

СОГЛАСОВАНО Заместитель по УВР _____ Янгулова О.Г.	УТВЕРЖДЕНА: директор МБОУ Джиримской СШ № 7 _____ Д.А. Долгова Приказ № 108 от 31.08.2026г
--	---

Сертификат: 036630388CC026F26CC026F2FC27C056
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЮЖИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №

**Оценочный материал
по физической культуре
8 класс
На 2026-2027 учебный год**

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию
двигательных качеств по предмету физкультура 8 класс.
(практическая часть)**

8 класс	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до<90градусов	12	10	8	15	13	12
Метание теннисного мяча	30	28	26	28	26	20
Метание мяча 150г.	38	32	24	25	20	15
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Челночный бег 3x10 м, сек	7.8	8.1	8.7	8.6	8.9	9.6
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Шестиминутный бег (метры).	1385	1200	1115	1050	1000	900
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Бег 30м с хода.						
Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10

Раздел. Легкая атлетика

Тестовое задание

- 1. На какой дистанции не обязательно применение низкого старта:**
А. 100м Б. 400м В. 800м
- 2. Какая дистанция не относится к коротким:**
А. 200м Б. 400м В. 800м
- 3. Какая дистанция не является олимпийской?**
А 500м Б. 800м В. 1500м
- 4. Накакой дистанции судья не подаёт команду «Внимание»?**
А. 100м Б. 400м В. 800м
- 5.Время фиксируется по прохождению вертикальной плоскости финиша по**
А. Голове
Б. Ноге
В. Туловищу
- 6. Дорожка на стадионе должна иметь длину:**
А. 400м Б. 500м В. 600м
- 7. Ширина беговой дорожки:**
А. 100см Б. 110см В. 125см
- 8. Результат в прыжках в длину не засчитывается, если участник**
А. Не достиг до бруска
Б. Наступил на брусок
В. Заступил за брусок
- 9. Сколько попыток имеет участник для взятия высоты?**
А. 1
Б. 3
В. 5
- 10. Сколько попыток даётся в метании?**
А. 2
Б. 3

Ответы:

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

**Контрольные нормативы по
легкой атлетики 8 класс.
(практическая часть)**

<i>8 класс</i>	Мальчики			Девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Метание теннисного мяча	30	28	26	28	26	20
Метание мяча 150г.	38	32	24	25	20	15
Челночный бег 6Х10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
Челночный бег 3х10 м, сек	7.8	8.1	8.7	8.6	8.9	9.6
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Шестиминутный бег (метры).	1385	1200	1115	1050	1000	900
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Бег 30м с хода.						
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300

Раздел. Волейбол.

Тестовое задание

1. В каком году, и в какой стране зародился волейбол?

1. 1983 г. в США 3. 1841 г. в России 5. 1891 г. в США
2. 1580 г. в Англии 4. 1965 г. в США 6. 1895 г. в США

2. Сколько игроков одной команды находится на площадке при игре в волейбол?

- а) 7 б) 11 в) 5 г) 6

3. Размер волейбольной площадки и названия линий.

- а) 18 х 9 м, лицевая, боковая, средняя, нападения;
б) 24 х 14 м, лицевая, боковая, средняя, нападения, трёхочковая;
в) 18 х 9 м, средняя, боковая, штрафная, линия защиты;
г) 18 х 15 м, лицевая, боковая, средняя, трёхочковая, штрафная;

4. До скольких побед идет игра в волейбольном матче?

- а) 7 б) 3 в) 2 г) 4

5. С какого года волейбол стал входить в программу Олимпийских игр?

- а) 1941 б) 1895 в) 1964 г) 1906

6. Сколько разрешается сделать касаний игрокам принимающей команды и после этого перевести мяч на половину противника?

- а) 7 б) 3 в) 2 г) 4

7. Либеро – это...

- а) судья б) секретарь в) игрок г) тренер

8. Из 1 зоны игрок переходит в....

- а) 7 б) 4 в) 2 г) 6

9. Что такое «Пайп»?

- а) вариант атаки б) подача мяча в) вариант защиты г) замена игроков

Ключ к тесту.

6.Г.А.Б.В.Б.В.Г.А.

**Контрольные нормативы по
ВОЛЕЙБОЛ 8 класс.**

оценка	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Условия выполнения:						
ПРОВЕРКА НАВЫКА В ВЕРХНИХ ПЕРЕДАЧАХ. В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой.	7	9	11	7	9	11
ПРОВЕРКА НАВЫКА В ПЕРЕДАЧАХ МЯЧА СНИЗУ. В ограниченном пространстве (круг на баскетбольной площадке) ученик выполняет передачи волейбольного мяча двумя руками над собой.	5	7	9	5	7	9
Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз с 3 , облегчённый мяч	3	5	6	2	4	5
Подача с 6 м – приём мяча и передача обратно партнёру (через сетку в парах) из 10 раз	5	7	8	4	6	7
Челночный бег 6х5м (сек.)	11.8	11.3	10.8	12.1	11.7	10.9
Бросок н/м (1 кг.) стоя(м)	7.00	8.00	9.00	6.00	7.00	8.00

Раздел футбол.

Тестовое задание

Вопрос 1. Родина футбола?

Австралия

Россия

США

Англия

Вопрос 2. Сколько человек в команде на поле?

10

12

11

9

Вопрос 3. Сколько метров штрафной удар, называемый пенальти?

12

14

11

15

Вопрос 4. Размеры футбольного поля?

Длина 100-120 ширина 50-60

Длина 90-120 ширина 45-90

Длина 90-120 ширина 45-60

Длина 100-120 ширина 50-90

Вопрос 5. Ширина футбольных ворот?

7 м 32 см

7 м 23 см

8 м 12 см

8 м 32 см

Вопрос 6. Высота футбольных ворот?

2 м 40 см

2 м 44 см

2 м 00см

2 м 24 см

Вопрос 7. Сколько таймов продолжается игра?

2

3

4

1

Вопрос 8. Сколько времени продолжается один тайм?

35
40
45
30

Вопрос 9. Сколько разрешается замен игроков в течение всей игры?

1
3
4
Неограниченное

Раздел футбол.

Контрольные упражнения (практическая часть)

Виды испытаний	класс	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров с ведением мяча. (финишный коридор 2 метра).	5	6.4	6.9	7.2	7.0	8.0	9.0
	6	6.2	6.8	7.1	7.0	8.0	9.0
	7	6.0	6.6	6.9	6.8	7.8	8.8
	8	5.8	6.4	6.7	6.8	7.8	8.8
	9	5.4	6.0	6.5	6.4	7.0	8.0
	10-11	4.5	5.0	6.0	6.4	7.0	8.0
Челночный бег 5х30м. с ведением мяча. (сек.)	5	39.0	42.0	45.0	45.0	47.0	50.0
	6	36.0	39.0	42.0	42.0	45.0	48.0
	7	34.0	37.0	40.0	40.0	43.0	47.0
	8	32.0	35.0	38.0	38.0	41.0	44.0
	9	30.0	33.0	35.0	35.0	38.0	42.0
	10-11	28.0	31.0	35.0	35.0	38.0	42.0
Удар по мячу на дальность. Сумма правой и левой ногой. (м).	5	32	29	24	25	23	20
	6	37	34	29	30	27	20
	7	42	38	33	32	29	22
	8	51	49	44	43	40	22
	9	61	58	50	49	45	25
	10-11	75	72	65	64	45	25
Удар на точность, с расстояния 11 метров (мальчики), 9 метров (девочки), в мини ворота 2 на 2 метра.	5	3	2	1	3	2	1
	6	4	3	2	4	3	2
	7	5	4	3	5	4	3
	8	6	5	4	6	5	4
	9	7	6	5	7	6	5
	10-11	8	7	6	8	7	6

контрольное задание по физической культуре

Критерии начисления баллов за правильные ответы.

Итоговая оценка:

«5» - 18 балла (75%)

«4» - 12 баллов (50%)

«3» - 9 баллов (37,5%)

1. **Что подразумевается под термином «физическая культура»?**
 - а) вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
2. **В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?**
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
3. **На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
4. **В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**
 - а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
5. **Что такое закаливание?**
 - а) укрепление здоровья;

- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
6. **Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**
- а) венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
7. **Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**
- а) оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
8. **Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**
- а) измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
9. **Каковы причины нарушения осанки?**
- а) неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
10. **Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**
- а) в них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
11. **Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
- а) прыжки со скакалкой;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
12. **При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**
- а) общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
 - б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
 - в) эстафеты с набором различных заданий.
13. **Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**
- а) правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
 - б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
 - в) измерять пульс.
14. **Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**
- а) Платон (философ);
 - б) Пифагор (математик);
 - в) Архимед (механик).
15. **Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?**
- а) римский император Феодосий I;

- б) Пьер де Кубертен;
 - в) Хуан Антонио Самаранч.
16. **Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**
- а) сообщить об этом администрации учреждения;
 - б) вызвать «скорую помощь»;
 - в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).
17. **Первый российский Олимпийский чемпион?**
- а) Николай Панин-Коломенкин;
 - б) Дмитрий Саутин;
 - в) Ирина Роднина.
18. **Чему равен один стадий?**
- а) 200м 1см;
 - б) 50м 71см;
 - в) 192м 27см.
19. **Как переводится слово «волейбол»?**
- а) летящий мяч;
 - б) мяч в воздухе;
 - в) парящий мяч.
20. **Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?**
- а) Джеймс Нейсмит;
 - б) Майкл Джордан;
 - в) Билл Рассел.
21. **Укажите последовательность частей урока физкультуры:**
- 1) заключительная,
 - 2) основная,
 - 3) подготовительная
- а) 1, 2, 3;
 - б) 3, 2, 1;
 - в) 2, 1, 3.
22. **Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**
- а) городу;
 - б) региону;
 - в) стране.
23. **Международный Олимпийский комитет является**
- а) международной неправительственной организацией;
 - б) генеральной ассоциацией международных федераций;
 - в) международным объединением физкультурного движения.
24. **Основной формой подготовки спортсменов является:**
- а) утренняя гимнастика;
 - б) тренировка;
 - в) самостоятельные занятия.
25. **Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как:**
- а) авитаминоз;
 - б) гипервитаминоз;
 - в) переутомление.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений:
- 1) закрепление,
 - 2) ознакомление,
 - 3) разучивание,
 - 4) совершенствование.
- а) 1, 2, 3, 4;
б) 2, 3, 1, 4;
в) 3, 2, 4, 1.
27. Понятие «гигиена» произошло от греческого *higieinos*, обозначающего:
- а) чистый;
 - б) правильный;
 - в) здоровый.
28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.
- 1) Ведомственные.
 - 2) Внутренние.
 - 3) Городские.
 - 4) Краевые.
 - 5) Международные.
 - 6) Районные.
 - 7) Региональные.
 - 8) Российские.
- а) 2, 1, 6, 3, 4, 7, 8, 5;
б) 3, 4, 7, 1, 2, 6, 8, 5, 4;
в) 1, 2, 3, 7, 6, 5, 8, 4.
29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:
- а) гибкостью;
 - б) ловкостью;
 - в) выносливостью.
30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются:
- а) физическими способностями;
 - б) физическими качествами;
 - в) спортивными движениями.

Выполняя задания, завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как _____.
32. Бег по пересечённой местности обозначается как _____.
33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной _____.
34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется _____.
35. Самым быстрым способом плавания является _____.