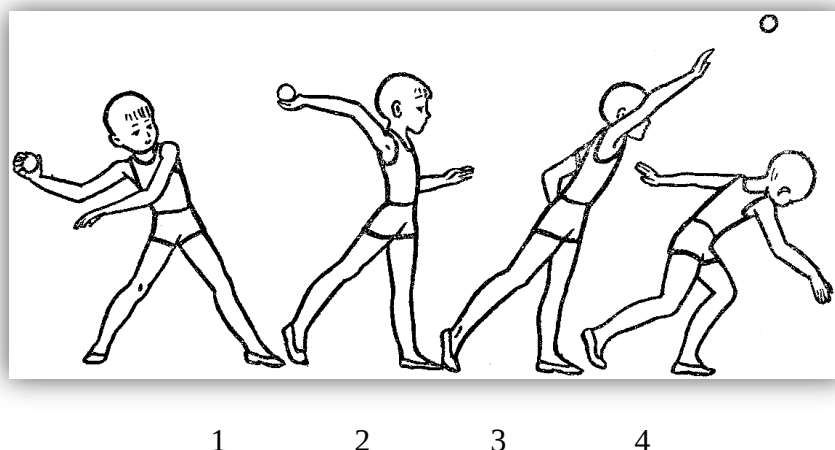
2.4. Назови 5 любых строевых команд.

3. Легкая атлетика.

3.1. Назови фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

3.2. Приведи примеры бега на короткие дистанции, которые мы выполняли на уроках по легкой атлетике.

3.3. Посмотри внимательно на рисунок и скажи, как на рисунке называется положение ученика №2.



3.4. Что из перечисленного не относится к разделу «Легкая атлетика»?

Прыжки в высоту, бег на длинные дистанции, опорные прыжки, бег на дистанцию 30 м.

4. Подвижные игры.

4.1. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

4.2. Какая рука в баскетболе считается ведущей?

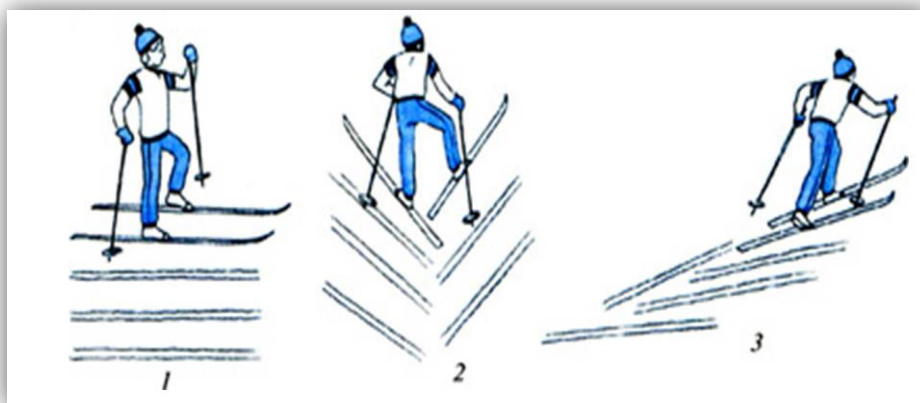
4.3. Сколько основных игроков входят в состав команды по пионерболу?

4.4. До сколько очков ведется счет в пионерболе?

4.5. Пионербол – это подводящая игра к какой игре?

5. Лыжная подготовка.

5.1. Посмотри внимательно на рисунок и скажи, какие виды подъема на нем показаны?



5.2. Посмотри внимательно на рисунок. Как называется показанный вид торможения на лыжах?

А) Торможение «плугом»;

Б) Торможение упором.



5.3. Посмотри внимательно на картинку. Как называется поворот, показанный на рисунке, на лыжах на месте:

а) вокруг пяток;

б) вокруг своей оси?



Ответы к вопросам

1. Теоретические сведения.

- Режим дня – это определенный распорядок дня, предусматривающий время для учебы, различных дел и отдыха. **(16)**
- Игры называются подвижными, при которых нужно двигаться и играть по правилам. Например, «Гуси-лебеди», «Запрещенное движение», «Пионербол» и др. **(16)**

2. Гимнастика.

- 2.1. Опорный прыжок показан на рисунке Б. **1(6)**
- 2.2. Общеразвивающие упражнения с обручами, со скакалками, с гимнастическими палками. **(16)**
- 2.3. На рисунке А показан шпагат, на рисунке Б – «мостик». **(16)**
- 2.4. Становись! Равняйся! Смирно! По порядку рассчитайся! Вольно! и др. **(16)**

3. Легкая атлетика.

- 3.1. Фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» – это разбег, отталкивание, переход через планку, приземление. **(16)**
- 3.2. Бег на короткие дистанции это бег на 30 м, 60 м, 100м. **(16)**
- 3.3. Положение ученика №2 называется «натянутый лук». **(16)**
- 3.4. К разделу «Легкая атлетика» не относятся опорные прыжки. **(16)**

4. Подвижные игры.

- 4.1. В состав команды по баскетболу входит 5 основных игроков. **(16)**
- 4.2. Ведущей рукой в баскетболе называется та рука, которой удобно вести мяч. **(16)**
- 4.3. в состав команды по пионерболу входит 6 основных игроков. **(16)**
- 4.4. Счет в пионерболе ведется до 15 очков. **(16)**
- 4.5. Пионербол – это подводящая игра к игре «волейбол». **(16)**

5. Лыжная подготовка.

- 5.1. На рисунке 1 показан подъем «лесенкой», на рисунке 2 – подъем «елочкой», на рисунке 3 – подъем «полуелочкой». **(36, 1 балл за 1 правильный ответ)**
- 5.2. На рисунке показано торможение «плугом». **(16)**
- 5.3. На данной картинке показан поворот на месте вокруг пяток. **(16)**

Вопросы для итогового собеседования по физкультуре для обучающихся 7 класса

1. Теоретические сведения.

- 1.1. Ответ на вопрос: что такое самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- 1.2. Ответ на вопрос и продемонстрируй, как измерять частоту сердечных сокращений?
- 1.3. Почему нужно следить за физической нагрузкой, занимаясь спортом?

2. Гимнастика.

- 2.1. Вспомни, как класс выполняет перестроения, размыкания и ответь на вопрос: как выполняется размыкание на «девять, шесть, три, на месте»?
- 2.2. Через какие спортивные снаряды выполняются опорные прыжки?
- 2.3. Посмотри внимательно на карточки, на которых написаны акробатические элементы: «Солдатык» (основная акробатическая стойка), «Ласточка», упор присев, перекаты назад-вперед, «Березка» (стойка на лопатках), кувырок вперед, кувырки вправо-влево, прыжок «Козлик». Ответь на вопрос: какого акробатического элемента не существует?

«Солдатык» (основная акробатическая стойка)

«Ласточка»

Упор присев

Перекаты
назад-вперед

«Березка» (стойка
на лопатках)

Кувырок вперед

Кувырки вправо-
влево

Прыжок «Козлик»

- 2.4. Назови спортивный инвентарь, который необходим для выполнения лазания.

3. Легкая атлетика.

- 3.1. Ответ на вопрос, бег на 2000 м. – это бег на:
длинные дистанции, короткие дистанции или средние дистанции?
- 3.2. Посмотри внимательно на рисунки и скажи, чем из изображенных предметов можно передавать эстафету?



3.3. Ответь на вопрос: какие прыжки из перечисленных не относятся к разделу «Легкая атлетика» - прыжок способом «согнув ноги», опорный прыжок, прыжок способом «перешагивание», прыжок «ножницы».

3.4. Вспомни, как ты выполнял(а) метание мяча на дальность и ответь на вопросы:

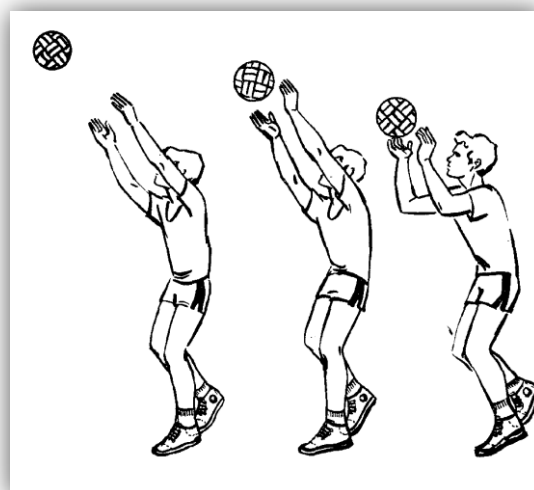
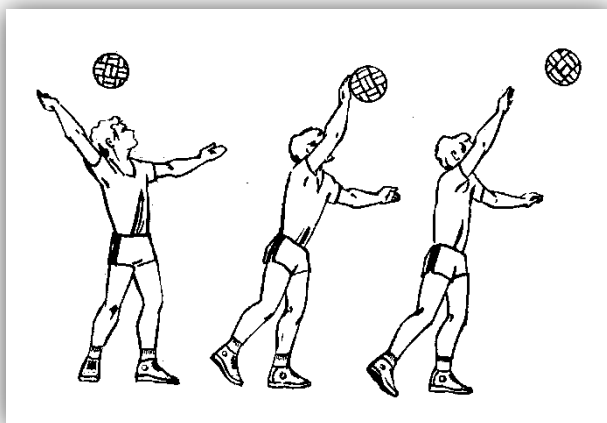
- сколько попыток метания на дальность есть у каждого ученика?
- Первый результат метания – 34 метров, второй – 38 метров, третий – 36 метров, какой результат будет зафиксирован учителем.

4. Подвижные игры.

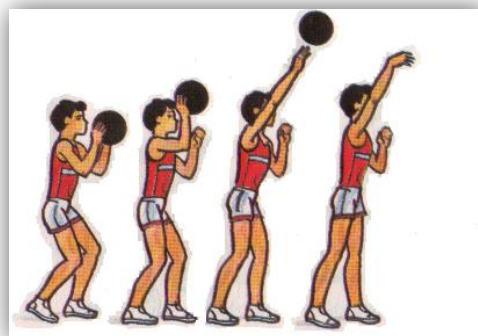
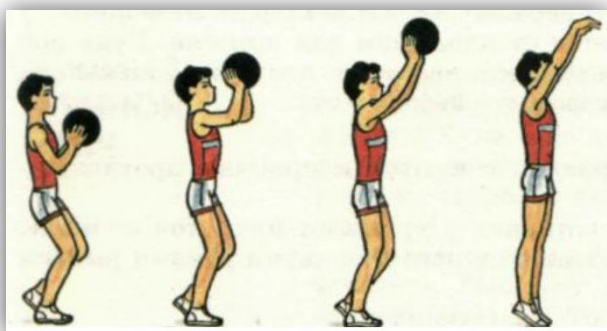
4.1. Ответь на вопрос: чем отличается игра в пионербол от игры в волейбол?

4.2. Вспомни игру в волейбол и ответь на вопрос: как и когда на площадке выполняется «переход»?

4.3. Посмотри внимательно на рисунки и скажи, на каком из них показана верхняя прямая подача, а на каком – верхняя передача мяча.



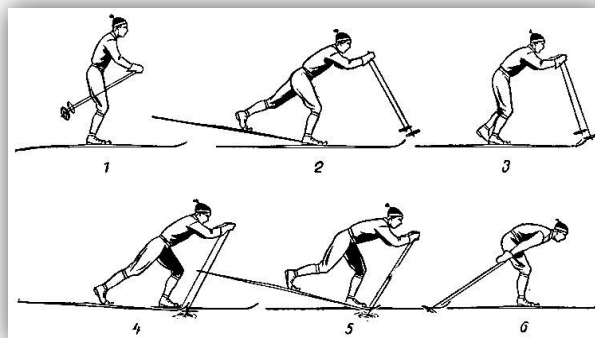
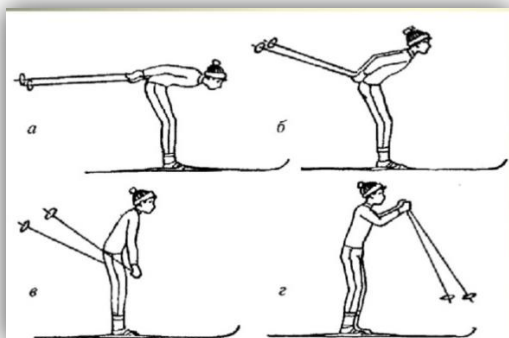
4.4. Посмотри на рисунки и скажи, какие виды бросков на них показаны?



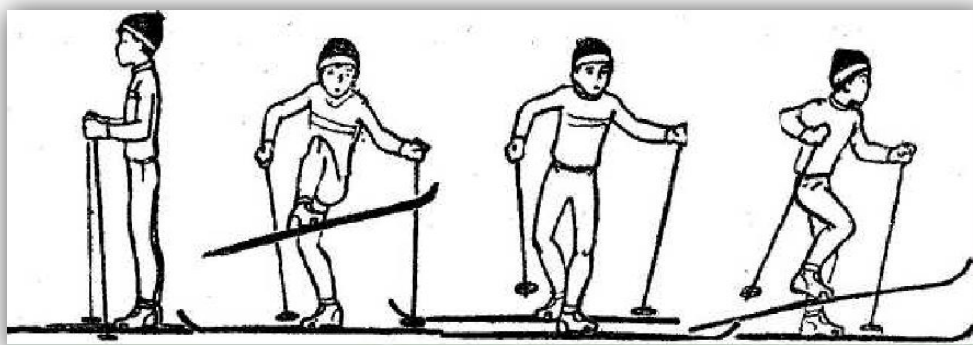
4.5. Вспомни игры в волейбол и баскетбол и ответь на вопрос: одинаково ли в этих играх ведется счет?

5. Лыжная подготовка.

5.1. Посмотри внимательно на рисунок и скажи, какие лыжные ходы на нем показаны?



5.2. Посмотри внимательно на картинку и скажи, какой поворот на лыжах на нем показан?



5.3. Существуют следующие виды торможения:

а) «плугом»; б) комбинированное торможение лыжами и палками; в) «махом»; г) падением. Ты согласен(на) с этим? Какого вида торможения не существует?

5.4. Скажи, почему полезно заниматься лыжным спортом?

Ответы к вопросам

1. Теоретические сведения.

1.1. Самоконтроль при выполнении физических упражнений – это слежение за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – ведение специального дневника. **(16)**

1.2. Измерять частоту сердечных сокращений – это, значит, измерять пульс. **(16)**

1.3. Следить за физической нагрузкой нужно затем, чтобы занятия спортом были не во вред. Излишняя нагрузка может сказаться на самочувствии. **(16)**

2. Гимнастика.

2.1. Размыкание уступами производится по счету «Девять, шесть, три, на месте» из одной шеренги. Подается команда: «На девять, шесть, три, на месте - рассчитайсь!». Правофланговый ученик называет цифру «9», второй - «6», третий – «3», четвертый – «на месте», дальше расчет проходит в таком же порядке. Затем учитель подает команду: «По расчету шагом - марш!». Учащиеся, назвавшие цифру «9», делают девять шагов вперед, назвавшие цифру «6» - шесть шагов вперед, цифру «3» - три шага, а произнесшие «на месте» - остаются на своих местах. **(16)**

2.2. Через «козла», «коня». **(16)**

2.3. Кувырков вправо-влево не существует. Есть перекаты вправо-влево (в стороны). **(16)**

2.4. Для выполнения лазания необходимы гимнастическая стенка, канат, (горизонтальная лестница). **(16)**

3. Легкая атлетика.

3.1. бег на 2000 м. – это бег на длинные дистанции. **(16)**

3.2. Эстафету можно передавать рукой, эстафетной палочкой. **(16)**

3.3. К разделу «Легкая атлетика» не относятся опорный прыжок и прыжок «ножницы». **(16)**

3.4. У каждого ученика есть 3 попытки, фиксируется лучший результат. **(16)**

4. Подвижные игры.

4.1. В пионерболе мяч нужно ловить, в волейболе – отбивать. **(16)**

4.2. Переход выполняется после того, как команда противника потеряла право подачи. Переход осуществляется по часовой стрелке. **(16)**

4.3. На первом рисунке показана верхняя прямая подача, а на втором – верхняя передача мяча. **(16)**

4.4. На первом рисунке показан бросок двумя руками от груди, на втором одной рукой от плеча. **(16)**

4.5. В волейболе счет ведется по одному очку, в баскетболе по два. **(16)**

5. Лыжная подготовка.

5.1. На первом рисунке показан одновременный бесшажный ход, на втором – одновременный двухшажный ход. **(16)**

5.2. На рисунке показан поворот на лыжах махом. Поворот выполняется в два приема: сначала одна из лыж махом поворачивается носком на 180 градусов, затем к ней приставляется вторая. **(16)**

5.3. Не существует торможения «махом». **(16)**

5.4. Лыжным спортом полезно заниматься, потому что происходит закаливание организма, укрепление мышц ног. **(16)**

Вопросы для итогового собеседования по физкультуре для обучающихся 8 класса

1. Теоретические сведения.

- 1.1. Ответь на вопрос: что такое «Специальные олимпийские игры».
- 1.2. Ответь на вопрос: какие виды зимнего спорта ты знаешь? Назови 4-5 видов.
- 1.3. Назовите имена известных российских спортсменов (футболистов, гимнастов и т.д.).

2. Гимнастика.

- 2.1. Назови правильную последовательность опорного прыжка: наскок на мостик, разбег, толчок ногами, толчок руками, полет до толчка руками, полет после толчка руками, приземление.
- 2.2. Посмотри внимательно на карточки, на которых написаны акробатические элементы. Подумай и составь из них акробатическую комбинацию.

«Солдатык» (основная
акробатическая стойка)

«Ласточка»

Упор присев

Перекаты
назад-вперед

«Березка» (стойка
на лопатках)

Кувырок вперед

«Солдатык» (основная)
акробатическая стойка

Прыжок «Козлик»

- 2.3. Как ты думаешь, что такое «интервал» и «дистанция»?

3. Легкая атлетика.

- 3.1. Назови этапы бега на короткие дистанции.

- 3.2. На данной картинке ты видишь:

- положение на старте;
- финиширование;
- бег по дистанции;
- стартовый разгон.



- 3.3. Скажи, какой бег называется «эстафетным»?

- 3.4. Поставь соответствие вида бега и дистанции:

Бег на короткие дистанции

2000 м. или 2 км.

Бег на длинные дистанции

500 м. или 800 м.

Бег на средние дистанции

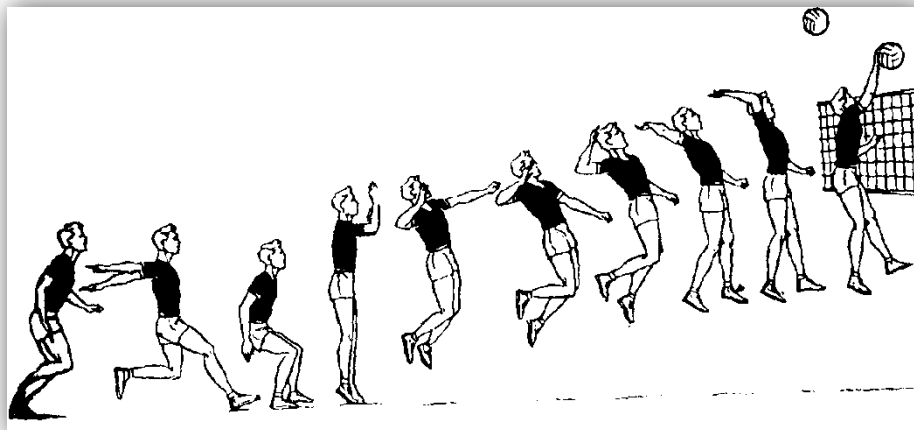
30 м. или 60 м.

4. Подвижные игры.

4.1. Какие нарушения в волейболе ты знаешь? Назови любые три.

4.2. Что такое «двойное касание» мяча?

4.3. Посмотри внимательно на рисунки и скажи. Скажи, какой прием (удар) в волейболе на нем показан?



4.4. Как называются штрафы в баскетболе?

4.5. Что такое «пробежка»? Какое наказание предусмотрено за данное нарушение?

5. Лыжная подготовка.

5.1. При какой погоде проводятся занятия по лыжной подготовке, а при какой отменяются?

5.2. Посмотри внимательно на картинку и скажи, какой поворот на лыжах на нем показан?



5.3. Скажи, на какие два вида делятся лыжные ходы:

а) если отталкивание палками происходит попеременно – это ... ход;

б) если отталкивание палками происходит одновременно – это ... ход.

Ответы к вопросам

1. Теоретические сведения.

1.1. Специальные олимпийские игры – это игры, в которых принимают участие спортсмены с ограниченными возможностями здоровья (инвалиды). **(16)**

1.2. Виды зимнего спорта на лыжах:

- лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, сноуборд, фристайл, прыжки с трамплина, лыжное двоеборье (гонка на 15 км и прыжки с 90-метрового трамплина);
- хоккей с шайбой, фигурное катание, конькобежный спорт и др.;
- санный спорт, бобслей, скелетон и др. **(16)**

1.3. Евгений Плющенко, Алина Кабаева, Артем Дзюба и др. **(16)**

2. Гимнастика.

2.1. Фазы (этапы) опорного прыжка – это разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками, приземление. **(16)**

2.2. «Солдатык» (основная акробатическая стойка), «Ласточка», упор присев, кувырок вперед, «Березка» (стойка на лопатках), перекаты назад-вперед, прыжок «Козлик», «Солдатык» (основная акробатическая стойка). **(16)**

2.3. Интервал – расстояние по фронту между занимающимися (в шеренгах). Дистанция – расстояние между занимающимися в глубину строя (в колонне). **(16)**

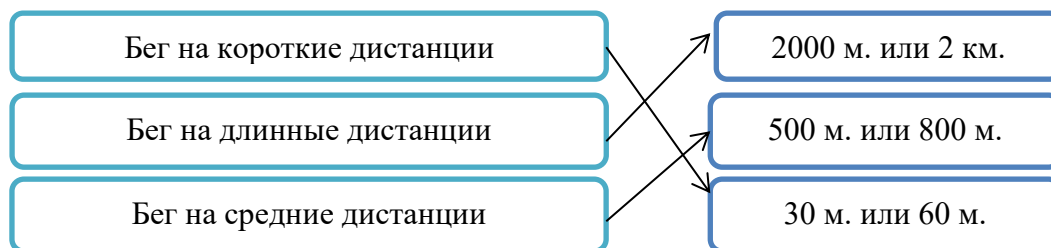
3. Легкая атлетика.

3.1. Этапы бега на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. **(16)**

3.2. На данной картинке показан бег по дистанции. **(16)**

3.3. Эстафетный бег – это один из видов легкоатлетического бега, в котором принимает участие не один атлет, а команда бегунов, которые передают друг другу эстафету. **(16)**

3.4. Соответствие вида бега и дистанции: **(За каждый ответ 16, всего 36)**



4. Подвижные игры.

4.1. Нарушения в волейболе: заступ при подаче, «двойное касание», подача не произведена в течение 8 секунд после свистка, заступ на территорию противника, касание сетки, задержка или бросок мяча, неправильная расстановка игроков, неспортивное поведение. **(16)**

4.2. Двойное касание – касание мяча одним игроком два раза. Это нарушение. **(16)**

4.3. Прямой нападающий удар. **(16)**

4.4. Штрафы в баскетболе называются фоллами. **(16)**

4.5. Пробежка в баскетболе – выполнение более двух шагов с мячом в руках. пробежка в баскетболе не является серьезным нарушением, поэтому строгого наказания она за собой не

влечет. Если игрок совершил пробежку, то мяч передается игрокам противоположной команды для вбрасывания. **(16)**

5. Лыжная подготовка.

5.1. Занятия по лыжной подготовке проводятся при ясной маловетреной погоде, при температуре воздуха до -15 градусов по Цельсию. При ветреной погоде и температуре ниже -15 градусов занятия отменяются. **(16)**

5.2. На картинке показан поворот на лыжах упором. **(16)**

5.3. Попеременные и одновременные ходы. **(16)**

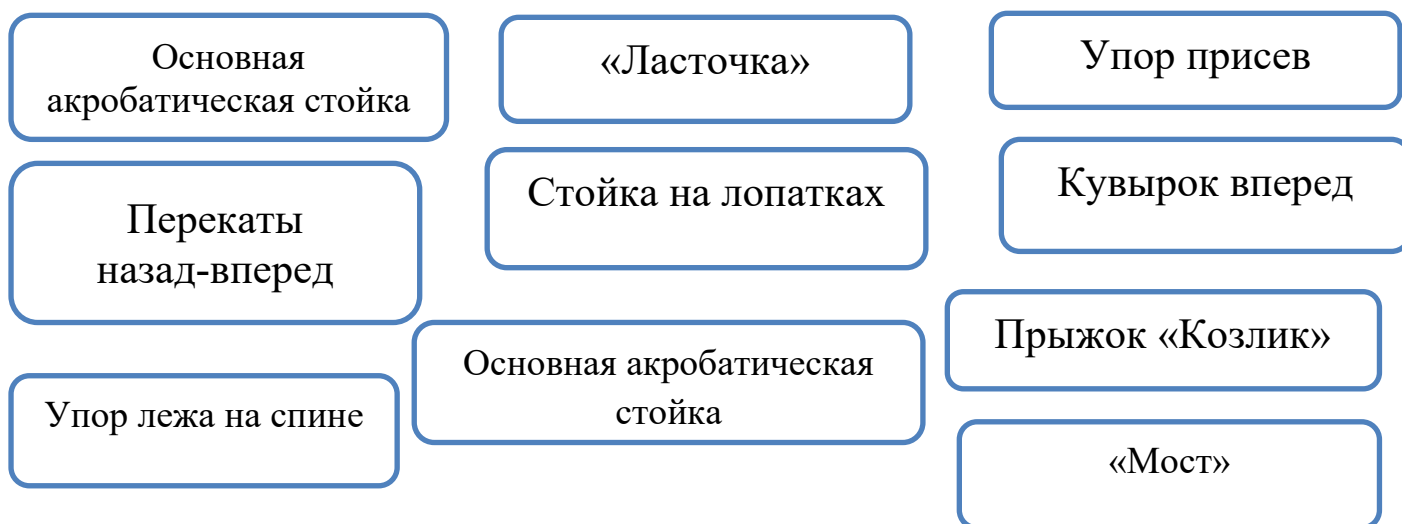
**Вопросы для итогового собеседования по физкультуре
для обучающихся 9 класса**

1. Теоретические сведения.

- 1.1. Ответь на вопрос: что такое «Здоровый образ жизни»?
- 1.2. Ответь на вопрос: что такое «вредные привычки»? Как они влияют на здоровье человека?

2. Гимнастика.

- 2.1. Что нужно делать для поддержания работоспособности, используя средства гимнастики?
- 2.2. Расскажи технику безопасности на уроках по гимнастике (акробатике).
- 2.3. Посмотри на последовательность опорного прыжка: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, приземление. Какие этапы прыжка пропущены.
- 2.4. Посмотри внимательно на карточки, на которых написаны акробатические элементы. Подумай и составь из них акробатическую комбинацию.

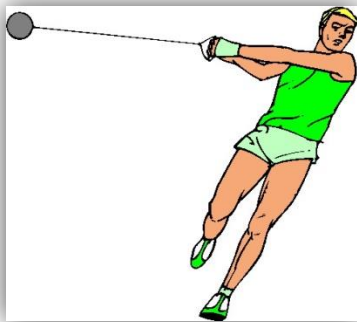


3. Легкая атлетика.

- 3.1. Спринтерский бег – это бег на какие дистанции?
- 3.2. Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции, короткие дистанции.
- 3.3. Поставь соответствие между видом бега и стартом:



- 3.4. Посмотри внимательно на рисунки и скажи, какие виды метания выполняют легкоатлеты?



а)



б)

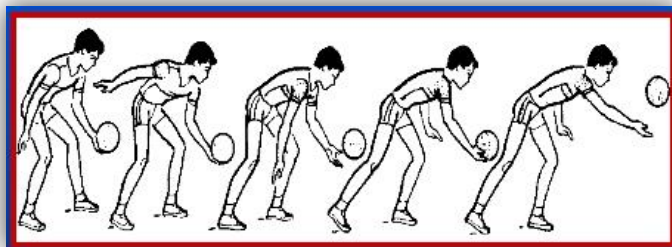


в)

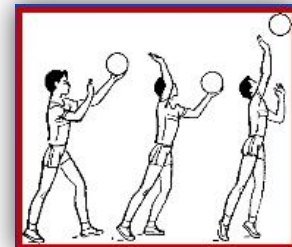
4. Подвижные игры.

4.1. Сколько в волейболе допустимо касаний мяча одной командой?

4.2. Какие две подачи мяча в волейболе показаны на рисунках?

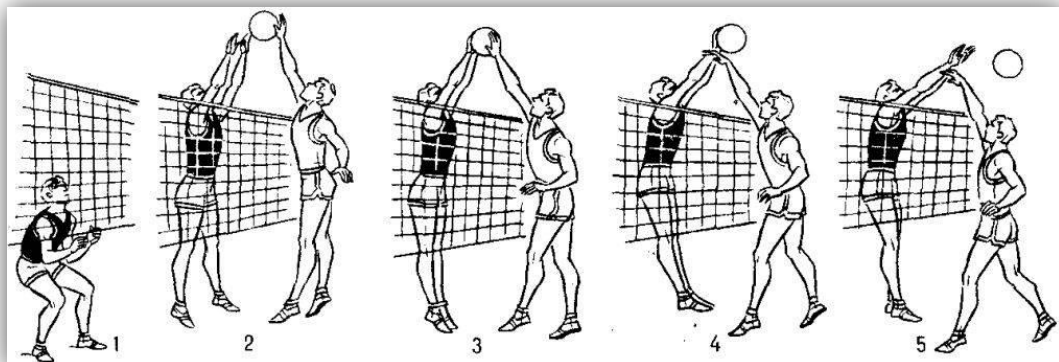


а)



б)

4.3. Посмотри внимательно на рисунок и скажи. Скажи, какой прием в волейболе на нем показан?



4.4. Что такое «нарушение 3-х секунд» и «нарушение 5-ти секунд»?

4.5. Поставь соответствие нарушений и спортивных игр в волейбол и баскетбол

Волейбол

Баскетбол

Пробежка

Двойное касание

Возвращение мяча

Касание сетки

Аут

5. Лыжная подготовка, коньки.

5.1. Назови виды лыжного спорта (3-4 вида).

5.2. Классические лыжные ходы делятся на попеременные и одновременные. Поставь соответствие между ходами и их разновидностью.

Попеременный

Одновременный

Двухшажный

Бесшажный

Одношажный

Четырехшажный

Ответы на вопросы

1. Теоретические сведения.

1.1. Здоровый образ жизни, ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. **(16)**

1.2. Вредные привычки – это алкоголь, курение, наркотики, которые подрывают здоровье человека, приводят к серьезным заболеваниям со смертельным исходом, разрушают его жизнь. **(16)**

2. Гимнастика.

2.1. Для поддержания работоспособности можно использовать простейшие физические упражнения на расслабление, по утрам делать зарядку, заниматься фитнесом и пр. **(16)**

2.2. Перед уроком ученик должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.), убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы. Заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения можно только с разрешения учителя. Выполнять элементы и упражнения по инструкции и команде учителя, при необходимости со страховкой. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры. **(16)**

2.3. Посмотри на последовательность опорного прыжка: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, приземление. Какие этапы прыжка пропущены. **(16)**

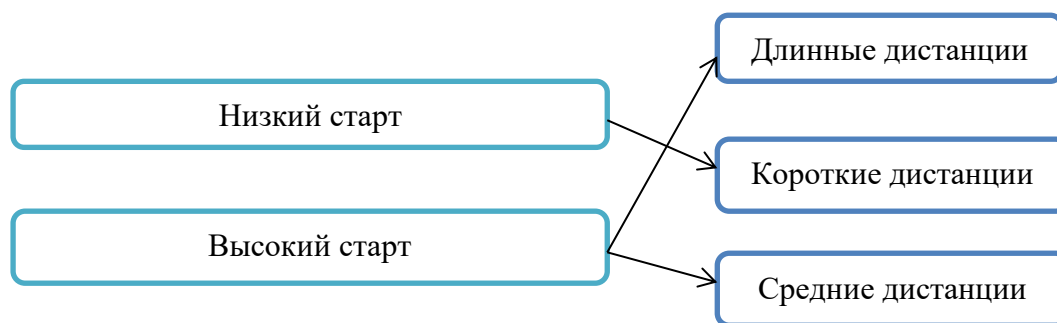
2.4. Основная акробатическая стойка, «Ласточка», упор присев, кувырок вперед, стойка на лопатках, упор лежа на спине, «Мост», перекаты назад-вперед, прыжок «Козлик», основная акробатическая стойка. **(16)**

3. Легкая атлетика.

3.1. Спринтерский бег – это бег на короткие дистанции. **(16)**

3.2. Бег на длинные дистанции развивает выносливость, на короткие дистанции – скорость. **(16)**

3.3. Соответствие между видом бега и стартом: **(26: 16 – низкий старт; 16 – высокий старт)**



3.4. Легкоатлеты выполняют а) метание молота, б) метание копья, в) метание диска. **(16)**

4. Подвижные игры.

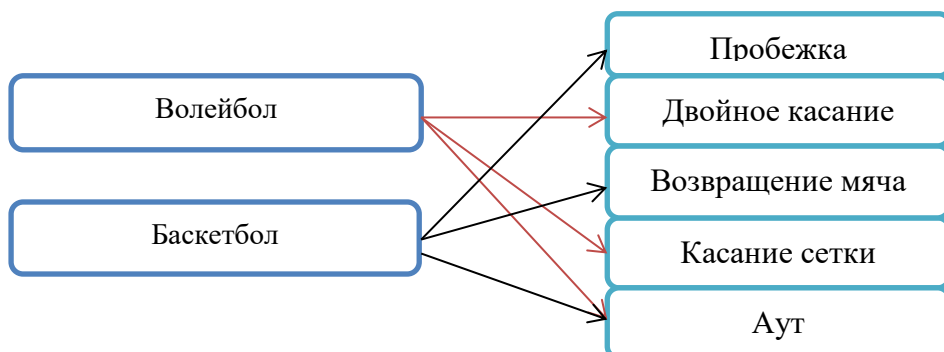
4.1. Одной командой допустимо три касания мяча разными игроками. **(16)**

4.2. а) нижняя прямая подача, б) верхняя прямая подача. **(16)**

4.3. На рисунке показано блокирование мяча. **(16)**

4.4. «Нарушение 3-х секунд» – игрок находится более трех секунд под корзиной противника, при этом не владея мячом. «нарушение 5-ти секунд» – игрок с мячом не передает мяч другому игроку или не бросает в корзину противника более пяти секунд. **(16)**

4.5. Соответствие нарушений и спортивных игр в волейбол и баскетбол(**26: 16 – волейбол; 16 - баскетбол**)



5. Лыжная подготовка.

5.1. Биатлон, сноуборд, фристайл, лыжные гонки и др. **(16)**

5.2. Соответствие между ходами и их разновидностью. (**26: 16 – попеременный; 16 - одновременный**)

