



государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Самарской области
«Самарский колледж сервиса производственного оборудования
имени Героя Российской Федерации
Е.В. Золотухина»

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
программа основного общего образования

2022 г.

**Контрольно-измерительные материалы по учебному предмету
«Физическая культура»
программа основного общего образования**

Одобрено
на заседании методического совета

Протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

Итоговый тест по физической культуре для 5 класса

1 вариант

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 главной 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. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. 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.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

15. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

Ключи: 1-а; 2-б; 3-б; 4-в; 5-б; 6-а; 7-а; 8-б; 9-б; 10-а; 11-в; 12-б; 13-б; 14-в; 15-г.

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговый тест по физической культуре для 5 класса

2 вариант

1. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарства;
- б) санитарные нормы;
- в) туризм;
- г) физические упражнения, силы природы.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перевороты;
- г) упражнения с гантелями.

6. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

8. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

9. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

- а) Скиатлон
- б) Дуатлон
- в) Биатлон
- г) Арчитлон

10. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять

в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

15. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

Ключи: 1-г;2-г;3-а;4-в;5-в;6-в;7-б;8-г;9-в;10-а;11-г;12-в;13-б;14-г;15-а.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговый тест по физической культуре для 6 класса

1 вариант

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. Бег на короткие дистанции – это?

- а) 200 и 400 метров;
- б) 30 и 60 метров;
- в) 800 и 1000 метров;

9. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

10. 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.

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

12. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

14. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто.

15. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

Ключи: 1-а;2-б;3-б;4-в;5-б;6-а;7-а;8-б;9-б;10-а;11-в;12-б;13-б;14-в;15-г.

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Итоговый тест по физической культуре для 6 класса
2 вариант

1. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарства;
- б) санитарные нормы;
- в) туризм;
- г) физические упражнения, силы природы.

2. Как часто проходят Олимпийские игры?

- а) каждый год;
- б) один раз в два года;
- в) один раз в три года;
- г) один раз в четыре года.

3. Олимпийский девиз – это:

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Сильнее, выше, быстрее»;
- в) «Выше, точнее, быстрее»;
- г) «Выше, сильнее, дальше».

4. Строевые упражнения – это:

- а) попеременно двухшажный ход;
- б) низкий старт;
- в) повороты на месте, перестроения;
- г) верхняя подача.

5. Акробатика – это:

- а) прыжок через козла;
- б) повороты, перестроения;
- в) кувырки, перевороты;
- г) упражнения с гантелями.

6. При проведении соревнований по баскетболу разрешается:

- а) играть без судьи;
- б) сидеть в раздевалке;
- в) быть в спортивной форме и снять все украшения;
- г) быть в школьной форме.

7. Назовите количество человек в баскетбольной команде на площадке:

- а) 10;
- б) 5;
- в) 12;
- г) 8.

8. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

9. Как называется вид спорта, сочетающий в себе лыжные гонки и стрельбу из винтовки?

- а) Скиатлон
- б) Дуатлон
- в) Биатлон
- г) Арчитлон

10. Здоровье – это...

- а) состояние полного физического, психического и социального благополучия;
- б) отсутствие болезней и физических недостатков;
- в) показатель силы, быстроты, выносливости человека.

11. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять

в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

12. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

13. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

14. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

15. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

Ключи: 1-г;2-г;3-а;4-в;5-в;6-в;7-б;8-г;9-в;10-а;11-г;12-в;13-б;14-г;15-а.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса
1 Вариант**

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

2. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

3. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

5. Размер баскетбольной площадки:

- а) 13 x 26м;
- б) 15 x 28;
- в) 14 x 29;
- г) 15 x 30.

6. Высота кольца от уровня пола составляет:

- а) 2 м 00 см;
- б) 2 м 30 см;
- в) 3м 05 см;
- г) 3 м 30 см.

7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

8. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 4 периода по 12 мин;
- в) 4 периода по 8 мин;
- г) 4 периода по 5 мин.

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- а) 5 человек;
- б) 6 человек;
- в) 7 человек;
- г) 8 человек.

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать.

11. Какой подачи не существует в волейболе:

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;

в) верхней прямой;

г) верхней боковой;

12. Экстренное торможение на лыжах:

а) «плугом»;

б) на параллельных лыжах

в) лечь на бок или сесть (падением).

13. Самый распространённый лыжный ход:

а) попеременный четырехшажный ход;

б) одновременный бесшажный ход;

в) попеременный двушажный ход.

14. Самый быстрый лыжный ход:

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двушажный ход. ✓

15. Что такое дистанция:

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Ответы: 1-а, 2-б, 3-а, 4-а,5-б, 6-в, 7-г. 8-а, 9-б,10-в, 11-б, 12-в, 13-в. 14-в, 15-а.

Критерии оценивания:

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

100% – 80% правильных ответов - оценка «5»

70% – 50% правильных ответов - оценка «4»

40% – 30% правильных ответов – оценка «3»

20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 7 класса
2 Вариант**

1. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

4. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

5. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

6. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- а) 673г. до н.э. в России
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я - победитель»

8. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

9. Сколько существуют основных двигательных способностей?

- а) 6,
- б) 5
- в) 7
- г) 8

10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- б) футбол
- в) прыжки в высоту

г) баскетбол, волейбол

11. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

13. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; г) сгибание в тазобедренных суставах.

14. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

15. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ответы: 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а. 6-б, 7-а, 8-а, 9-б, 10-а. 11-в, 12-б, 13- б, 14-а, 15-а.

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса
1 Вариант**

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

2. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

3. Исходным положением для метания является?

- а) разбег;
- б) скрестный шаг;
- в) выпад.

4. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

5.Размер баскетбольной площадки:

- а) 13 x 26м;
- б) 15 x 28;
- в) 14 x 29;
- г) 15 x 30.

6. Высота кольца от уровня пола составляет:

- а) 2 м 00 см;
- б) 2 м 30 см;
- в) 3м 05 см;
- г) 3 м 30 см.

7. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки:

- а) 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

8. Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 4 периода по 12 мин;
- в) 4 периода по 8 мин;
- г) 4 периода по 5 мин.

9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- а) 5 человек;
- б) 6 человек;
- в) 7 человек;
- г) 8 человек.

10. Сколько игроков-волейболистов могут одновременно находиться на волейбольной площадке во время проведения соревнований:

- а) шесть;
- б) десять;
- в) двенадцать.

11.Какой подачи не существует в волейболе:

- а) одной рукой снизу;

- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

12. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах
- в) лечь на бок или сесть (падением).

13. Самый распространённый лыжный ход:

- а) попеременный четырехшажный ход;
- б) одновременный бесшажный ход;
- в) попеременный двушажный ход.

14. Самый быстрый лыжный ход:

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двушажный ход. ✓

15. Что такое дистанция:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

Ответы: 1-а, 2-б, 3-а, 4-а,5-б, 6-в, 7-г. 8-а, 9-б,10-в, 11-б, 12-в, 13-в. 14-в, 15-а.

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса
2 Вариант**

1. Осанкой называется:

- а) силуэт человека,
- б) привычная поза человека в вертикальном положении,
- в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

2. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

3. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

4. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

5. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

6. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- а) 673г. до н.э. в России
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

7. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

- а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»
- б) «Самый сильный и выносливый»
- в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»
- г) «Я - победитель»

8. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

9. Сколько существуют основных двигательных способностей?

- а) 6,
- б) 5
- в) 7
- г) 8

10. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- а) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- б) футбол

- в) прыжки в высоту
- г) баскетбол, волейбол

11. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

12. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

13. Что является ошибкой при выполнении стойки на лопатках:

- а) пережат с «откидыванием» плеч и головы назад;
- б) локти широко расставлены;
- в) туловище в вертикальном положении, носки оттянуты; г) сгибание в тазобедренных суставах.

14. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а) сверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;
- б) сверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;
- в) сверху—красное, синие, черное; внизу—желтое, зеленое;
- г) сверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

15. Термин «олимпиада» означает:

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) синоним Олимпийских игр;
- г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

Ответы: 1-б, 2-а, 3-в, 4-б, 5-а, 6-б, 7-а, 8-а, 9-б, 10-а, 11-в, 12-б, 13- б, 14-а, 15-а.

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговый тест по физической культуре для 9 класса
1 вариант**

1. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

3. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

4. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

5. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?

- а) только с преподавателем
- б) самостоятельно
- в) со страховщиком

6. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- а) продолжить занятия со страховкой
- б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю
- в) уйти с занятия к врачу

7. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

- а) гимнастика;
- б) акробатика;
- в) гребля.

8. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

- а) бег на средние дистанции;
- б) бег на длинные дистанции;
- в) десятиборье.

9. Назовите, частоту сердечных сокращений (пульс) в состоянии покоя у здорового человека:

- а) 50-60 ударов в минуту; б) 70-80 ударов в минуту;
- в) 90-100 ударов в минуту; г) 100-110 ударов в минуту.

10. Спуску на лыжах надо начинать учиться:

- а) на пологих склонах в основной стойке с палками; б) на пологих склонах в низкой стойке без палок;
- в) на крутых склонах в низкой стойке без палок; г) на пологих склонах в основной стойке без палок.

11. В футболе иностранного игрока клубной команды называют...

- а) Страйкер
- б) Легионер
- в) Буер
- г) Трейсер

12. Результатом выполнения упражнений с отягощением является...

- а) Увеличение объема латеральных мышц
- б) Повышение уровня функциональных возможностей организма
- в) Опорно-двигательного аппарата
- г) Рост абсолютной силы

13. При физической нагрузке боли в мышцах, вызванные накоплением в них токсинов (молочной кислоты), называют...

- а) Крепатура
- б) Метаболизм
- в) Патогенез
- г) Актин

14. Резкое кратковременное увеличение темпа движения как тактический прием в скоростных видах спорта (бег, гребля, велогонка и др.) называют ...

- а) Синтагм
- б) Спурт
- в) Модерато
- г) Драй

15. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью...

- а) 3 минуты
- б) 5 минут
- в) 7 минут
- г) 10 минут

Ключи: 1-г;2-в;3-в;4-б;5-а;6-б;7-а;8-б;9-б;10-б ;11-б ;12-г ;13-а ;14-б ;15-б .

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговый тест по физической культуре для 9 класса
2 вариант**

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

- а) переоценивают свои возможности;
- б) владеют навыками выполнения движений;
- в) следуют указаниям преподавателя;
- 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».

4. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время ...

- а) Подвижных и спортивных игр;
- б) "Челночного" бега;
- в) Прыжка в высоту.

5. Физическими упражнениями принято называть...

- а) Действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме.
- б) Многократное повторение двигательных действий.
- в) Определенным образом организованные двигательные действия.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. При групповом старте на короткие дистанции

- а) бежать кратчайшим путём
- б) бежать только по своей дорожке
- в) бежать к учителю

8. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

9. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

10. Для сохранения и поддержания правильной осанки необходимо исключить...

- а) ходьбу - обычную, на носках, пятках;
- б) ходьбу по гимнастической скамейке, бревну;
- в) ходьбу с большим весом в одной и той же руке;

г) поднимание на носки, приседания, повороты, выпады.

11. В пляжном волейболе партия продолжается до...

- а) 12 очков
- б) 15 очков
- в) 21 очка
- г) 25 очков

12. Прощтрафившейся команде футболистов судья назначает...

- а) Штрафной удар
- б) Штрафные санкции
- в) Красную карточку
- г) Штрафное очко

13. Волейболист, пасующий мяч партнерам и выбирающий для них направление атаки обозначается как...

- а) Ведущий
- б) Принимающий
- в) Атакующий
- г) Разводящий

14. Гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения относятся к категории...

- а) Задач физического воспитания
- б) Средств физического воспитания
- в) Принципов физического воспитания
- г) Форм физического воспитания

15. Искривление позвоночника в правую или левую сторону называют...

- а) Кифоз
- б) Сколиоз
- в) Спондилез
- г) Остеопороз

Ключи: 1-в;2-б;3-а;4-а;5-в;6-б;7-а;8-б;9-б;10-б;11-в;12-а;13-г;14-б;15-б.

Критерии оценивания:

- 100% – 90% правильных ответов - оценка «5»
- 80% – 60% правильных ответов - оценка «4»
- 50% – 40% правильных ответов – оценка «3»
- 30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

Критерии оценивания для обучающихся с ОВЗ:

- 100% – 80% правильных ответов - оценка «5»
- 70% – 50% правильных ответов - оценка «4»
- 40% – 30% правильных ответов – оценка «3»
- 20% – ниже правильных ответов – оценка «2»

СПЕЦИФИКАЦИЯ итоговых тестов по физической культуре для 5-9 классов

1. Назначение КИМ

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения школьниками Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре 5-9 классов.

2. Документы, определяющие содержание КИМ

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010г. № 1897 (с изменениями и дополнениями);

- авторской программой «Физическая культура», 5-11 класс, Матвеев А.П., Москва, «Просвещение», 2019;

и ориентирована на использование учебно-методического комплекта под редакцией А.П.Матвеева

5 класс: Физическая культура 5 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2019

6 класс: Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2019

7 класс: Физическая культура 6-7 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2019

8 класс: Физическая культура 8-9 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2019

9 класс: Физическая культура 8-9 класс, А.П.Матвеев Москва, «Просвещение», 2019

3. Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ

Отбор содержания, подлежащего проверке в итоговой работе осуществляется в соответствии с разделом «Обязательный минимум содержания основных образовательных программ» Федерального компонента государственных стандартов основного общего образования.

4. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся

1. 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 не понимание 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 или не выполняется один из пунктов	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	Исходный показатель соответствует	Исходный показатель соответствует	Учащийся не выполняет государственный

<p>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</p>	<p>среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>
--	---	---	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Реализация физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса ГТО являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта. В образовательном учреждении выполнение нормативов комплекса ГТО осуществляется в рамках реализуемых учебных программ по физической культуре в течение учебного года. Контрольная сдача нормативов проводится с 5 по 9 классы. Сдача норм комплекса ГТО для обучающихся является обязательной.

К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются учащиеся, посещающие уроки физической культуры, не имеющие справки об освобождении от занятий физической культурой, выданную медицинским учреждением.

От сдачи нормативов Комплекса ГТО освобождаются учащиеся, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Контрольная сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется на уроках физической культуры два раза в год (осень, весна)

ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ

III ступень 5-7 классы (11-13 лет)

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре

2. Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный уровень	Золотой уровень	Серебряный уровень	Золотой уровень
1.	Бег 60 м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2.	Бег 1500 м (мин) Или Бег 2000 м	7,30 Без учета времени	7,00 Без учета времени	8,00 Без учета времени	7,30 Без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м) Или Прыжок в длину с места (м)	3,50 1,70	3,80 1,90	3,00 1,50	3,50 1,65
4.	Метание мяча 150 г (м)	31	39	19	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 2 км (мин.) или Лыжные гонки 3 км	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9.	Плавание 50 м (мин.)	Без учета времени	0,5	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	110	130	105	125
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в		10	10	10	10

возрастной группе:				
Необходимо выполнить норматив для получения значка	7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба

IV ступень 8-9 классы (14-15 лет)

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре

2. Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебря-ный уровень	Золотой уровень	Серебря-ный уровень	Золотой уровень
1.	Бег 60 м (сек)	9,2	8,4	10,2	9,6
2.	Бег 2000 м (мин) Или Бег 3000 м	10,00 Без учета времени	9,20 Без учета времени	12,00 Без учета времени	10,20 Без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м) Или Прыжок в длину с места (м)	3,80 2,10	4,30 2,30	3,30 1,80	3,70 2,00
4.	Метание мяча 150 г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9.	Плавание 50 м (мин.)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	90	110	85	105

11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		10	10	10	10
Необходимо выполнить норматив для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба

Оценка сдачи нормативов

В соответствии с **низким** показателем сдачи нормативов ставится оценка «3» - удовлетворительно.

В соответствии со **средним** показателем сдачи нормативов ставится оценка «4» - хорошо.

В соответствии с **высоким** показателем сдачи нормативов ставится оценка «5» - отлично.

Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 60м, сек	11	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
		12	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
		13	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
		14	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
		15	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
Координационные	Бег на лыжах 2 км (11,12 лет) 3 км (13-15 лет) мин, сек	11	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
		12	14,10	13,50	13,00	14,50	14,30	13,50
		13	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
		14	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
		15	18,45	17,45	16,30	22,30	21,30	19,30
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	150	160	175	140	145	165
		12	150	160	175	140	145	165
		13	175	185	200	150	155	175
		14	175	185	200	150	155	175
		15	175	185	200	150	155	175
Выносливость	Бег на 2 км мин, сек	11	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
		12	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
		13	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
		14	9,55	9,30	9,00	12,10	11,00	11,00
		15	9,55	9,30	9,00	12,00	11,40	11,00
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на полу, см	11	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
		12	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
		13	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		
		14	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
		15	Касание пола пальцами рук			Касание пола пальцами рук		
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	3	4	7			
		12	3	4	7			
		13	4	6	10			
		14	4	6	10			
		15	4	6	10			
	Подтягивание на низкой перекладине из лежа, раз	11				9	11	17
		12				9	11	17
		13				9	11	18
		14				9	11	18
		15				9	11	18