

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения
промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
5 класс**

1. **Назначение КИМ** – оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре обучающихся 5 класса. КИМ предназначены для итогового контроля уровня теоретических знаний учащихся по изучаемым разделам программы и выполнения нормативных требований по предмету физическая культура.
2. **Документы, определяющие содержание аттестационной работы:**
Содержание работы соответствует ФГОС ООО
3. **Форма работы** – зачетный урок (теоретическая и практическая часть)
4. **Структура работы** – зачетный урок состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов (челночный бег 3*10 м, поднимание туловища за 1 мин).

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, спортивные игры:

Темы курса, включенные в работу	Вся работа	Задания с выбором ответа	Задания в открытой форме
Легкая атлетика	1	1	
Гимнастика	2	2	
Основы знаний	4	3	1
Спортивные игры	3	3	
Итого:	10	9	1

5. **Критерии оценивания** – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 3 оценкам (тест, челночный бег 3*10м, поднимание туловища за 1 минуту).

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный школьником номер ответа совпадает с верным ответом. Оценивается **1 баллом**.

Задание в открытой форме необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	0-49%
«3»	50-69%
«4»	70-90%
«5»	91% и более

Практическая часть: сдача нормативов физической подготовленности: челночный бег 3*10 м, поднимание туловища за 1 минуту

Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3x10 м	5	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
Поднимание туловища из положения лежа	5	46	36	32	40	30	28

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.

Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

6. Требования к оборудованию:

- Тест по физической культуре
- Секундомер
- Гимнастические маты
- Спортивная форма

7. Время выполнения – 40 минут

Итоговая контрольная работа 5 класс по предмету «Физическая культура»

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

1. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- Архимед (механик);
- Пифагор (математик);
- Платон (философ);

г) Страбон (географ).

2. **В каких единицах оцениваются гимнастические упражнения?**

- а) в секундах;
- б) в баллах;
- в) в метрах;
- г) конкретных единиц нет.

3. **В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?**

- а) волейбол;
- б) гандбол;
- в) баскетбол;
- г) футбол.

4. **Какая из перечисленных дисциплин представлена в спортивной гимнастике?**

- а) прыжок с шестом;
- б) опорный прыжок;
- в) тройной прыжок;
- г) прыжок с трамплина.

5. **Что из перечисленного является физическим качеством?**

- а) интеллект;
- б) быстрота;
- в) сила воли;
- г) целеустремлённость.

6. **Время преодоления короткой дистанции зависит от ...**

- а) скорости бега;
- б) времени реагирования на стартовый сигнал;
- в) длины шагов;
- г) все вышеперечисленные варианты подходят.

7. **Олимпийская хартия – это**

- а) свод законов олимпийского движения;
- б) правила судейства Олимпийских игр;
- в) соблюдение олимпийских традиций на играх;
- г) правила проведения соревнований.

8. **Размеры баскетбольной площадки:**

- а) 28 м x 14 м;
- б) 30 м x 15 м;
- в) 32 м x 16 м;
- г) 28 м x 15 м.

9. **Размеры волейбольной площадки составляют:**

- а) 6x9 м;
- б) 9x12 м;
- в) 8x16 м;
- г) 9x18 м.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

10. Программа физкультурной подготовки населения для различных возрастных групп населения называется _____.

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения
итоговой контрольной работы
по предмету «Физическая культура»
6 класс**

1. **Назначение КИМ** – оценить уровень общеобразовательной подготовке по физической культуре обучающихся 6 класса. КИМ предназначены для итогового контроля уровня теоретических знаний учащихся по изучаемым разделам программы и выполнения нормативных требований по предмету физическая культура.
2. **Документы, определяющие содержание итоговой контрольной работы работы:**
Содержание работы соответствует утвержденным в 2010 г федеральным государственным стандартам основного общего образования (приказ МО РФ № 1897 от 17.12.2010)
3. **Форма работы** – зачетный урок (теоретическая и практическая часть)
4. **Структура работы** – зачетный урок состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов (подъем туловища из п. лежа за 30 сек, челночный бег 3*10 м).

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 8 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

<i>Темы курса, включенные в работу</i>	<i>Количество вопросы</i>
История возникновения Древнегреческих Олимпийских Игр, развития Олимпийского движения	2
Правила спортивных игр (баскетбол, волейбол)	2
Приемы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и спортом	1
Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями	1
Физические качества	1
Способы двигательной деятельности: составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики	1

Практическая часть: сдача нормативов физической подготовленности.

Для сдачи были определены следующие нормативы: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и челночный бег 3*10 м.

5. **Критерии оценивания** – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 3 оценкам (тест, челночный бег, поднимание туловища).

Выполнение теста оценивается следующим образом:

Если ученик выбрал правильный вариант ответа, задание считается выполненным и оценивается 1 баллом.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	0-49 %
«3»	50-69 %
«4»	70 – 90 %
«5»	91 – и более %

Результаты сдачи нормативов оцениваются по показателям уровня физической подготовленности учащихся 6 класса.

Уровни физической подготовленности учащихся 6 класса

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		мальчики			девочки		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1.Челночный бег 3*10 м	13	8,3	8,6-9,0	9,3	8,8	9,1-9,6	10,0
2.Поднимание туловища из положения лежа	13	23	22-13	12	17	16-11	10

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.

Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

6. Требования к оборудованию:

- Тест по физической культуре
- Секундомер
- Гимнастические маты
- Спортивная форма

7. Время выполнения – 40 минут.

Тест по предмету « Физическая культура» для учащихся 6 класса

1. Какая страна является родиной

Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

2. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

3. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

4. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

5. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

6. Простейший комплекс ОРУ (общее развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

7. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

8. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения
промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
7 класс**

1. **Назначение КИМ** – оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре обучающихся 7 класса. КИМ предназначены для итогового контроля уровня теоретических знаний учащихся по изучаемым разделам программы и выполнения нормативных требований по предмету физическая культура.
2. **Документы, определяющие содержание аттестационной работы:**
Содержание работы соответствует ФГОС ООО
3. **Форма работы** – зачетный урок (теоретическая и практическая часть)
4. **Структура работы** – зачетный урок состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов (бег 30 м, подтягивание /отжимание).

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, спортивные игры, лыжная подготовка:

Темы курса, включенные в работу	Вся работа	Задания с выбором ответа	Задания в открытой форме
Легкая атлетика	1	1	
Гимнастика	1	1	
Основы знаний	5	4	1
Спортивные игры	2	2	
Лыжная подготовка	1	1	
Итого:	10	9	1

5. **Критерии оценивания** – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 3 оценкам (тест, бег 30 м, подтягивание/отжимание).

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный школьником номер ответа совпадает с верным ответом. Оценивается **1 баллом**.

Задание в открытой форме необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное

утверждение. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	0-49%
«3»	50-69%
«4»	70-90%
«5»	91% и более

Практическая часть: сдача нормативов физической подготовленности: бег 30 м, подтягивание/ отжимание

Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м	7	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
Подтягивание /подтягивание на низкой перекладине/ отжимание	7	12/24/36	8/17/24	6/13/20	/18/15	/12/10	/10/8

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.

Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

6. Требования к оборудованию:

- Тест по физической культуре
- Секундомер
- Гимнастические маты
- Перекладина
- Станок для отжимания
- Спортивная форма
- **7. Время выполнения – 40 минут**

Итоговая контрольная работа
7 класс
по предмету «Физическая культура»

I. Задания с выбором одного правильного ответа

11. Олимпийская хартия – это

- а. свод законов олимпийского движения
- б. правила судейства Олимпийских игр
- в. соблюдение олимпийских традиций на играх
- г. правила проведения соревнований

12. Как называется стиль лыжной гонки, при котором всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колеи?

- а. свободный
- б. классический
- в. спуск
- г. сложный

13. Сколько фолов может получить игрок за одну игру в баскетболе?

- а. один
- б. два
- в. пять
- г. десять

14. Физическая культура представляет собой

- а. процесс совершенствования возможностей человека
- б. урок, во время которого выполняются физические упражнения
- в. воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям
- г. часть человеческой культуры

15. Под гибкостью как физическим качеством понимают

- а. свойства опорно-двигательного аппарата человека, определяющие глубину наклона
- б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счёт мышечных усилий
- в. комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющий подвижность его звеньев.
- г. способность человека выполнять шпагат в течение продолжительного времени

16. Размеры баскетбольной площадки:

- а. 28м x 14м;
- б. 30м x 15м;
- в. 32м x 16м;
- г. 28м x 15м.

17. К циклическим видам спорта относятся:

- а. борьба, бокс, фехтование
- б. баскетбол, волейбол, футбол
- в. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
- г. метание мяча, диска, молота

18. Целью корригирующей гимнастики является

- а. сохранение правильной осанки
- б. формирование правильной осанки и исправление дефектов осанки
- в. удержание правильной осанки в положении стоя и сидя
- г. общеукрепляющий эффект для всех систем организма

19. На соревнованиях эстафетная палочка передается в коридоре. Какова его протяженность?

- а. 1 м;
- б. 5 м;

в. 10 м;
г. 20 м

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание

20. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется...

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения
итоговой контрольной работы
по предмету «Физическая культура»
8 класс**

1. **Назначение КИМ** – оценить уровень общеобразовательной подготовке по физической культуре обучающихся 8 класса. КИМ предназначены для итогового контроля уровня теоретических знаний учащихся по изучаемым разделам программы и выполнения нормативных требований по предмету физическая культура.
2. **Документы, определяющие содержание итоговой контрольной работы:**
Содержание работы соответствует утвержденным в 2004 г федеральным государственным стандартам основного общего образования (приказ МО РФ № 1089 от 05.03.2004)
3. **Форма работы** – зачетный урок (теоретическая и практическая часть)
4. **Структура работы** – зачетный урок состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов (подъем туловища из п. лежа за 30 сек, челночный бег 3*10 м).

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры, история ОИ.

<i>Темы курса, включенные в работу</i>	<i>Количество вопросы</i>
История развития Олимпийского движения	3
Развитие физических качеств человека	2
Методические аспекты организации занятий физическими упражнениями и спортом	2
Медико-биологические основы двигательной деятельности	3

Практическая часть: сдача нормативов физической подготовленности.

Для сдачи были определены следующие нормативы: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и челночный бег 3*10 м.

5. **Критерии оценивания** – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 3 оценкам (тест, челночный бег, поднимание туловища).

Выполнение теста оценивается следующим образом:

Если ученик выбрал правильный вариант ответа, задание считается выполненным и оценивается 1 баллом.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	0-49 %
«3»	50-69 %
«4»	70 – 90 %
«5»	91 – и более %

Результаты сдачи нормативов оцениваются по показателям уровня физической подготовленности учащихся 8 класса.

Уровни физической подготовленности учащихся 8 класса

Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
		мальчики			девочки		
		<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>	<i>высокий</i>	<i>средний</i>	<i>низкий</i>
1. Челночный бег 3*10 м	15	8,0	8,3-8,7	9,0	8,6	9,0-9,4	9,9
2. Поднимание туловища из п. лежа	15	25	24-15	14	18	17-12	11

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.

Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

6. Требования к оборудованию:

- Тест по физической культуре
- Секундомер
- Гимнастические маты
- Спортивная форма

7. Время выполнения – 40 минут.

Тест по предмету «Физическая культура» для учащихся 8 класса

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...

- А) у горы Олимп;
- Б) в Афинах;
- В) в Спарте;
- Г) в Олимпии.

2. С какого года ведется отсчет зимних Олимпийских игр?

- А) с 1916 г;
- Б) с 1920 г;
- В) с 1924 г;
- Г) с 1928 г.

3. Что символизирует эмблема Олимпийских игр?

- А) гармонию воспитания основных физических качеств;
- Б) единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- В) основные цвета, входящие во флаги всех стран-участниц Олимпийских игр;
- Г) единство спортсменов пяти частей света, которые приобщились к олимпизму.

4. 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.

5. К антропометрическим показателям относится...

- а) ЧСС и ЖЕЛ;
- б) уровень развития физических качеств;
- в) вес, рост, окружность грудной клетки;
- г) показатели артериального давления.

6. Уровень развития физических качеств определяется...

- А) тестами и контрольными упражнениями;
- Б) индивидуальными спортивными результатами;
- В) самочувствием человека;
- Г) реакцией организма на физическую нагрузку.

7. Способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями, называют...

- А) гибкостью;
- Б) быстротой;

- В) ловкостью;
- Г) выносливостью.

8. Раскрой понятие «здоровый образ жизни» - это...

- А) способ жизнедеятельности, направленный на развитие физических качеств;
- Б) способ поддержания высокой работоспособности;
- В) способ жизнедеятельности, направленный на сохранение и улучшение здоровья человека;
- Г) упорядоченный режим труда и отдыха.

9. Состояние здоровья обусловлено ...

- А) образом жизни;
- Б) уровнем здравоохранения;
- В) резервными возможностями организма;
- Г) отсутствием болезней.

10. Рациональное питание обеспечивает...

- А) правильный рост и формирование организма;
- Б) сохранение здоровья;
- В) высокую работоспособность и продление жизни;
- Г) всё перечисленное.

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения
промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
9 класс**

1. **Назначение КИМ** – оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре обучающихся 9 класса. КИМ предназначены для итогового контроля уровня теоретических знаний учащихся по изучаемым разделам программы и выполнения нормативных требований по предмету физическая культура.
2. **Документы, определяющие содержание аттестационной работы:**
Содержание работы соответствует ФК ГОС 2004 г
3. **Форма работы** – зачетный урок (теоретическая и практическая часть)
4. **Структура работы** – зачетный урок состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая часть - выполнение теста по физической культуре, практическая – сдача нормативов (челночный бег 3*10 м, поднимание туловища за 1 минуту).

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, спортивные игры, лыжная подготовка:

Темы курса, включенные в работу	Вся работа	Задания с выбором ответа	Задания в открытой форме
Легкая атлетика	2	2	
Гимнастика	1	1	
Основы знаний	6	5	1
Спортивные игры	1	1	
Итого:	10	9	1

5. **Критерии оценивания** – итоговая оценка выставляется как среднеарифметическая по 3 оценкам (тест, челночный бег, поднимание туловища за 1 минуту).

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный школьником номер ответа совпадает с верным ответом. Оценивается **1 баллом**.

Задание в открытой форме необходимо самостоятельно подобрать определение, которое, завершая высказывание, образует истинное утверждение. Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в **2 балла**.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	0-49%
«3»	50-69%
«4»	70-90%
«5»	91% и более

Практическая часть: сдача нормативов физической подготовленности: челночный бег, поднимание туловища за 1 минуту

Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Челночный бег 3x10 м	9	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
Поднимание туловища из положения лежа	9	49	39	35	43	34	31

Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.

Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.

6. Требования к оборудованию:

- Тест по физической культуре
- Секундомер
- Гимнастические маты
- Спортивная форма
- **7. Время выполнения – 40 минут**

**Итоговая контрольная работа
9 класс
по предмету «Физическая культура»**

I. Задания в закрытой форме

1. **Высшим органом Международного олимпийского комитета является**
 - а) президент;
 - б) сессия;
 - в) конгресс;
 - г) исполнительный комитет.
2. **В каких единицах измеряется суточная двигательная активность человека?**
 - а) частота пульса;
 - б) количество занятий;
 - в) количество шагов;
 - г) количество выполненных физических упражнений за занятие.
3. **Какой вид прыжка не может выполняться с разбега и с места?**
 - а) прыжок в длину;
 - б) прыжок в высоту;
 - в) тройной прыжок;
 - г) прыжок с шестом.
4. **При проявлении какого физического качества в большей степени воспитывается сила воли?**
 - а) быстрота;
 - б) выносливость;
 - в) сила;
 - г) ловкость.
5. **Игроков с каким амплуа нет в хоккее?**
 - а) защитник;
 - б) полузащитник;
 - в) нападающий;
 - г) вратарь.
6. **Как называется изгиб позвоночника вперёд в поясничном отделе?**
 - а) лордоз;
 - б) кифоз;
 - в) хондроз;
 - г) остеопороз.
7. **В какой момент движения происходит мах руками в прыжке в длину с места?**
 - а) перед отталкиванием;
 - б) во время отталкивания;
 - в) после отталкивания;
 - г) во время полёта.
8. **ВФСК ГТО – это...**
 - а) всероссийская физическая спортивная культура готов к труду и обороне;
 - б) всемирная федерация спортивной культуры готов к труду и обороне;
 - в) высший физкультурно-совершенный комплекс готов к труду и обороне;
 - г) всероссийский физкультурно-спортивный комплекс готов к труду и обороне.
9. **Существуют два основных способа лазанья по вертикальному канату или шесту: (Отметьте все позиции)**
 - а) лазанье в один приём;
 - б) лазанье в три приёма;
 - в) лазанье в два приёма;
 - г) лазанье в четыре приёма.

II. Задания в открытой форме.

10. **Какой из современных видов спорта предполагает использование компьютерных игр?** _____

