**КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по предмету «Физическая культура» (5-9 классы)**

**Промежуточная аттестация по физической культуре**

Формы промежуточной аттестации учащихся **5 - 9 классов**

по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предмет | Класс\ вид работы | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Физическая культура | Практическое тестирование | | | | |

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

***Метапредметные результаты***

* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

***Предметные результаты***

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации

1. **Тестирование (практическое) по физической культуре**
2. Бег 60 метров (сек)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( 5-6 класс) (кол. раз)
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (7-8 класс) (кол. раз за 1 минуту)
6. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки) (9 класс) (кол. раз)

Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования практических заданий, составленных на основе Всероссийской программы ГТО по физической культуре.

**Цели:** проверка знаний, умений и навыков по разделам физическая культура.

**Структура работы:** практическая часть (тестирование, нормы ГТО)

**Время выполнения:** 90 минут (2 урока по 45 минут)

*Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации по физической культуре в 5,6,7,8, 9 классах.*

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, на практическое тестирование по нормам ГТО допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Не допустившие ученики, ученики специальной медицинской группы и освобожденные пишут теоретическую часть – тест (45 минут)

1. **Критерии оценивания**

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений по данным тестирования и норм ГТО по Всероссийской программе «Готов к труду и обороне».

Для всех видов физических упражнений может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка «5» - упражнение выполнено по нормам тестирования на высокий уровень и «золотой значок» в соответствии с заданием.

Оценка «4» - упражнение выполнено по нормам тестирования на средний уровень и «серебряный значок» в соответствии с заданием.

Оценка «3» - упражнение выполнено по нормам тестирования на низкий уровень и «бронзовый значок» в соответствии с заданием.

Оценка «2» - упражнение не выполнено по нормам тестирования и нормам ГТО в соответствии с заданием.

Оценка по тестированию выставляется на основании трех сложенных нормативных практических тестовых заданий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Отметка | Количество баллов | % выполнения |
| Повышенный | 5 | 15-14 | 100-85 |
| 4 | 13-11 | 84-70 |
| Базовый | 3 | 10 -8 | 69-50 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отметка | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Баллы | 1-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |

**Теоретическую часть – тест** пишут учащиеся, не допустившие врачом к практической части, ученики специальной медицинской группы и освобожденные.

Дается 15 вопросов.

**Оценивание:**  
За каждый правильный ответ – 1 балл  
Оценка «5»: 14 - 15 баллов  
Оценка «4»: 11- 13 баллов  
Оценка «3»: 8 – 10 баллов  
Оценка «2»: 7 и менее баллов

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Мальчики | | | Девочки | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **60 м (с)** | 11.5 | 11.0 | 10.2 | 11.9 | 11.4 | 10.6 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 145 | 155 | 170 | 135 | 140 | 160 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)** | 10 | 12 | 17 | 5 | 6 | 11 |

**Тест 5 класс**

1. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

А) медалями, кубками, грамотами; Б) мячами и инвентарем; В) авациями

2.Назови основные части тела человека.

А) шея, ноги; Б) туловище, руки, голова; В) А и Б

3.Можно носить портфель на одном плече или в одной руке или нет? Почему?

А) нет, искривляется позвоночник; Б) да, укрепляется спина

4.Что чувствует человек, когда он плохо спал?

А) бодрость; Б) радость; В) сонливость

5.Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?

А) футболка, шорты, носки, спортивная обувь; Б) удобную одежду, джинсы и майку

6.  Что включает в себя понятие ЗОЖ (здоровый образ жизни)?

а) рациональное питание;

б) соблюдение режима дня, правил личной гигиены;

в) закаливание, занятия физическими упражнениями и спортом;

г) а, б, в – правильно

7.  Одна из главных причин нарушения осанки.

а) травма; б) слабая мускулатура тела; в) неправильное питание

8. Кому присуждается очко в игре пионербол, если игрок прижал мяч к себе во время ловли?

а) команде соперника; б) команде игрока, который прижал мяч

9. Тугое шнурование лыжных ботинок приводит к:

а) обморожению; б) потению ног; в) перелому стопы

10. При ушибе необходимо на место ушиба положить:

а) холод; б) тепло; в) повязку

11.Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры в пионербол?

а) 4; б) 5; в) 6

12. Можно ли при ловле мяча в пионерболе прижимать его к себе?

а) да; б) нет; в) иногда

13. .Сколько игроков в баскетболе от одной команды может находиться на площадке?

а) 4; б) 5; в) 6

14. Что относится к гимнастике?

А) ворота Б) перекладина В) шиповки

15. Бег на короткие дистанции – это:

А) 200 и 400 метров Б) 30 и 60 метров В) 800 и 1000 метров

**Ответы к тесту:** 1А, 2В, 3Б, 4В, 5А, 6Г, 7Б, 8А, 9А, 10А, 11В, 12Б, 13Б, 14Б, 15Б.

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Мальчики | | | Девочки | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **60 м (с)** | 11.0 | 10.8 | 9.9 | 11.4 | 11.2 | 10.3 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)** | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |

**Тест 6 класс**

**1. 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.

**2. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»; б) «О спорт! Ты – мир!»;  
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»; г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**3. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а) физическая нагрузка; б) физические упражнения;  
в) физическая тренировка г) урок физической культуры.

**4. 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.

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

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

**6. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:**

а) общеразвивающими; б) собственно-силовыми;  
в) скоростно-силовыми; г) групповыми.

**7. С низкого старта бегают:**

а) на короткие дистанции; б) на средние дистанции;  
в) на длинные дистанции; г) кроссы.

**8. Бег на длинные дистанции развивает:**

а) гибкость; б) ловкость;  
в) быстроту; г) выносливость.

**9. Бег по пересеченной местности называется:**

а) стипль-чез;б) марш-бросок;  
в) кросс; г) конкур.

**10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки;  
б) на гармоническое развитие человека;  
в) на всестороннее развитие физических качеств;  
г) на достижение высоких спортивных результатов.

**11. Один из способов прыжка в высоту называется:**

а) перешагивание; б) перекатывание;  
в) переступание; г) перемахивание.

**12.В баскетболе запрещены:**

а) игра руками; б) игра ногами; в) игра под кольцом; г) броски в кольцо.

**13. Пионербол – подводящая игра:**

а) к баскетболу; б) к волейболу; в) к настольному теннису; г) к футболу.

**14.Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:**

а) исходного положения; б) основ техники;  
в) подводящих упражнений; г) подготовительных упражнений.

**15. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:**

а) 60–90 уд./мин.; б) 90–150 уд./мин.; в) 150–170 уд./мин.; г) 170–200 уд./мин.

**Ответы к тесту:**1б, 2в, 3в, 4а, 5а, 6в, 7а, 8г, 9в, 10в, 11а, 12б, 13б, 19в, 16а.

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Мальчики | | | Девочки | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **60 м (с)** | 10.5 | 10.0 | 9.0 | 11.3 | 11.0 | 10.2 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 160 | 170 | 190 | 145 | 150 | 170 |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 минуту)** | 27 | 32 | 42 | 22 | 28 | 35 |

**Тест 7 класс**

**1. Физические упражнения – это …**

А) естественные движения и способы передвижения

Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры

В) действия, выполняемые по определенным правилам

Г) сложные двигательные действия

**2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?**

А) Рим            Б) Китай            В) Древняя Греция            Г) Италия

**3. Сколько периодов  в футболе?**

А) 3х15 минут        Б) 4х20 минут        В) 2х45 минут        Г) 2х20 минут

**4. На какое поле запрещено выходить без шлема?**

А) Хоккейное      Б) Футбольное      В) Волейбольное          Г) Теннисное

**5. Родиной баскетбола является …**

А) Франция             Б) Россия            в) США              г) Англия

**6. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**

А) подтягивание в висе на перекладине                Б) прыжки в длину с места

В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь      Г) кувырок вперед

**7. В какой спортивной игре нет вратаря?**

А) футбол          Б) хоккей           В) баскетбол            Г) водное поло

**8. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?**

А) Европу        Б) Азию        В) Африку      Г) Австралию       Д) Америку

**9. К основным физическим качествам относятся …**

А) Рост, вес, объем бицепсов, становая сила

Б) Бег, прыжки, метания

В) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость

Г) Бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места

**10. Что получит футболист, затеявший драку на Футбольном поле?**

А) Приз от Федерации  футбола                       Б) Жёлтую карточку

В) Строгий выговор от тренера                        Г) Красную карточку

**11. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?**

А) Каратэ            Б) Дзюдо            В) Самбо             Г) Бои без правил

**12 Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?**

А) Олимпийская деревня                               Б) Спортивный городок

В) Чемпионское село                                   Г) Поляна рекордсменов

**13. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?**

А) 8 человек           Б) 6 человек           В) 4 человека           Г) 5 человек

**14. Состояние здоровья обусловлено:**

А) условиями производственного труда

Б) образом жизни

В) уровнем здравоохранения

Г) отсутствием болезней

**15. Что относится к закаливающим процедурам?**

1. Солнечные ванны

2. Воздушные ванны

3. Водные процедуры

4. Лечебные процедуры

5. Подводный массаж

6. Гигиенические процедуры

А) 2,4,6                 Б) 1,2,3                 В) 2,3,5                Г) 3,4,6

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

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Мальчики | | | Девочки | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **60 м (с)** | 10.3 | 9.9 | 8.9 | 11.2 | 10.8 | 10.0 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 170 | 180 | 195 | 150 | 155 | 175 |
| **Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол. раз за 1 минуту)** | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |

**Тест 8 класс**

**1. 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.

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

а) жителей Олимпии; б) участников Олимпийских игр; в) победителей Олимпийских игр;

г) судей Олимпийских игр.

**3. Первые Олимпийские игры современности проводились:**

а) в 1894 г.;

б) в 1896 г.;

в) в 1900 г.;

г) в 1904 г.

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

а) Деметриус Викелас;

б) А.Д. Бутовский;

в) Пьер де Кубертен;

г) Жан-Жак Руссо.

**5. Девиз Олимпийских игр:**

а) «Спорт, спорт, спорт!»;б) «О спорт! Ты – мир!»;в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;  
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

**6. Олимпийская хартия представляет собой:**

а) положение об Олимпийских играх; б) программу Олимпийских игр; в) свод законов об Олимпийском движении; г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.

**7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:**

а) в 1948 г. ;

б) в 1952 г.;

в) в 1956 г.;

г) в 1960 г.

**8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…**

а) охлаждать; б) нагревать; в) покрыть йодной сеткой г) потереть, массировать

**9. Одним из основных средств физического воспитания является:**

а) физическая нагрузка; б) физические упражнения; в) физическая тренировка  
г) урок физической культуры.

**10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:**

а) на формирование правильной осанки; б) на гармоническое развитие человека; в) на всестороннее развитие физических качеств; г) на достижение высоких спортивных результатов.

**11. 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.

**12. Осанкой принято называть …**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

б) привычную позу человека в вертикальном положении

в) пружинные характеристики позвоночника и стоп

г) силуэт человека.

**13. К показателям физического развития относятся:**

а) сила и гибкость; б) быстрота и выносливость; в) рост и вес; г) ловкость и прыгучесть

**14. Гиподинамия – это следствие:**

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

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

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

**Ответы к тесту:**1б; 2в; 3б; 4в; 5в; 6в; 7б; 8а; 9в; 10в; 11а; 12б; 13в; 14а; 15а

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **60 м (с)** | 10.0 | 9.7 | 8.7 | 10.9 | 11.0 | 9.6 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| **Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки) кол. раз** | 4 | 6 | 10 | 9 | 11 | 18 |

**Тест 9 класс**

**1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**

а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;

б) процесс изменения функций и форм организма;

в) часть общей человеческой культуры.

**2. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**

а) на личность в целом; б) на сердечно-сосудистую систему;

в) на продолжительность жизни.

**3. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**4. Что такое закаливание?**

а) Укрепление здоровья;

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;

в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.

**5. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) Венок из ветвей оливкового дерева; б) звание почётного гражданина;

в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.

**6. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**

а) Оглядываться назад; б) задерживать дыхание;

в) переходить на соседнюю дорожку.

**7. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**

а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);

б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;

в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.

**8. Каковы причины нарушения осанки?**

а) Неправильная организация питания;

б) слабая мускулатура тела;

в) увеличение роста человека.

**9. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) В них принимали участие атлеты со всего мира;

б) в период проведения игр прекращались войны;

в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**10. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

а) Прыжки со скакалкой;

б) длительный бег до 25-30 минут;

в) подтягивание из виса на перекладине.

**11. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

**12. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?**

а) Сообщить об этом администрации учреждения;

б) вызвать «скорую помощь»;

в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

**13. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ….**

а) городу;

б) региону;

в) стране.

**14. Основной формой подготовки спортсменов является ….**

а) утренняя гимнастика;

б) тренировка;

в) самостоятельные занятия.

**15. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений. 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.**

а)1,2,3,4;

б) 2,3,1,4;

в) 3,2,4,1.

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