

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Сортавальского муниципального округа Республики Карелия  
Кааламская средняя общеобразовательная школа**

Принято на педагогическом совете №1 от  
29.08.2025 г.

Утверждаю  
Директор  
/Тарасенко Н.С./  
Приказ № 51|2-ОД от 29.08.2025



**Дополнения и изменения в соответствии с ФООП ООО  
к РП по учебному предмету «Физическая культура»**

2025 г.

## КОДИФИКАТОР

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»  
для проведения промежуточной аттестации.  
(5-9 КЛАСС)

Кодификатор состоит из двух частей:

1. элементы содержания;
2. планируемые результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура» 5-9 класс. В него включены два блока планируемых результатов, которые характеризуют требования стандарта, представленные в рубриках «Обучающийся научится» и «Обучающийся получит возможность научиться».
3. Перечень отдельных УУД, проверяемых в тестовой работе.

Содержание заданий тестовой работы для проведения промежуточной аттестации позволяет обеспечить полноту проверки подготовки обучающихся на базовом уровне и возможность зафиксировать достижение обучающихся этого уровня.

### *Перечень элементов содержания, проверяемых в тестовой работе*

<i>Код блока содержания, раздела</i>	<i>Код элемента содержания</i>	<i>Элементы содержания, проверяемые в тестовой работе</i>
1.		<b>Физическая культура как область знаний</b>
	1.1	История и современное развитие физической культуры.
	1.1.1	Олимпийские игры древности
	1.1.2	Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры.
	1.2	Современное представление о физической культуре.
2.		<b>Способы двигательной физической деятельности.</b>
	2.1.	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
	2.2.	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
3.		<b>Физическое совершенствование</b>
	3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	3.2.	.Спортивно-оздоровительная деятельность.
	3.2.1.	Гимнастика с основами акробатики.
	3.2.1.1.	Акробатические упражнения и комбинации
	3.2.1.2.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
	3.2.2.	Легкая атлетика.
	3.2.2.1.	Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.
	3.2.2.2.	Понятие двигательных качеств: выносливость, сила, скорость.

	3.2.2.3.	Самоконтроль уровня физической подготовки.
	3.2.2.4.	Упражнения по выполнению метания малого мяча..
	3.2.3.	Лыжная подготовка.
	3.2.3.1.	Подъемы, спуски, повороты, торможения.
	3.2.3.2.	Передвижения на лыжах разными ходами.
	3.2.3.3.	Значение занятий лыжным спортом для развития выносливости.
	3.2.4.	Спортивные игры.
	3.2.4.1.	Правила спортивных игр.
	3.2.4.2	Командные (игровые) виды спорта.
	3.2.4.3.	Технико-тактические действия.

**Перечень требований к уровню подготовки учащихся,  
достижение, которого проверяется в тестовой работе**

<b>Код блока содержания и элемента содержания</b>	<b>Код требования</b>	<b>Требования к уровню подготовки учащихся, достижение которого проверяется в тестовой работе.</b>
1.		<b>Физическая культура как область знаний</b>
		Обучающийся научится:
	1.1	История и современное развитие физической культуры
	1.1.1	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
	1.1.2	Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.
	<b>1.2.</b>	<b>Иметь современные представления о физкультурной деятельности.</b>
2.		Способы двигательной физкультурной деятельности.
	2.1.	Характеризовать величину нагрузки.
	2.2.	Отбирать состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку, планировать режим дня.
3.		<b>Физическое совершенствование</b>
	3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.
	3.2.	Спортивно-оздоровительная деятельность.
	3.2.1.	.Гимнастика с элементами акробатики.
	3.2.1.1	Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.

	3.2.1.2.	Характеризовать гимнастические комбинации на спортивных снарядах.
	3.2.2.	Легкая атлетика.
	3.2.2.1	Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.
	3.2.2.2.	Выполнять ОРУ влияющих на развитие основных физических качеств.
	3.2.2.3.	Контролировать показатели физического развития и основных физических качеств.
	3.2.2.4.	Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
	3.2.3.	Лыжная подготовка.
	3.2.3.1.	Выполнять спуски и торможения с пологого склона.
	3.2.3.2.	Выполнять передвижения на лыжах различными ходами.
	3.2.3.3.	Описывать технику последовательного чередования лыжных ходов.
	3.2.4.	Спортивные игры.
	3.2.4.1.	Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта.
	3.2.4.2.	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
	3.2.4.3.	Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.

**Перечень отдельных УУД, проверяемых в тестовой работе**

<b>Код контролируемого УУД</b>	<b>Проверяемые УУД</b>
<b>1.</b>	<b>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД</b>
P1	целеполагание как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимся, и того, что еще неизвестно
P3	планирование учебной деятельности (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата); составление плана и последовательности действий в соответствии с поставленной целью
P4	выполнять действия по намеченному плану, а также по инструкциям, содержащимся в источниках информации (в заданиях учебника, справочном материале учебника — в памятках)
P5	прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения
	знаний, его временных характеристик)

	Р6	контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; самоконтроль
	Р7	коррекция учебных действий в процессе решения
	Р8	оценка учебных действий (выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы)
<b>2.</b>		<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД</b>
	П1	<b>Общеучебные</b>
		самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели
		поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных в начальной школе инструментов ИКТ и источников информации (решение задач с недостающими данными/избыточными)
		структурирование знаний (расположение в определенном порядке (н-р, хронология событий) или по определенной схеме)
		осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме
		выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий
		рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности (н-р, можно осуществлять контрольно – оценочные действия за действиями и результатами других учащихся)
		смысловое чтение как осмысление цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели; извлечение необходимой информации из прослушанных, прочитанных текстов различных жанров
		определение основной и второстепенной информации; свободная ориентация и восприятие текстов художественного, научного, публицистического и официально-делового стилей; понимание и адекватная оценка языка средств массовой информации
		представление информации в сжатой или наглядно-символической форме (в виде таблиц, схем, диаграмм) (н-р, составление тезисов, конспектов, представление информации в наглядно-символической форме, преобразование ее и описание) знаково-символические действия: моделирование — преобразование объекта из чувственной формы в модель, где выделены существенные характеристики объекта (пространственно-графическая или знаково-символическая); преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область
	П2	<b>Логические универсальные действия:</b>
		анализ объектов с целью выделения признаков (существенных, несущественных); аналогия продолжать их по установленном правилу
		синтез — составление целого из частей, в том числе

		самостоятельное достраивание с восполнением недостающих компонентов
		выбор оснований и критериев для сравнения, классификации, обобщения объектов
	ПЗ	<b>Постановка и решение проблемы:</b>
		постановка формулирование проблемы
		создание способов решения проблем творческого и поискового характера
<b>3.</b>		<b>КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД</b>
	К1	Использование речевых средств, в соответствии с учебной задачей (н-р, формулирование своей собственной точки зрения) оформление своих мыслей в устной и письменной форме

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»  
для проведения промежуточной аттестации  
(5 КЛАСС)

**1. Назначение работы** – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

### **2. Характеристика структуры и содержания работы**

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится три варианта ответа, из которых только один является верным.

### **3. Распределение заданий по уровню сложности**

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

### **4. Время выполнения работы**

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

### **5. Обобщённый план тестовой работы.**

№ задания	Код блока, раздела содержания	Код проверяемого элемента содержания	Код Требования (виды)	Тип задания	Уровень сложности	Код проверяемых УУД
	1					
<b>1</b>		1.1	1.1.	ВО	БУ	Р1
<b>2</b>		1.1.1.	1.1.	ВО	БУ	Р1
<b>3</b>		1.1.2	1.1.2.	ВО	БУ	Р1
<b>4</b>		1.2.	1.2.	ВО	БУ	П1, Р1
	2					
<b>5</b>		2.1	2.1.	ВО	БУ	Р1, П2
<b>6.7</b>		2.2	2.2.	ВО	БУ	Р4, Р3, П2
	3					

		3.1	3.2.1.1.	ВО	БУ	
		3.2	3.2.1.2.	ВО	БУ	
		3.2.1	3.2.2.1.	ВО	БУ	
<b>14</b>		3.2.1.1	3.2.2.2.	ВО	БУ	Р4, П1
<b>16.17</b>		3.2.1.2	3.2.2.3.	ВО	БУ	Р4
<b>15</b>		3.2.2.	3.2.2.4.	ВО	БУ	
<b>18.19</b>		3.2.2.1	3.2.3.1.	ВО	БУ	П1
		3.2.2.2	3.2.3.2.	ВО	БУ	П1
		3.2.2.3	3.2.3.3.	ВО	БУ	Р6
		3.2.2.4	3.2.4.1.	ВО	БУ	Р4, П2
		3.2.3	3.2.4.2.	ВО	БУ	
<b>20</b>		3.2.3.1	3.2.4.3.	ВО	БУ	Р4
<b>21</b>		3.2.3.2	3.2.5.1.	ВО	БУ	П1
<b>22</b>		3.2.3.3	3.2.5.2.	ВО	БУ	П1
		3.2.4				
<b>8</b>		3.2.4.1				П1
<b>9</b>		3.2.4.2				П1
<b>10</b>		3.2.4.3				П2
		3.2.5				
<b>23</b>		3.2.5.1				П1
<b>24</b>		3.2.5.2				П1

#### Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

#### *. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом*

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

#### Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

<b>Первичный балл</b>	18 - 24	13-17	12	би менее
<b>Отметка</b>	5	4	3	2

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла.

Средний уровень –7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

## Ответы к заданиям и критерии оценивания

№ задания	Ответ	Критерии оценивания	Максимальный балл за задание
1	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
7	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
10	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
18	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
19	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
20	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
21	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
22	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
23	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
24	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

### Тест 5 класс 1 вариант

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

**2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

**3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

**4. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

**5. Физические качества развиваются...**

а) целенаправленно

б) сами по себе

в) при обучении технике упражнений

**6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"**

а) укрепление здоровья посредством купания в проруби

б) сочетание солнечных и воздушных ванн

в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

**7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

а) переходу от пассивного состояния к активному

б) снижению показателей физического развития

в) быстрому утомлению организма

**8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?**

а) 7

б) 3

в) 5

**9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?**

а) 5 человек

б) 6 человек

в) 7 человек

**10. Какой подачи не существует в волейболе?**

а) одной рукой снизу

б) двумя руками снизу

в) верхней боковой

**11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

а) сердечно-сосудистой системы

б) дыхательной системы

в) вестибулярного аппарата

**12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?**

а) конь

б) брусья

в) перекладина

**13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

а) энергичное отталкивание ногами

б) опора головой о мат

в) прижимание к груди согнутых ног

**14. Какая из дистанций считается спринтерской?**

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

**15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выправление туловища.

**16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

**18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**20. Экстренное торможение на лыжах:**

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падение).

**21. Самый распространенный лыжный ход?**

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

**22. Самый быстрый лыжный ход?**

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

**23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?**

- а) 100 м;
- б) 50 м;
- в) 200м.

**24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин);
- в) брасс

### Тест 5 класса 2 вариант

**1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов;
- в) единство участников игр.

**2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

- а) 85-90 уд/мин.
- б) 80-84 уд/мин.
- в) 60-80 уд/мин.

**3. Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**4. Что называется осанкой:**

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

**5. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**6. Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

**8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

**9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 8.

**10. Развитие координации движений положительно влияет?**

- а) на зрение;
- б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;
- в) на суставы.

**11. Королева спорта?**

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

**12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?**

- а) 1-2 раз в неделю;
- б) 2-3 раз в неделю;
- в) 3-4 раз в неделю.

**13. Степень утомления?**

- а) лёгкая;
- б) тяжёлая;
- в) сильная.

**14. Лёгкая атлетика включает в себя:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) поднимание туловища;
- в) лазание по наклонной скамейке.

**15. Гимнастика включает в себя:**

- а) упражнения на гибкость;
- б) метание малого мяча;
- в) ведение мяча правой рукой.

**16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

**17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

**18. К одновременным лыжным ходам относится...**

а) двухшажный ход;

б) трёхшажный ход;

в) четырёхшажный ход.

**19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

а) упором;

б) переступанием;

в) плугом.

**20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**

а) глубокий присед;

б) умышленное падение на бок;

в) выставление палок кольцами вперёд.

**21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**

а) на одной прямой;

б) как равносторонний треугольник;

в) голову ближе к коленям, чем руки.

**22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

а) брусках;

б) высокой перекладине;

в) гимнастическом бревне.

**23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...**

а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;

б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.

**24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на груди;

б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»  
для проведения промежуточной аттестации  
(6 КЛАСС)

**2. Назначение работы** – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

**2. Характеристика структуры и содержания работы**

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится три варианта ответа, из которых только один является верным.

**3. Распределение заданий по уровню сложности**

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

**4. Время выполнения работы**

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

## 5. Обобщённый план тестовой работы.

№ задания	Код блока, раздела содержания	Код проверяемого элемента содержания	Код Требования (виды)	Тип задания	Уровень сложности	Код проверяемых УУД
	1					
1		1.1	1.1.	ВО	БУ	Р1
2		1.1.1.	1.1.	ВО	БУ	Р1
3		1.1.2	1.1.2.	ВО	БУ	Р1
4		1.2.	1.2.	ВО	БУ	П1, Р1
	2					
5		2.1	2.1.	ВО	БУ	Р1, П2
6.7		2.2	2.2.	ВО	БУ	Р4, Р3, П2
	3					
		3.1	3.2.1.1.	ВО	БУ	
		3.2	3.2.1.2.	ВО	БУ	
		3.2.1	3.2.2.1.	ВО	БУ	
14		3.2.1.1	3.2.2.2.	ВО	БУ	Р4, П1
16.17		3.2.1.2	3.2.2.3.	ВО	БУ	Р4
15		3.2.2.	3.2.2.4.	ВО	БУ	
18.19		3.2.2.1	3.2.3.1.	ВО	БУ	П1
		3.2.2.2	3.2.3.2.	ВО	БУ	П1
		3.2.2.3	3.2.3.3.	ВО	БУ	Р6
		3.2.2.4	3.2.4.1.	ВО	БУ	Р4, П2
		3.2.3	3.2.4.2.	ВО	БУ	
20		3.2.3.1	3.2.4.3.	ВО	БУ	Р4
21		3.2.3.2	3.2.5.1.	ВО	БУ	П1
22		3.2.3.3	3.2.5.2.	ВО	БУ	П1
		3.2.4				
8		3.2.4.1				П1
9		3.2.4.2				П1
10		3.2.4.3				П2
		3.2.5				
23		3.2.5.1				П1
24		3.2.5.2				П1

### Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

### . Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

### Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение

**всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале**

<b>Первичный балл</b>	18 - 24	13-17	12	би менее
<b>Отметка</b>	5	4	3	2

**Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:**

Высокий уровень – 21-23 балла.

Средний уровень – 7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

**Ответы к заданиям и критерии оценивания**

№ задания	Ответ	Критерии оценивания	Максимальный балл за задание
1	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
7	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
10	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
18	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
19	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
20	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
21	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
22	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
23	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
24	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

**Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале**

<b>Первичный</b>	18 - 24	13-17	12	би менее
------------------	---------	-------	----	----------

<b>балл</b>				
<b>Отметка</b>	5	4	3	2

**Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:**

Высокий уровень – 21 - 23 балла.

Средний уровень – 7– 20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

### Ответы к заданиям и критерии оценивания

№ задания	Ответ	Критерии оценивания	Максимальный балл за задание
1	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
7	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
10	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
18	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
19	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
20	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
21	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
22	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
23	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
24	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

### Тест 6 класс 1 вариант

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"



- 2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?**
- а) единство пяти стран
  - б) единство пяти континентов
  - в) единство участников игр
- 3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**
- а) Греции
  - б) России
  - в) Китае
- 4. К основным физическим качествам относятся...**
- а) рост, вес, объем бицепсов
  - б) бег, прыжки, метания
  - в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- 5. Физические качества развиваются...**
- а) целенаправленно
  - б) сами по себе
  - в) при обучении технике упражнений
- 6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"**
- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
  - б) сочетание солнечных и воздушных ванн
  - в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды
- 7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**
- а) переходу от пассивного состояния к активному
  - б) снижению показателей физического развития
  - в) быстрому утомлению организма, усталости
- 8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?**
- а) 7
  - б) 3
  - в) 5
- 9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?**
- а) 5 человек
  - б) 6 человек
  - в) 7 человек
- 10. Какой подачи не существует в волейболе?**
- а) одной рукой снизу
  - б) двумя руками снизу
  - в) верхней боковой
- 11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**
- а) сердечно-сосудистой системы
  - б) дыхательной системы
  - в) вестибулярного аппарата
- 12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?**
- а) конь
  - б) брусья
  - в) перекладина
- 13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**
- а) энергичное отталкивание ногами
  - б) опора головой о мат
  - в) прижимание к груди согнутых ног
- 14. Какая из дистанций считается спринтерской?**
- а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

**15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноименная работа рук;

в) быстрое выправление туловища.

**16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

**18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

**20. Экстренное торможение на лыжах:**

а) "плугом";

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падение).

**21. Самый распространенный лыжный ход?**

а) одновременный бесшажный ход;

б) попеременный четырехшажный ход;

в) попеременный двухшажный ход.

**22. Самый быстрый лыжный ход?**

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

**23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?**

а) 100 м;

б) 50 м;

в) 200м.

**24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на груди;

б) баттерфляй (дельфин);

в) брасс

## Тест 6 класс 2 вариант

**1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

**2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

а) 85-90 уд/мин.

б) 80-84 уд/мин.

в) 60-80 уд/мин.

**3. Что понимается под закаливанием:**

а) купание в холодной воде и хождение босиком

б) приспособление организма к воздействиям внешней среды

в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**4. Что называется осанкой:**

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

б) пружинные характеристики позвоночника и стоп

в) привычная поза человека в вертикальном положении

**5. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка определенным позам

б) слабость мышц

в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**6. Чем характеризуется утомление:**

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

**8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

а) 4;

б) 5;

в) 8.

**10. Развитие координации движений положительно влияет?**

а) на зрение;

б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;

в) на суставы.

**11. Королева спорта?**

а) гимнастика;

б) фигурное катание;

в) лёгкая атлетика.

**12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?**

а) 1-2 раз в неделю;

б) 2-3 раз в неделю;

в) 3-4 раз в неделю.

**13. Степень утомления?**

а) лёгкая;

б) тяжёлая;

в) сильная.

- 14. Лёгкая атлетика включает в себя:**
- а) бег на короткие дистанции;
  - б) поднимание туловища;
  - в) лазание по наклонной скамейке.
- 15. Гимнастика включает в себя:**
- а) упражнения на гибкость;
  - б) метание малого мяча;
  - в) ведение мяча правой рукой.
- 16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**
- а) хват сверху на ширине плеч;
  - б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
  - в) подтягивание раскачиванием туловища.
- 17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...**
- а) ног;
  - б) туловища;
  - в) рук;
  - г) произвольно.
- 18. К одновременным лыжным ходам относится...**
- а) двухшажный ход;
  - б) трёхшажный ход;
  - в) четырёхшажный ход.
- 19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**
- а) упором;
  - б) переступанием;
  - в) плугом.
- 20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**
- а) глубокий присед;
  - б) умышленное падение на бок;
  - в) выставление палок кольцами вперёд.
- 21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**
- а) на одной прямой;
  - б) как равносторонний треугольник;
  - в) голову ближе к коленям, чем руки.
- 22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**
- а) брусьях;
  - б) высокой перекладине;
  - в) гимнастическом бревне.
- 23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...**
- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
  - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.
- 24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**
- а) кроль на груди;
  - б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

## **СПЕЦИФИКАЦИЯ**

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»  
для проведения промежуточной аттестации  
(8 КЛАСС)

**3. Назначение работы** – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

**2. Характеристика структуры и содержания работы**

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится три варианта ответа, из которых только один является верным.

**3. Распределение заданий по уровню сложности**

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

**4. Время выполнения работы**

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

**5. Обобщённый план тестовой работы.**

№ задания	Код блока, раздела содержания	Код проверяемого элемента содержания	Код Требования (виды)	Тип задания	Уровень сложности	Код проверяемых УУД
	1					
1		1.1	1.1.	ВО	БУ	Р1
2		1.1.1.	1.1.	ВО	БУ	Р1
3		1.1.2	1.1.2.	ВО	БУ	Р1
4		1.2.	1.2.	ВО	БУ	П1, Р1
	2					
5		2.1	2.1.	ВО	БУ	Р1. П2
6.7		2.2	2.2.	ВО	БУ	Р4, Р3, П2
	3					
		3.1	3.2.1.1.	ВО	БУ	
		3.2	3.2.1.2.	ВО	БУ	
		3.2.1	3.2.2.1.	ВО	БУ	
14		3.2.1.1	3.2.2.2.	ВО	БУ	Р4. П1
16.17		3.2.1.2	3.2.2.3.	ВО	БУ	Р4
15		3.2.2.	3.2.2.4.	ВО	БУ	
18.19		3.2.2.1	3.2.3.1.	ВО	БУ	П1
		3.2.2.2	3.2.3.2.	ВО	БУ	П1
		3.2.2.3	3.2.3.3.	ВО	БУ	Р6
		3.2.2.4	3.2.4.1.	ВО	БУ	Р4, П2
		3.2.3	3.2.4.2.	ВО	БУ	
20		3.2.3.1	3.2.4.3.	ВО	БУ	Р4
21		3.2.3.2	3.2.5.1.	ВО	БУ	П1
22		3.2.3.3	3.2.5.2.	ВО	БУ	П1
		3.2.4				
8		3.2.4.1				П1
9		3.2.4.2				П1
10		3.2.4.3				П2
		3.2.5				
23		3.2.5.1				П1
24		3.2.5.2				П1

**Условные обозначения**

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

**. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

**Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале**

<b>Первичный балл</b>	18 - 24	13-17	12	би менее
<b>Отметка</b>	5	4	3	2

**Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:**

Высокий уровень –21-23 балла.

Средний уровень –7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

**Ответы к заданиям и критерии оценивания**

№ задания	Ответ	Критерии оценивания	Максимальный балл за задание
1	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
7	а	1балл за выбор правильного ответа	1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
10	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа	1

<b>18</b>	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
<b>19</b>	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
<b>20</b>	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
<b>21</b>	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
<b>22</b>	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
<b>23</b>	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
<b>24</b>	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

### Тест 7 класс

#### 1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

#### 2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

#### 3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

#### 4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

#### 5. Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

#### 6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

#### 7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

#### 8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

#### 9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек



**10. Какой подачи не существует в волейболе?**

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

**11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

**12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?**

- а) конь
- б) брусья
- в) перекладина

**13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

**14. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

**15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выправление туловища.

**16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

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

**17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

**18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**20. Экстренное торможение на лыжах:**

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падение).

**21. Самый распространенный лыжный ход?**

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

**22. Самый быстрый лыжный ход?**

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

в) одновременный двухшажный ход.

**23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?**

- а) 100 м;
- б) 50 м; в) 200м.

**24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

### Тест 7 класс 2 вариант

**1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран;
- б) единство пяти континентов; в) единство участников игр.

**2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

- а) 85-90 уд/мин.
- б) 80-84 уд/мин.
- в) 60-80 уд/мин.

**3. Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**4. Что называется осанкой:**

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

**5. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка определенным позам б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**6. Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма в) повышенной ЧСС

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

- а) сила
- б) выносливость в) ловкость
- г) быстрота

**8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу в) нагреть, наложить теплый компресс

**9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

- а) 4;

- б) 5;
- в) 8.

**10. Развитие координации движений положительно влияет?**

- а) на зрение;
- б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;**
- в) на суставы.

**11. Королева спорта?**

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

**12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?**

- а) 1-2 раз в неделю;
- б) 2-3 раз в неделю;**
- в) 3-4 раз в неделю.

**13. Степень утомления?**

- а) лёгкая;
- б) тяжёлая;
- в) сильная.

**14. Лёгкая атлетика включает в себя:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) поднимание туловища;
- в) лазание по наклонной скамейке.

**15. Гимнастика включает в себя:**

- а) упражнения на гибкость;
- б) метание малого мяча;
- в) ведение мяча правой рукой.

**16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

**17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

**18. К одновременным лыжным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

**19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.

**20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

**21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**

- а) на одной прямой;

- б) как равносторонний треугольник;  
в) голову ближе к коленям, чем руки.
- 22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**
- а) брусках;  
б) высокой перекладине;  
в) гимнастическом бревне.
- 23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...**
- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;  
б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.
- 24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**
- а) кроль на груди;  
б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

## СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»  
для проведения промежуточной аттестации  
(8 КЛАСС)

**4. Назначение работы** – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре

### **2. Характеристика структуры и содержания работы**

В работу включено 24 задания, среди которых:

24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится три варианта ответа, из которых только один является верным.

### **3. Распределение заданий по уровню сложности**

В работе представлены задания базового уровня сложности.

Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.

### **4. Время выполнения работы**

На выполнение всей работы отводится 40 минут.

### **5. Обобщённый план тестовой работы.**

№ задания	Код блока, раздела содержания	Код проверяемого элемента содержания	Код Требования (виды)	Тип задания	Уровень сложности	Код проверяемых УУД
	1					
<b>1</b>		1.1	1.1.	ВО	БУ	Р1
<b>2</b>		1.1.1.	1.1.	ВО	БУ	Р1
<b>3</b>		1.1.2	1.1.2.	ВО	БУ	Р1
<b>4</b>		1.2.	1.2.	ВО	БУ	П1, Р1
	2					
<b>5</b>		2.1	2.1.	ВО	БУ	Р1. П2
<b>6.7</b>		2.2	2.2.	ВО	БУ	Р4, Р3, П2
	3					
		3.1	3.2.1.1.	ВО	БУ	
		3.2	3.2.1.2.	ВО	БУ	
		3.2.1	3.2.2.1.	ВО	БУ	
<b>14</b>		3.2.1.1	3.2.2.2.	ВО	БУ	Р4. П1

16.17		3.2.1.2	3.2.2.3.	ВО	БУ	Р4
15		3.2.2.	3.2.2.4.	ВО	БУ	
18.19		3.2.2.1	3.2.3.1.	ВО	БУ	П1
		3.2.2.2	3.2.3.2.	ВО	БУ	П1
		3.2.2.3	3.2.3.3.	ВО	БУ	Р6
		3.2.2.4	3.2.4.1.	ВО	БУ	Р4, П2
		3.2.3	3.2.4.2.	ВО	БУ	
20		3.2.3.1	3.2.4.3.	ВО	БУ	Р4
21		3.2.3.2	3.2.5.1.	ВО	БУ	П1
22		3.2.3.3	3.2.5.2.	ВО	БУ	П1
		3.2.4				
8		3.2.4.1				П1
9		3.2.4.2				П1
10		3.2.4.3				П2
		3.2.5				
23		3.2.5.1				П1
24		3.2.5.2				П1

### Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

### . Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

### Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

Первичный балл	18 - 24	13-17	12	би менее
Отметка	5	4	3	2

### Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла.

Средний уровень –7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

### Ответы к заданиям и критерии оценивания

№ задания	Ответ	Критерии оценивания	Максимальный балл за задание

1	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
7	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
10	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
18	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
19	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
20	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
21	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
22	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
23	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
24	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

### Тест 8 класс 1 вариант

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

**2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?**

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

**3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

**4. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

**5. Физические качества развиваются...**

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

**6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"**

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

**7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

**8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?**

- а) 7
- б) 3
- в) 5

**9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?**

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

**10. Какой подачи не существует в волейболе?**

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

**11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

**12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?**

- а) конь
- б) брусья
- в) перекладина

**13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

**14. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

**15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выправление туловища.

**16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

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

**17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

**18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...**

- а) разрешается дополнительный бросок;

- б) попытка и результат засчитываются;
  - в) попытка засчитывается, а результат - нет.
- 19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...**
- а) экономии сил;
  - б) улучшению спортивного результата;
  - в) травмам.
- 20. Экстренное торможение на лыжах:**
- а) "плугом";
  - б) на параллельных лыжах;
  - в) лечь на бок или сесть (падение).
- 21. Самый распространенный лыжный ход?**
- а) одновременный бесшажный ход;
  - б) попеременный четырехшажный ход;
  - в) попеременный двухшажный ход.
- 22. Самый быстрый лыжный ход?**
- а) одновременный бесшажный ход;
  - б) одновременный одношажный ход;
  - в) одновременный двухшажный ход.
- 23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?**
- а) 100 м;
  - б) 50 м;
  - в) 200м.
- 24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**
- а) кроль на груди;
  - б) баттерфляй (дельфин);
  - в) брасс

### Тест 8 класс 2 вариант

- 1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**
- а) единство пяти стран;
  - б) единство пяти континентов;
  - в) единство участников игр.
- 2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**
- а) 85-90 уд/мин.
  - б) 80-84 уд/мин.
  - в) 60-80 уд/мин.
- 3. Что понимается под закаливанием:**
- а) купание в холодной воде и хождение босиком
  - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
  - в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями
- 4. Что называется осанкой:**
- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
  - б) пружинные характеристики позвоночника и стоп
  - в) привычная поза человека в вертикальном положении
- 5. Главной причиной нарушения осанки является:**
- а) привычка определенным позам
  - б) слабость мышц
  - в) отсутствие движения во время школьных уроков

г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**6. Чем характеризуется утомление:**

а) отказом от работы

б) временным снижением работоспособности организма

в) повышенной ЧСС

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

**8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

а) 4;

б) 5;

в) 8.

**10. Развитие координации движений положительно влияет?**

а) на зрение;

б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;

в) на суставы.

**11. Королева спорта?**

а) гимнастика;

б) фигурное катание;

в) лёгкая атлетика.

**12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?**

а) 1-2 раз в неделю;

б) 2-3 раз в неделю;

в) 3-4 раз в неделю.

**13. Степень утомления?**

а) лёгкая;

б) тяжёлая;

в) сильная.

**14. Лёгкая атлетика включает в себя:**

а) бег на короткие дистанции;

б) поднимание туловища;

в) лазание по наклонной скамейке.

**15. Гимнастика включает в себя:**

а) упражнения на гибкость;

б) метание малого мяча;

в) ведение мяча правой рукой.

**16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

а) хват сверху на ширине плеч;

б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;

в) подтягивание раскачиванием туловища.

**17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...**

а) ног;

б) туловища;

в) рук;

г) произвольно.

**18. К одновременным лыжным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;
  - б) трёхшажный ход;
  - в) четырёхшажный ход.
- 19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**
- а) упором;
  - б) переступанием;
  - в) плугом.
- 20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**
- а) глубокий присед;
  - б) умышленное падение на бок;
  - в) выставление палок кольцами вперёд.
- 21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**
- а) на одной прямой;
  - б) как равносторонний треугольник;
  - в) голову ближе к коленям, чем руки.
- 22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**
- а) брусьях;
  - б) высокой перекладине;
  - в) гимнастическом бревне.
- 23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...**
- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
  - б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.
- 24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**
- а) кроль на груди;
  - б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

## **СПЕЦИФИКАЦИЯ**

контрольных измерительных материалов по предмету «Физическая культура»  
для проведения промежуточной аттестации  
(9 КЛАСС)

- 1. Назначение работы** – проверить и оценить степень достижения планируемых предметных результатов с целью диагностики качества образовательных результатов обучающихся по физической культуре
- 2. Характеристика структуры и содержания работы**  
В работу включено 24 задания, среди которых:  
24 задания - задания с выбором ответа. К заданиям приводится четыре варианта ответа, из которых только один является верным.
- 3. Распределение заданий по уровню сложности**  
В работе представлены задания базового уровня сложности.  
Назначение – обеспечить проверку достижения учащимся уровня базовой подготовки.
- 4. Время выполнения работы**  
На выполнение всей работы отводится 40 минут.
- 5. Обобщённый план контрольной работы.**

№ задания	Код блока, раздела содержания	Код проверяемого элемента содержания	Код Требования (виды)	Тип задания	Уровень сложности	Код проверяемых УУД
		1				
		1.1	1.1	О	У	1
		1.2	1.2	О	У	1
		1				
5		1.1	1.1	О	У	2, Р1
7		1.2	1.2	О	У	4, Р3. П2
		1				
		1.1	1.1	О	У	1
		1.2	1.2	О	У	1
10		1.3	1.3	О	У	2
		2				
11; 13		2.1	2.1	О	У	4, П1
12		2.2	2.2	О	У	4
		3				
14		3.1	3.1	О	У	1
16; 17		3.2	3.2	О	У	1
15		3.3	3.3	О	У	6
18; 19		3.4	3.4	О	У	4, П2
		4				
20		4.1	4.1	О	У	4
21		4.2	4.2	О	У	1
22		4.3	4.3	О	У	1
		5				
23		5.1	5.1	О	У	1
24		5.2	5.2	О	У	1

### Условные обозначения

Тип задания: ВО – выбор ответа

Уровень сложности: БУ– базовый уровень

### . Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

### Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

Первичный балл	18 - 24	13-17	12	6 и менее
Отметка	5	4	3	2

**Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:**

Высокий уровень – 21–23 балла.

Средний уровень – 7–20 баллов.

Низкий уровень – менее 7 баллов.

### Ответы к заданиям и критерии оценивания

№ задания	Ответ	Критерии оценивания	Максимальный балл за задание
1	а	балл за выбор правильного ответа	1
2	б	балл за выбор правильного ответа	1
3	в	балл за выбор правильного ответа	1
4	в	балл за выбор правильного ответа	1
5	а	балл за выбор правильного ответа	1
6	в	балл за выбор правильного ответа	1
7	а	балл за выбор правильного ответа	1
8	в	балл за выбор правильного ответа	1
9	б	балл за выбор правильного ответа	1
10	б	балл за выбор правильного ответа	1
11	в	балл за выбор правильного ответа	1
12	в	балл за выбор правильного ответа	1
13	б	балл за выбор правильного ответа	1
14	в	балл за выбор правильного ответа	1
15	в	балл за выбор правильного ответа	1
16	в	балл за выбор правильного ответа	1
17	б	балл за выбор правильного ответа	1
18	в	балл за выбор правильного ответа	1
19	в	балл за выбор правильного ответа	1
20	в	балл за выбор правильного ответа	1
21	в	балл за выбор правильного ответа	1
22	а	балл за выбор правильного ответа	1
23	б	балл за выбор правильного ответа	1
24	в	балл за выбор правильного ответа	1

### Тест 9 класс 1 вариант

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) "Быстрее, выше, сильнее" б)

"Будь всегда первым"

в) "Спорт, здоровье, радость"

**2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?**

а) единство пяти стран

б) единство пяти континентов в)

единство участников игр

**3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?**

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

**4. К основным физическим качествам относятся...**

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

**5. Физические качества развиваются...**

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

**6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"**

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

**7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

**8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?**

- а) 7
- б) 3
- в) 5

**9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?**

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

**10. Какой подачи не существует в волейболе?**

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

**11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

**12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?**

- а) конь
- б) брусья
- в) перекладина

**13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

**14. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

**15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;

в) быстрое выправление туловища.

**16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

**18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

**20. Экстренное торможение на лыжах:**

а) "плугом";

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падение).

**21. Самый распространенный лыжный ход?**

а) одновременный бесшажный ход;

б) попеременный четырехшажный ход;

в) попеременный двухшажный ход.

**22. Самый быстрый лыжный ход?**

а) одновременный бесшажный ход;

б) одновременный одношажный ход;

в) одновременный двухшажный ход.

**23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?**

а) 100 м;

б) 50 м;

в) 200м.

**24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

а) кроль на груди;

б) баттерфляй (дельфин);

в) брасс

### Тест 9 класс 2 вариант

**1. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

**2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

а) 85-90 уд/мин.

б) 80-84 уд/мин.

в) 60-80 уд/мин.

**3. Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями

**4. Что называется осанкой:**

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

**5. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка определенным позам
- б) слабость мышц
- в) отсутствие движения во время школьных уроков
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке

**6. Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

- а) сила
- б) выносливость
- в) ловкость
- г) быстрота

**8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

- а) охладить
- б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу
- в) нагреть, наложить теплый компресс

**9. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

- а) 4;
- б) 5;
- в) 8.

**10. Развитие координации движений положительно влияет?**

- а) на зрение;
- б) на деятельность мозга, всей центральной нервной системы;
- в) на суставы.

**11. Королева спорта?**

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

**12. Количество занятий с большой нагрузкой не должно превышать?**

- а) 1-2 раз в неделю;
- б) 2-3 раз в неделю;
- в) 3-4 раз в неделю.

**13. Степень утомления?**

- а) лёгкая;
- б) тяжёлая;
- в) сильная.

**14. Лёгкая атлетика включает в себя:**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) поднимание туловища;
- в) лазание по наклонной скамейке.

**15. Гимнастика включает в себя:**

- а) упражнения на гибкость;
- б) метание малого мяча;
- в) ведение мяча правой рукой.

**16. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

**17. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...**

- а) ног;
- б) туловища;
- в) рук;
- г) произвольно.

**18. К одновременным лыжным ходам относится...**

- а) двухшажный ход;
- б) трёхшажный ход;
- в) четырёхшажный ход.

**19. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?**

- а) упором;
- б) переступанием;
- в) плугом.

**20. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?**

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок;
- в) выставление палок кольцами вперёд.

**21. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...**

- а) на одной прямой;
- б) как равносторонний треугольник;
- в) голову ближе к коленям, чем руки.

**22. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...**

- а) брусьях;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

**23. Длинный кувырок вперёд отличается от короткого...**

- а) дальней постановкой рук (70-80 см) от носков ног;
- б) близкой постановкой рук (30-40 см) от носков ног; в) группировкой.

**24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин); в) брасс