

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хабарицкая средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Хабарицкая СОШ»)

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**промежуточной аттестации по учебному предмету**

---

Физическая культура 5-9 класс

(наименование учебного предмета, класс)

---

Основное общее образование

(уровень образования)

---

Чупров Артём Олегович

(кем составлены контрольно-измерительные материалы)

2024 г.

# Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физическая культура» основного общего образования

## Пояснительная записка

Работа предназначена для проведения процедуры оценки уровня достижения планируемых результатов (ФГОС) обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» 5-9 классов.

Промежуточная аттестация по физической культуре представляет собой теоретический и практический контроль соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов по основным разделам программы физическая культура для общеобразовательных учреждений под редакцией.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016г.

Промежуточная аттестация состоит из двух частей (теоретической и практической), которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

**Часть 1 (теоретическая)** включает задания в тестовой форме, с помощью которых определяется уровень теоретических знаний, обучающихся по материалу, пройденному в 5 - 9 классах и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. К каждому вопросу дано несколько вариантов ответа, из которых необходимо выбрать правильные ответы в базовом уровне и соотнесение понятий и определений в углубленном уровне.

**Часть 2 (практическая)** включающая в себя контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности и выполнение двигательных навыков из нескольких разделов программного материала определяющих уровень технической подготовленности.

**Назначение работы** - оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год учащихся 5-9 классов.

Контрольно-измерительные материалы включают:

1. Спецификация контрольно-измерительных материалов по предмету «Физическая культура» для проведения процедур контроля и оценки качества образования на уровне основного общего образования.
2. Образцы контрольных работ.
3. Инструкции для учителя.

### **Критерии оценивания:**

1. При подсчёте баллов за теоретическую часть, определяется процент её выполнения. Исходя из него, выставляется отметка. При выполнении работы в пределах:

50-65% - ставится отметка «3»;

66-79% - «4»;

≥ 80% - «5».

2. За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов (Приложение 1).

При подсчёте отметок за теоретическую и практическую часть, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

## **Итоговая контрольная работа по физической культуре 5 класс**

**1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать...**

- а) через рот и нос попеременно
- б) только через рот
- в) через рот и нос одновременно
- г) только через нос.

**2. Основоположником современных Олимпийских игр является:**

- а) Деметриус Викелас;
- б) А.Д. Бутовский;
- в) Пьер де Кубертен;
- г) Жан-Жак Руссо.

**3. Как называется в баскетболе передвижение с мячом по площадке без ведения?**

- а) пробежка;
- б) перебежка;
- в) обманный ход;
- г) бросок

**4. Аделина Сотникова олимпийская чемпионка**

- А) конькобежный спорт;
- Б) биатлон;
- В) фигурное катание;
- Г) плавание.

**5. Недостаток витаминов в организме человека называется:**

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

**6. К показателям физической подготовленности относятся:**

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**7. Гиподинамия – это следствие:**

- а) понижения двигательной активности человека;
- б) повышения двигательной активности человека;
- в) нехватки витаминов в организме;
- г) чрезмерного питания.

**8. Самой травмоопасной фазой в прыжках является:**

- а) отталкивание;
- б) разбег;
- в) приземление;
- г) полет

**9. Как проверить правильность своей осанки?**

- а) лечь на ровный пол, вытянуть руки, прижать к туловищу;
- б) принять строевую стойку (положение по команде «Смирно!»);
- в) встать у стены, касаясь её пятками, икрами, ягодицами, лопатками, затылком.
- г) встать боком к стене.

**10. Построение боком друг к другу называется:**

- А) шеренгой
- Б) колонной
- В) интервалом

## Спецификация

| № задания                 | Уровень сложности(БУ, ПУ)   | Тип задания(ВО, КО, РО) | Количество баллов |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|
| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>     |                             |                         |                   |
| 1                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 2                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 3                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 4                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 5                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 6                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 7                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 8                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 9                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 10                        | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> |                             |                         |                   |
| 11                        | Выполняют упражнения, тесты | БУ, ПУ                  | ПР                |

## Кодификатор

| Код раздела | Код контролируемого элемента | Элементы содержания                             |
|-------------|------------------------------|---|
| 1           | <b>Основы знаний</b>         |   |
|             | 1.1<br>1.1.7<br>1.1.10       | Физическая культура (основные понятия, термины) |
|             | 1.2<br>1.2.2<br>1.2.4        | Олимпийские игры                                |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 1.3<br>1.3.1<br>1.3.6                    | Техника движений и её основные показатели         |
|   | 1.4<br>1.4.5                             | Физическая культура человека                      |
| 2 | <b>Способы двигательной деятельности</b> |   |
|   | 2.1<br>2.1.9                             | Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 3 | <b>Физическое совершенствование</b>      |   |
|   | 3.1<br>3.1.3                             | Спортивные игры                                   |
|   | 3.2<br>3.2.8                             | Гимнастика  |

### Ключ

#### ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

| № задания | Ответы | Оценивание   |
|-----------|--------|--|
| 1.        | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ   |
| 2.        | в      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – выбран неверный ответ |
| 3.        | а      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ   |
| 4.        | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ   |
| 5.        | а      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ   |
| 6.        | а      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ   |
| 7.        | а      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – дан неверный ответ    |
| 8.        | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ   |
| 9.        | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ   |
| 10.       | а      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ   |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| Максимум возможных баллов за работу | 10 б.  |  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>           |  |  |
| <b>№ задания</b>                    | <b>Ответы</b>  | <b>Оценивание</b>                                    |
| 11                                  | Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат. | Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки |



## **Итоговая контрольная работа по физической культуре 6 класс**

### **1. Гигиеническая гимнастика ...**

- а) проводится утром до завтрака
- б) проводится спустя 2-3 часа после начала работы
- в) проводится спустя 2-3 часа после обеда
- г) может проводиться в любое время

### **2. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:**

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

### **3. Два очка в баскетболе засчитывают при броске в корзину...**

- а) из зоны нападения;
- б) из зоны защиты;
- в) с любой точки площадки;
- г) внутри трехочковой линии.

### **4. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно ...**

- а) витамина «А» ;
- б) витамина «В1»;
- в) витамина «С»;
- г) витамина «Д».

### **5. Основа передвижения на лыжах является:**

- а) попеременный бесшажный ход;
- б) попеременный одношажный ход;

в) попеременный двухшажный ход;

г) скользящий шаг.

**6. Осанкой называется:**

А) силуэт человека;

Б) привычная положение человека во время ходьбы и в положении сидя;

В) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

Г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

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

А) двигательный режим;

Б) рациональное питание;

В) личная и общественная гигиена;

Г) закаливание организма.

**8. Валерий Харламов олимпийский чемпион в:**

А) лыжных гонках;

Б) хоккее;

В) фигурном катании;

Г) легкой атлетике.

**9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как:**

А) перелёт

Б) кувырок

В) сальто

**10. Олимпийская атрибутика:**

А) флаг, эмблема, талисманы, символ, медали;

Б) карта, флаг, деньги, билеты.

## Спецификация

| № задания                 | Уровень сложности(БУ, ПУ)   | Тип задания(ВО, КО, РО) | Количество баллов |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|
| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>     |                             |                         |                   |
| 1                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 2                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 3                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 4                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 5                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 6                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 7                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 8                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 9                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 10                        | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> |                             |                         |                   |
| 11                        | Выполняют упражнения, тесты | БУ, ПУ                  | ПР                |

## Кодификатор

| Код раздела | Код контролируемого элемента    | Элементы содержания  |
|-------------|---------------------------------|----------------------|
| 1           | <b>Основы знаний</b>            |                      |
|             | 1.1<br>1.1.2<br>1.1.8<br>1.1.10 | Олимпийские игры     |
|             | 1.2<br>1.2.7                    | Здоровый образ жизни |

|   |  |   |
|---|--|---|
| 2 | <b>Способы двигательной деятельности</b> |   |
|   | 2.1<br>2.1.1                             | Организация и проведение занятий физической культурой |
|   | 2.2<br>2.2.4<br>2.2.6                    | Оценка эффективности занятий физической культурой     |
| 3 | <b>Физическое совершенствование</b>      |   |
|   | 3.1<br>3.1.3                             | Спортивные игры                                       |
|   | 3.2<br>3.2.5                             | Лыжная подготовка                                     |
|   | 3.3<br>3.3.9                             | Гимнастика  |

### Ключ

| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> |        |  |
|-----------------------|--------|--|
| № задания             | Ответы | Оценивание   |
| 1.                    | а      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 2.                    | б      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – выбран неверный ответ           |
| 3.                    | г      | 1б. - выбраны правильные ответы;<br>0б – выбраны неправильные ответы |
| 4.                    | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 5.                    | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 6.                    | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 7.                    | а      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – дан неверный ответ              |
| 8.                    | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 9.                    | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 10.                   | а      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| Максимум возможных баллов за работу | 10 б.  |  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>           |  |  |
| <b>№ задания</b>                    | <b>Ответы</b>  | <b>Оценивание</b>                                    |
| 11                                  | Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат. | Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки |

## **Итоговая контрольная работа по физической культуре 7 класс**

**1. Быстрая утомляемость и сонливость, головные боли и головокружения в значительной мере обусловлены недостатком витаминов, особенно витамина:**

а) витамин «А»; б) витамин «В1»; в) витамин «С»; г) витамин «Д»

**2. Олимпиониками в Древней Греции называли:**

а) жителей Олимпии;

б) участников Олимпийских игр;

в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

**3. С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

а) с подбрасывания мяча

б) с вбрасывания мяча;

в) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

г) с броска в корзину

**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. Для развития быстроты движений (скоростных способностей) необходимо применять:**

а) бег на короткие дистанции.

б) упражнения с гимнастической палкой.

в) передачи баскетбольного мяча в парах.

г) выполнять метание мяча на дальность.

**6. Родиной баскетбола считается...**

а) Германия; б) США; в) Бразилия; г) Англия

**7. Под понятием закаливание понимается...**

а) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

б) использование солнца, воздуха и воды;

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой;

г) купание в холодной воде и хождение босиком.

**8. Елена Исинбаева олимпийская чемпионка в:**

а) плавании

б) велоспорте

в) легкой атлетике

г) лыжных гонках

**9. Назовите раздел школьной учебной программы, где качество гибкости развивается лучше:**

а) легкая атлетика.

б) лыжная подготовка.

в) спортивные игры.

г) гимнастика.

**10. Частота сердечных сокращений (пульс) характеризует...**

а) скорость кровотока в работающих мышцах.

б) уровень потребления кислорода организмом.

в) скорость перемещения звеньев тела.

г) количество затраченного на работу гликогена.

## Спецификация

| № задания                 | Уровень сложности(БУ, ПУ)   | Тип задания(ВО, КО, РО) | Количество баллов |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|
| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>     |                             |                         |                   |
| 1                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 2                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 3                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 4                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 5                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 6                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 7                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 8                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 9                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 10                        | ПУ                          | ВО                      | 1                 |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> |                             |                         |                   |
| 11                        | Выполняют упражнения, тесты | БУ, ПУ                  | ПР                |

## Кодификатор

| Код раздела | Код контролируемого элемента | Элементы содержания                             |
|-------------|------------------------------|---|
| 1           | <b>Основы знаний</b>         |   |
|             | 1.1                          | <b>История физической культуры</b>              |
|             | 1.1.1                        | Физическая культура (основные понятия, термины) |
|             | 1.1.1.9                      |   |
|             | 1.1.1.10                     |   |
|             | 1.1.2                        | Олимпийские игры                                |
|             | 1.1.2.2                      |   |
|             | 1.1.2.8                      |   |



|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 1.1.3<br>1.1.3.4                         | Техника безопасности                              |
|   | 1.2                                      | <b>Физическая культура человека</b>               |
|   | 1.2.1<br>1.2.1.7                         | Закаливание                                       |
| 2 | <b>Способы двигательной деятельности</b> |   |
|   | 2.1<br>2.1.1                             | Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 3 | <b>Физическое совершенствование</b>      |   |
|   | 3.1<br>3.1.3<br>3.1.6                    | Спортивные игры                                   |
|   | 3.2<br>3.2.5                             | Лёгкая атлетика                                   |

### Ключ

| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> |        |  |
|-----------------------|--------|--|
| № задания             | Ответы | Оценивание   |
| 1.                    | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 2.                    | в      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – выбран неверный ответ           |
| 3.                    | а      | 1б. - выбраны правильные ответы;<br>0б – выбраны неправильные ответы |
| 4.                    | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 5.                    | а      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 6.                    | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 7.                    | а      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – дан неверный ответ              |
| 8.                    | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 9.                    | г      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| 10.                                 | а  | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ |
| Максимум возможных баллов за работу |  | 10 б.  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>           |  |  |
| <b>№ задания</b>                    | <b>Ответы</b>  | <b>Оценивание</b>  |
| 11                                  | Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат. | Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки     |

## **Итоговая контрольная работа по физической культуре 8 класс**

**1. Музыкальное сопровождение необходимо включать на уроках гимнастики, чтобы:**

- а) было веселее на занятиях;
- б) познакомиться с современными мелодиями и авторами современных песен;
- в) повысить эмоциональное состояние занимающихся, обеспечить большую действенность упражнений;
- г) облегчить учителю обеспечение дисциплины на уроке.

**2. Параолимпийские игры традиционно проводятся...**

- а) непосредственно после окончания главных Олимпийских игр.
- б) через два года после окончания главных Олимпийских игр.
- в) на следующий год после окончания главных Олимпийских игр.
- г) по решению МОК и МПК.

**3. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) переносится организмом относительно легко.
- б) достаточно большая, но ее можно повторить.
- в) мала и ее следует увеличить.
- г) высокая и необходимо время отдыха увеличить.

**4. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) главного звена техники;
- б) основы техники;
- в) подводящих упражнений.
- г) исходного положения.

**5. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют...**

- а) атлетическая гимнастика; б) шейпинг; в) ритмическая гимнастика;
- г) бодибилдинг или культуризм.

**6. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как:**

- а) антагонисты; б) синергисты; в) пронаторы; г) супинаторы

**7. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует:**

- а) скорость кровотока в работающих мышцах.
- б) уровень потребления кислорода организмом.
- в) скорость перемещения звеньев тела.
- г) количество затраченного на работу гликогена.

**8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- а) подвижных и спортивных игр.
- б) выпрыгивании вверх с места.
- в) скоростно-силовых упражнений.
- г) прыжков в глубину.

**9. Гипертрофия мышц – это**

- а) увеличение длины мышцы;
- б) увеличение толщины мышцы;
- в) уменьшение длины мышцы;
- г) уменьшение толщины мышц.

**10. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...**

- а) жизненной емкости легких;
- б) индекса гибкости;
- в) роста
- г) объема легких

## Спецификация

| № задания                 | Уровень сложности(БУ, ПУ)   | Тип задания(ВО, КО, РО) | Количество баллов |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|
| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>     |                             |                         |                   |
| 1                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 2                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 3                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 4                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 5                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 6                         | ПУ                          | ВО                      | 1                 |
| 7                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 8                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 9                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 10                        | ПУ                          | ВО                      | 1                 |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> |                             |                         |                   |
| 11                        | Выполняют упражнения, тесты | БУ, ПУ                  | ПР                |

## Кодификатор

| Код раздела | Код контролируемого элемента | Элементы содержания                             |
|-------------|------------------------------|---|
| 1           | <b>Основы знаний</b>         |   |
|             | 1.1                          | <b>История физической культуры</b>              |
|             | 1.1.1                        | Физическая культура (основные понятия, термины) |
|             | 1.1.1.6                      |   |
|             | 1.1.1.9                      |   |
|             | 1.1.2                        | Олимпийские игры                                |
|             | 1.1.2.2                      |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 1.1.3<br>1.1.3.3<br>1.1.3.4              | Техника движения и её основные показатели         |
|   | 1.2                                      | <b>Физическая культура человека</b>               |
|   | 1.2.1                                    | Закаливание. Гигиена                              |
| 2 | <b>Способы двигательной деятельности</b> |   |
|   | 2.1<br>2.1.7<br>2.1.8                    | Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 3 | <b>Физическое совершенствование</b>      |   |
|   | 3.2<br>3.2.1<br>3.2.5<br>3.2.10          | Гимнастика  |

### Ключ

| ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ |        |  |
|----------------|--------|--|
| № задания      | Ответы | Оценивание   |
| 1.             | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 2.             | а      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – выбран неверный ответ           |
| 3.             | а      | 1б. - выбраны правильные ответы;<br>0б – выбраны неправильные ответы |
| 4.             | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 5.             | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 6.             | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |
| 7.             | а      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – дан неверный ответ              |
| 8.             | а      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ             |

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
| 9.                                  | б | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ |
| 10.                                 | в | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ |
| Максимум возможных баллов за работу |   | 10 б.  |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

| <b>№ задания</b> | <b>Ответы</b>  | <b>Оценивание</b>                                    |
|------------------|--|--|
| 11               | Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат. | Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки |

## **Итоговая контрольная работа по физической культуре 9 класс**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) развитие физических качеств людей.
- б) сохранение и улучшение здоровья людей.
- в) подготовку к профессиональной деятельности.
- г) поддержание высокой работоспособности людей.

**2. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что...**

- а) человек, занимающийся физическими упражнениями, медленнее утомляется и быстрее восстанавливается.
- б) во время занятий выполняются двигательные действия, стимулирующие развитие силы и выносливости.
- в) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации к повышающимся нагрузкам.
- г) человек, занимающийся физическими упражнениями способен выполнить больший объем физической работы.

**3. Необходимость подготовки людей к жизни, труду, другим видам деятельности исторически обусловила возникновение ...**

- а) физической культуры.
- б) физического воспитания.
- в) физического совершенства.
- г) видов спорта.

**4. На 119-й сессии МОК в Гватемале столицей XXII Олимпийских зимних игр был выбран город ...**

- а) Ванкувер.
- б) Сочи.
- в) Пхенчхан.
- г) София.



**5. На 22 зимних Олимпийских играх неофициальный медальный зачет распределился следующим образом:**

- а) 1 место – Россия, 2 место – Норвегия, 3 место – Канада.
- б) 1 место – Норвегия, 2 место – Россия, 3 место – Канада.
- в) 1 место – Россия, 2 место – США, 3 место – Канада.
- г) 1 место – Россия, 2 место – Канада, 3 место – США.

**6. Александр Легков, Максим Вылегжанин, Илья Черноусов, на зимних Олимпийских играх в г. Сочи выступали в следующем виде программы:**

- а) бобслей.
- б) биатлон.
- в) лыжные гонки.
- г) прыжки с трамплина.

**7. На Олимпийских играх в г. Сочи в девятый раз завоевала золотые медали по хоккею, обойдя по этому показателю сборную СССР, сборная команда ...**

- а) Финляндии
- б) России
- в) Канады
- г) Германии

**8. Виктор Ан и Вик Уайлд на 22 зимних Олимпийских играх выступали за команду...**

- а) США
- б) России
- в) Канады
- г) Южной Кореи

**9. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой.

б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой.

в) ожидается команда «марш».

г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

**10. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:**

а) колонной.

б) шеренгой.

в) двухшеренговый строй.

г) линейным строем.

## Спецификация

| № задания                 | Уровень сложности(БУ, ПУ)   | Тип задания(ВО, КО, РО) | Количество баллов |
|---------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------|
| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>     |                             |                         |                   |
| 1                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 2                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 3                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 4                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 5                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 6                         | ПУ                          | ВО                      | 1                 |
| 7                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 8                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 9                         | БУ                          | ВО                      | 1                 |
| 10                        | ПУ                          | ВО                      | 1                 |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> |                             |                         |                   |
| 11                        | Выполняют упражнения, тесты | БУ, ПУ                  | ПР                |

## Кодификатор

| Код раздела | Код контролируемого элемента | Элементы содержания                             |
|-------------|------------------------------|---|
| 1           | <b>Основы знаний</b>         |   |
|             | 1.1                          | <b>История физической культуры</b>              |
|             | 1.1.1                        | Физическая культура (основные понятия, термины) |
|             | 1.1.1.3                      |   |
|             | 1.1.2                        | Здоровый образ жизни                            |
|             | 1.1.2.1                      |   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | 1.1.3<br>1.1.3.4<br>1.1.3.5<br>1.1.3.6<br>1.1.3.7<br>1.1.3.8 | Олимпийские игры                                  |
|   | 1.2  | <b>Физическая культура человека</b>               |
|   | 1.2.1  | Закаливание. Гигиена                              |
| 2 | <b>Способы двигательной деятельности</b>                     |   |
|   | 2.1<br>2.1.2   | Оценка эффективности занятий физической культурой |
| 3 | <b>Физическое совершенствование</b>                          |   |
|   | 3.2<br>3.2.9<br>3.2.10                                       | Гимнастика  |

### Ключ

| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b> |        |  |
|-----------------------|--------|--|
| № задания             | Ответы | Оценивание   |
| 1.                    | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ           |
| 2.                    | г      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – выбран неверный ответ         |
| 3.                    | б      | 1б. - выбраны правильные ответ;<br>0б – выбраны неправильные ответ |
| 4.                    | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ           |
| 5.                    | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ           |
| 6.                    | в      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ           |
| 7.                    | в      | 1б. – дан правильный ответ;<br>0б. – дан неверный ответ            |
| 8.                    | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ           |
| 9.                    | б      | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ           |

|                                     |  |  |
|-------------------------------------|--|--|
| 10.                                 | б  | 1б – выбран правильный ответ;<br>0б – дан неверный ответ |
| Максимум возможных баллов за работу |  | 10 б.  |
| <b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>           |  |  |
| <b>№ задания</b>                    | <b>Ответы</b>  | <b>Оценивание</b>  |
| 11                                  | Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат. | Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки     |

## Практическая часть

Практическая часть включает в себя 3 практических теста из разных разделов физической культуры (ведение б/б мяча с изменением направления движения (спортивные игры), три кувырка вперёд на время (оценка координационных способностей в акробатике) и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи (силовые упражнения - гимнастика)).

### Кодификатор практического задания

| Код раздела | Код контролируемого элемента        | Элементы содержания  |
|-------------|-------------------------------------|--|
| 1           | <b>Физическое совершенствование</b> |  |
|             | 1.1.                                | Спортивные игры. Баскетбол.  |
|             | 1.1.1                               | Ведение б/б мяча с изменением направления движения                                 |
|             | 1.2                                 | Акробатика   |
|             | 1.2.1                               | Координационные способности в акробатике (три кувырка вперёд на время)             |
|             | 1.3                                 | Гимнастика   |
|             | 1.3.1                               | Силовые упражнения (сгибание-разгибание рук на гимнастической скамье в упоре лёжа) |

**Инструкция для учителя**

**Баскетбол**

**Ведение б/б мяча с изменением направления движения**

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (в спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

| КЛАСС   | ЮНОШИ |      |     | ДЕВУШКИ |      |      |
|---------|-------|------|-----|---------|------|------|
|         | «3»   | «4»  | «5» | «3»     | «4»  | «5»  |
| 5 класс | 11,0  | 10,0 | 9,5 | 12,0    | 11,0 | 10,5 |
| 6 класс | 10,0  | 9,5  | 8,0 | 11,0    | 10,0 | 9,0  |
| 7 класс | 9,5   | 8,2  | 7,4 | 10,0    | 8,5  | 8,0  |
| 8 класс | 9,3   | 8,2  | 7,3 | 10,0    | 8,3  | 7,8  |
| 9 класс | 9,3   | 8,0  | 7,1 | 10,1    | 8,3  | 7,7  |

## Акробатика

Оценка координационных способностей в акробатике (три кувырка вперед на время) 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 класс

Оборудование:

Секундомер; маты. Описание теста. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку.

Результат.

Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол. Отметка «3» ставится за низкий уровень выполнения, «4» - за средний и «5» за высокий уровень выполнения.



| Возраст         | Уровень развития КС |               |         |               |              |
|-----------------|---------------------|---------------|---------|---------------|--------------|
|                 | низкий              | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий      |
| <b>Мальчики</b> |                     |               |         |               |              |
| 7               | 9,9 и больше        | 9,8—9,1       | 9,0—7,2 | 7,1—6,4       | 6,3 и меньше |
| 8               | 7,8 »               | 7,7—7,1       | 7,0—5,4 | 5,3—4,7       | 4,6 »        |
| 9               | 7,4 »               | 7,3—6,6       | 6,5—4,9 | 4,8—4,1       | 4,0 »        |
| 10              | 5,5 »               | 5,4—5,2       | 5,1—4,4 | 4,3—4,1       | 4,0 »        |
| 11              | 6,0 »               | 5,9—5,5       | 5,4—4,5 | 4,4—4,1       | 4,0 »        |
| 12              | 5,5 »               | 5,4—5,1       | 5,0—4,3 | 4,2—4,0       | 3,9 »        |
| 13              | 5,5 »               | 5,4—5,1       | 5,0—4,2 | 4,1—3,9       | 3,8 »        |
| 14              | 4,6 »               | 4,5—4,3       | 4,2—3,6 | 3,5—3,4       | 3,3 »        |
| 15              | 4,7 »               | 4,6—4,4       | 4,3—3,6 | 3,5—3,4       | 3,3 »        |
| 16              | 4,7 »               | 4,6—4,4       | 4,3—3,6 | 3,5—3,4       | 3,3 »        |
| 17              | 4,7 »               | 4,6—4,5       | 4,4—4,1 | 4,0—3,8       | 3,7 »        |
| <b>Девочки</b>  |                     |               |         |               |              |
| 7               | 9,4 и больше        | 9,3—8,5       | 8,4—6,7 | 6,6—5,9       | 5,8 и меньше |
| 8               | 8,8 »               | 8,7—7,6       | 7,5—5,3 | 5,2—4,2       | 4,1 »        |
| 9               | 7,7 »               | 7,6—7,0       | 6,9—5,4 | 5,3—4,6       | 4,5 »        |
| 10              | 7,6 »               | 7,5—6,9       | 6,8—5,2 | 5,1—4,5       | 4,4 »        |
| 11              | 5,8 »               | 5,7—5,3       | 5,2—4,4 | 4,3—4,0       | 3,9 »        |
| 12              | 5,0 »               | 4,9—4,7       | 4,6—4,2 | 4,1—3,9       | 3,8 »        |
| 13              | 5,5 »               | 5,4—5,1       | 5,0—4,2 | 4,1—3,9       | 3,8 »        |
| 14              | 5,2 »               | 5,1—4,9       | 4,8—4,3 | 4,2—4,0       | 3,9 »        |
| 15              | 5,4 »               | 5,3—5,1       | 5,0—4,5 | 4,4—4,2       | 4,1 »        |
| 16              | 5,5 »               | 5,4—5,1       | 5,0—4,1 | 4,0—3,8       | 3,7 »        |
| 17              | 4,9 »               | 4,8—4,6       | 4,5—3,9 | 3,8—3,7       | 3,6 »        |

## **Гимнастика**

Сгибания и разгибание рук на гимнастической скамье в упоре лёжа.

Оборудование:

Гимнастическая скамья. Описание теста: Учащийся встает у гимнастической скамьи, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора лёжа и последовательно выполняет сгибание и разгибание рук. После последнего повторения ученик вновь принимает основную стойку и учитель останавливает счёт.

Результат.

Фиксируется максимальное выполнение сгибания и разгибания рук от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения.

Общие указания и замечания.

После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора лёжа, а затем приступить к выполнению упражнения. Осуществление неполного сгибания и разгибания рук запрещается.

Отметка «3» ставится за низкий уровень выполнения, «4» - за средний и «5» за высокий уровень выполнения.

**Нормативы оценки результатов сгибания и разгибания рук  
в упоре лежа на гимнастической  
скамейке (количество раз)**

| Уровень результатов мальчиков |            |               |         |               |             |
|-------------------------------|------------|---------------|---------|---------------|-------------|
| Возраст                       | низкий     | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
| 7                             | 9 и меньше | 10—15         | 16—23   | 24—30         | 31 и больше |
| 8                             | 9 и —»—    | 10—15         | 16—24   | 25—31         | 32 и —»—    |
| 9                             | 10 и —»—   | 11—16         | 17—27   | 28—34         | 35 и —»—    |
| 10                            | 10 и —»—   | 11—17         | 18—28   | 29—35         | 36 и —»—    |
| 11                            | 14 и —»—   | 15—19         | 20—30   | 31—35         | 36 и —»—    |
| 12                            | 20 и —»—   | 21—23         | 24—32   | 33—36         | 37 и —»—    |
| 13                            | 20 и —»—   | 21—23         | 24—32   | 33—36         | 37 и —»—    |
| 14                            | 22 и —»—   | 23—28         | 29—37   | 38—41         | 42 и —»—    |
| 15                            | 23 и —»—   | 24—29         | 30—38   | 39—42         | 43 и —»—    |
| 16                            | 24 и —»—   | 25—30         | 31—39   | 40—43         | 44 и —»—    |
| 17                            | 26 и —»—   | 27—31         | 32—40   | 41—44         | 45 и —»—    |
| Уровень результатов девочек   |            |               |         |               |             |
| Возраст                       | низкий     | ниже среднего | средний | выше среднего | высокий     |
| 7                             | 1          | 2—4           | 5—16    | 17—20         | 21 и больше |
| 8                             | 1          | 2—4           | 5—16    | 17—22         | 23 и —»—    |
| 9                             | 1          | 2—4           | 5—16    | 17—22         | 23 и —»—    |
| 10                            | 1          | 2—4           | 5—16    | 17—22         | 23 и —»—    |
| 11                            | 1          | 2—6           | 7—17    | 17—22         | 23 и —»—    |
| 12                            | 1          | 2—6           | 7—17    | 18—22         | 23 и —»—    |
| 13                            | 2 и меньше | 3—7           | 8—18    | 19—23         | 24 и —»—    |
| 14                            | 2 и —«—    | 3—7           | 8—18    | 19—23         | 24 и —»—    |
| 15                            | 2 и —»—    | 3—7           | 8—18    | 19—23         | 24 и —»—    |
| 16                            | 3 и —»—    | 4—8           | 9—19    | 20—24         | 25 и —»—    |
| 17                            | 3 и —»—    | 4—8           | 9—19    | 20—24         | 25 и —»—    |

**Протокол выполнения контрольных нормативов \_\_\_\_\_ класса**

**Дата выполнения:** \_\_\_\_\_

| <b>Контрольный норматив</b> | <b>Ведение мяча (сек)</b> | <b>Отметка</b> | <b>Тройной кувырок вперёд (сек)</b> | <b>Отметка</b> | <b>Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи (кол-во раз)</b> | <b>Отметка</b> |
|-----------------------------|---------------------------|----------------|-------------------------------------|----------------|---|----------------|
| <b>Ф.И. ученика</b>         |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |
|                             |                           |                |                                     |                |   |                |

Учитель физической культуры

Чупров А.О.

\_\_\_\_\_