

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ИМ. В.И.  
СМИРНОВА ГОРОДА ТОМСКА**

**Материал для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 5 –  
8 классах**

**за 2017-2018 учебный год**

**Пояснительная записка**

Контрольно-измерительный материал составлен в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2014);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9. - М.: Просвещение, 2015 год);
- учебной программы - Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение , 2015г.

Промежуточная аттестация по физической культуре для обучающихся 5-8 класса состоит из двух частей - практической и теоретической. Согласно постановлению Министерства образования к аттестации допускаются обучающиеся, имеющие основную группу здоровья. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе, сдают практическую часть в упрощенной форме и теоретическую часть в полной форме, а группа ЛФК сдают только теоретическую часть. Лица с ОВЗ, сдают все как теоретическую, так и практическую часть, но требования к ним ниже.

Общая экзаменационная оценка определяется средним баллом за сдачу теоретического и практического разделов программы, причем преимущество отдается оценке развития показателей физических качеств аттестуемого.

Теоретическая часть сдается в форме тестирования в количестве 25 вопросов на 30 мин.

Вопросы, основываются на знаниях в области физической культуры и по истории Олимпийского движения и Олимпийских игр, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура для начальной школы».

Стоимость одного правильного ответа на вопрос оценивается в 1 бал. Число правильных ответов в соответствии с оценочной таблицей переводится сначала в очки, а затем в оценку.





**Оценочная таблица практического раздела промежуточной аттестации 5--8 классов (11-15лет)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	11	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	4.9	6.3	6.2-5.5	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2	Координац-ые	Челночный бег 3x10	11	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
			12	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.6-9.1	8.8
			13	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0 9.9	9.5-9.0	8.7
			14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.7	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7		9.3-8.8	8.5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	11	140	160-180	195	130	150-175	185
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4	Выносливость	6-минутный бег	11	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000	1100
			12	950	1100-1200	1400	750	900-1050	1150

			13	1000	1150-1250	1450	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1500	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350		900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	11	2	6-8	10	4	8-10	15
			12	2	6-8	10	5	9-11	16
			13	2	5-7	9	6	10-12	18
			14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	11	1	4-5	6	4	10-14	19
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

**Теоретическая часть по предмету  
«Физическая культура»  
среди учащихся 5-х классов  
Ф.И.О.**

класс: \_\_\_\_\_

---

**1. Осанка — это ...**

**Варианты ответа:**

- а) обычное положение тела;
- б) положение тела при ходьбе;
- в) необычное положение тела;
- г) упражнения для спины.

**2. Зрение – это...**

**Варианты ответа:**

- а) физиологический процесс восприятия человеком величины, формы...;
- б) способность видеть;
- в) все варианты верны;

**3. Разминку нужно делать..**

**Варианты ответа:**

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

**4. Волейбол - ...**

**Варианты ответа:**

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

**5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?**

**Варианты ответа:**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

**6. Виды построений на уроке физической:**

**Варианты ответа:**

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

**7. Для игры в «Волейбол» нужен:**

**Варианты ответа:**

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч ;
- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

**8. Лучшее время для занятий спортом -**

**Варианты ответа:**

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днем.

**9. Разминка на уроке физкультуры нужна -...**

**Варианты ответа:**

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) расширения кругозора.

**10. Олимпийские игры бывают -**

**Варианты ответа:**

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

**11. Обувь футболиста?**

**Варианты ответа:**

- а) сланцы
- б) тапки
- в) лыжные ботинки
- г) бутцы

**12. Смысл занятий физической культурой для школьников:**

**Варианты ответа:**

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

**13. В каком году баскетболисты победили в Олимпийских играх?**

**Варианты ответа:** \_\_\_\_\_

**14. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину с места?**

**Варианты ответа:**

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

**15. Что такое здоровье...**

**Варианты ответа:**

- а) Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- б) Отсутствие болезней
- в) Занятие спортом

**16. на какой фотографии изображен футбольный мяч??**

**Варианты ответа:**

а)



стреляют  
Варианты

б)



в)



спортсмены на  
ответа:

г)



из какого  
оружия  
фотографии

17.



- а) из лука
- б) из пистолета
- в) из ружья
- г) из катапульты

**18. В каком виде спорта у спортсмена есть клюшка???**

**Варианты ответа:**

- а) хоккей
- б) бокс
- в) футбол
- г) баскетбол

**19. В каком виде спорта используются резиновую шапочку???**

**Варианты ответа:**

- а) футбол
- б) гандбол
- в) плавание
- г) бальные танцы

**20. Штангист поднимает??**

**Варианты ответа:**

- а) штангу
- б) бревно
- в) мяч
- г) гири

**21. Олимпийский символ?**

- а) пять переплетенных колец
- б) шесть колец
- в) четыре переплетенных кольца
- г) три цветных кольца

**22. Олимпийский девиз**

- а) «Быстрее, выше сильнее!»
- б) «Шустрее, быстро, качественно!»
- в) «Сильнее, мощнее, шустрее!»

**23. Отжимания развивают**

- а) силу
- б) выносливость
- в) координацию

**24. Спринт это?**

- а) короткая дистанция
- б) бег на выносливость
- в) прыжки через снаряды
- г) прыжки в высоту

**25. Дзюдо-это?**

**Варианты ответа:**

а) борьба

б) стрельба

в) ходьба

г) японские прыжки в длину

**Теоретическая часть по предмету  
«Физическая культура»  
среди учащихся 6-х классов  
Ф.И.О.**

**класс:** \_\_\_\_\_

**2. Осанка — это ...**

**Варианты ответа:**

- а) обычное положение тела;
- б) положение тела при ходьбе;
- в) необычное положение тела;
- г) упражнения для спины.

**4. Зрение – это...**

**Варианты ответа:**

- а) физиологический процесс восприятия человеком величины, формы...;
- б) способность видеть;
- в) все варианты верны;

**5. Разминку нужно делать..**

**Варианты ответа:**

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

**4. Волейбол - ...**

**Варианты ответа:**

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

**5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?**

**Варианты ответа:**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

**7. Виды построений на уроке физической:**

**Варианты ответа:**

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

**7. Для игры в «Волейбол» нужен:**

**Варианты ответа:**

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч ;
- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

**8. Лучшее время для занятий спортом -**

**Варианты ответа:**

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днем.

**9. Разминка на уроке физкультуры нужна -...**

**Варианты ответа:**

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) расширения кругозора.

**10. Олимпийские игры бывают -**

**Варианты ответа:**

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

**11. Обувь футболиста?**

**Варианты ответа:**

- а) сланцы
- б) тапки
- в) лыжные ботинки
- г) бутцы

**12. Смысл занятий физической культурой для школьников:**

**Варианты ответа:**

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

**13. В каком году баскетболисты победили в Олимпийских играх?**

**Варианты ответа:** \_\_\_\_\_

**14. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину с места?**

**Варианты ответа:**

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

**15. Что такое здоровье...**

**Варианты ответа:**

- а) Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- б) Отсутствие болезней
- в) Занятие спортом

**16. на какой фотографии изображен футбольный мяч??**

**Варианты ответа:**

- а)
- б)
- в)
- г)



**17. из какого оружия стреляют спортсмены на фотографии**

**Варианты ответа:**



- а) из лука
- б) из пистолета
- в) из ружья
- г) из катапульты

**18. В каком виде спорта у спортсмена есть клюшка???**

**Варианты ответа:**

- а) хоккей
- б) бокс
- в) футбол
- г) баскетбол

**19. В каком виде спорта используются резиновую шапочку???**

**Варианты ответа:**

- а) футбол
- б) гандбол
- в) плавание
- г) бальные танцы

**20. Штангист поднимает??**

**Варианты ответа:**

- а) штангу
- б) бревно
- в) мяч
- г) гири

**21. Олимпийский символ?**

- а) пять переплетенных колец
- б) шесть колец
- в) четыре переплетенных кольца
- г) три цветных кольца

**22. Олимпийский девиз**

- а) «Быстрее, выше сильнее!»
- б) «Шустрее, быстро, качественно!»
- в) «Сильнее, мощнее, шустрее!»

**23. Отжимания развивают**

- а) силу
- б) выносливость
- в) координацию

**24. Спринт это?**

- а) короткая дистанция
- б) бег на выносливость
- в) прыжки через снаряды

г) прыжки в высоту

**25. Дзюдо-это?**

**Варианты ответа:**

а) борьба

б) стрельба

в) ходьба

г) японские прыжки в длину

**Теоретическая часть по предмету  
«Физическая культура»  
среди учащихся 7-х классов  
Ф.И.О.**

класс: \_\_\_\_\_

---

**3. Осанка — это ...**

**Варианты ответа:**

- а) обычное положение тела;
- б) положение тела при ходьбе;
- в) необычное положение тела;
- г) упражнения для спины.

**6. Зрение – это...**

**Варианты ответа:**

- а) физиологический процесс восприятия человеком величины, формы...;
- б) способность видеть;
- в) все варианты верны;

**7. Разминку нужно делать..**

**Варианты ответа:**

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

**4. Волейбол - ...**

**Варианты ответа:**

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

**5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?**

**Варианты ответа:**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

**8. Виды построений на уроке физической:**

**Варианты ответа:**

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

**7. Для игры в «Волейбол» нужен:**

**Варианты ответа:**

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч ;
- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

**8. Лучшее время для занятий спортом -**

**Варианты ответа:**

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;

г) днем.

**9. Разминка на уроке физкультуры нужна -...**

**Варианты ответа:**

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) расширения кругозора.

**10. Олимпийские игры бывают -**

**Варианты ответа:**

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

**11. Обувь футболиста?**

**Варианты ответа:**

- а) сланцы
- б) тапки
- в) лыжные ботинки
- г) бутцы

**12. Смысл занятий физической культурой для школьников:**

**Варианты ответа:**

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

**13. В каком году баскетболисты победили в Олимпийских играх?**

**Варианты ответа:** \_\_\_\_\_

**14. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину с места?**

**Варианты ответа:**

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

**15. Что такое здоровье...**

**Варианты ответа:**

- а) Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- б) Отсутствие болезней
- в) Занятие спортом

**16. на какой фотографии изображен футбольный мяч??**

**Варианты ответа:**

а)



стреляют

б)



в)



спортсмены на

г)



из какого  
оружия  
фотографии

17.

**Варианты ответа:**



- а) из лука
- б) из пистолета
- в) из ружья
- г) из катапульты

**18. В каком виде спорта у спортсмена есть клюшка???**

**Варианты ответа:**

- а) хоккей
- б) бокс
- в) футбол
- г) баскетбол

**19. В каком виде спорта используются резиновую шапочку???**

**Варианты ответа:**

- а) футбол
- б) гандбол
- в) плавание
- г) бальные танцы

**20. Штангист поднимает??**

**Варианты ответа:**

- а) штангу
- б) бревно
- в) мяч
- г) гири

**21. Олимпийский символ?**

- а) пять переплетенных колец
- б) шесть колец
- в) четыре переплетенных кольца
- г) три цветных кольца

**22. Олимпийский девиз**

- а) «Быстрее, выше сильнее!»
- б) «Шустрее, быстро, качественно!»
- в) «Сильнее, мощнее, шустрее!»

**23. Отжимания развивают**

- а) силу
- б) выносливость
- в) координацию

**24. Спринт это?**

- а) короткая дистанция
- б) бег на выносливость
- в) прыжки через снаряды
- г) прыжки в высоту

**25. Дзюдо-это?**

**Варианты ответа:**

а) борьба

б) стрельба

в) ходьба

г) японские прыжки в длину

**Теоретическая часть по предмету  
«Физическая культура»  
среди учащихся 8-х классов  
Ф.И.О.**

класс: \_\_\_\_\_

---

**4. Осанка — это ...**

**Варианты ответа:**

- а) обычное положение тела;
- б) положение тела при ходьбе;
- в) необычное положение тела;
- г) упражнения для спины.

**8. Зрение – это...**

**Варианты ответа:**

- а) физиологический процесс восприятия человеком величины, формы...;
- б) способность видеть;
- в) все варианты верны;

**9. Разминку нужно делать..**

**Варианты ответа:**

- а) периодически;
- б) постоянно;
- в) по желанию;
- г) в зависимости от погоды.

**4. Волейбол - ...**

**Варианты ответа:**

- а) подвижная игра;
- б) спортивная игра;
- в) уличная игра;
- г) олимпийский вид спорта.

**5. Какое основное физическое качество нужно для бега на длинные дистанции?**

**Варианты ответа:**

- а) быстрота;
- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

**9. Виды построений на уроке физической:**

**Варианты ответа:**

- а) колонна, шеренга, круг;
- б) линейка;
- в) трапеция;
- г) полукруг.

**7. Для игры в «Волейбол» нужен:**

**Варианты ответа:**

- а) волейбольный мяч;
- б) футбольный мяч ;
- в) баскетбольный мяч;
- г) набивной мяч.

**8. Лучшее время для занятий спортом -**

**Варианты ответа:**

- а) вечером;
- б) утром;
- в) в обед;
- г) днем.

**9. Разминка на уроке физкультуры нужна -...**

**Варианты ответа:**

- а) для удовольствия;
- б) для подготовки мышц к основной нагрузке;
- в) для красоты тела;
- г) расширения кругозора.

**10. Олимпийские игры бывают -**

**Варианты ответа:**

- а) летние и зимние;
- б) осенние и весенние;
- в) весенне-летние;
- г) осенне-зимние.

**11. Обувь футболиста?**

**Варианты ответа:**

- а) сланцы
- б) тапки
- в) лыжные ботинки
- г) бутцы

**12. Смысл занятий физической культурой для школьников:**

**Варианты ответа:**

- а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,
- б) времяпровождение,
- в) в обучении двигательных действий,
- г) улучшение настроения

**13. В каком году баскетболисты победили в Олимпийских играх?**

**Варианты ответа:** \_\_\_\_\_

**14. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в длину с места?**

**Варианты ответа:**

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

**15. Что такое здоровье...**

**Варианты ответа:**

- а) Это состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- б) Отсутствие болезней
- в) Занятие спортом

**16. на какой фотографии изображен футбольный мяч??**

**Варианты ответа:**

а)



стреляют  
Варианты

б)



в)



спортсмены на  
ответа:

г)



из какого  
оружия  
фотографии

17.



- а) из лука
- б) из пистолета
- в) из ружья
- г) из катапульты

**18. В каком виде спорта у спортсмена есть клюшка???**

**Варианты ответа:**

- а) хоккей
- б) бокс
- в) футбол
- г) баскетбол

**19. В каком виде спорта используются резиновую шапочку???**

**Варианты ответа:**

- а) футбол
- б) гандбол
- в) плавание
- г) бальные танцы

**20. Штангист поднимает??**

**Варианты ответа:**

- а) штангу
- б) бревно
- в) мяч
- г) гири

**21. Олимпийский символ?**

- а) пять переплетенных колец
- б) шесть колец
- в) четыре переплетенных кольца
- г) три цветных кольца

**22. Олимпийский девиз**

- а) «Быстрее, выше сильнее!»
- б) «Шустрее, быстро, качественно!»
- в) «Сильнее, мощнее, шустрее!»

**23. Отжимания развивают**

- а) силу
- б) выносливость
- в) координацию

**24. Спринт это?**

- а) короткая дистанция
- б) бег на выносливость
- в) прыжки через снаряды
- г) прыжки в высоту

**25. Дзюдо-это?**

**Варианты ответа:**

а) борьба

б) стрельба

в) ходьба

г) японские прыжки в длину