МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

Приложение №1
к рабочей программе

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 5 КЛАССОВ

2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 5 классов по учебнику «Физическая культура». 5 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 144с.;.

Нормативы физической подготовленности учащихся

Оценки / Упражнения	Мальчики			Девочки		
	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Бег 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
Бег на 1000 м (мин,с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	128	142	162	118	132	152
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37
Метание мяча 150гр, м	18	22	28	12	15	20
Челночный бег 3х10м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6
Прыжок через скакалку (количество раз за 1 мин)	30	60	80	60	75	90

Таблица распределения информации по темам тестов.

Вид работы	Тема	Литература
Тест 1	«Лёгкая атлетика»	«Физическая культура». 5 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2024. - 142с
Тест 2	«Гимнастика»	
Тест 3	«Спортивные игры»	

Проверочная работа (тест) №1 по теме «Лёгкая атлетика»

Содержит 6заданий с выбором ответа по 1 баллу и 4задания на определение соотнесение–по 2 балла ; всего за работу можно получить 14 баллов

Отметка	Баллы
Отлично	14-12
Хорошо	11-10
Удовлетворительно	9-7
неудовлетворительно	6 балла и менее

1 вариант

1. В какой стране зародились Олимпийские игры?
а) в России
б) в Англии
в) в Греции
г) в Италии
2. Физкультминутка это ..?

_____
_____
3. Назовите признаки, характерные для правильной и неправильной осанки?

_____
_____
4.Что надо делать для профилактики избыточного веса?
а) регулярно контролировать с помощью напольных весов
б) регулярно заниматься физическими упражнениями
в) в рацион питания добавить больше овощей и фруктов
г) исключить из рациона питания жирные и сладкие блюд
5. Назовите фазы прыжка в длину с разбега
а) разбег, подпрыгивание, приземление
б) разбег, отталкивание, полёт, приземление
в) толчок, подпрыгивание, полёт, приземление
г) разбег, толчок, приземление
6. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
7. Выносливость - это...

_____
_____
8. Соотнесите даты и события:
1) Возникновение лёгкой атлетики
2) Первенство Петербурга по лёгкой атлетике
3) Команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме
А) 1905 год
Б) 1888 год
В) 1912 год
А)- Б)- В)-
9. Что такое спринт?
а) судья на старте
б) бег на длинные дистанции
в) бег на короткие дистанции
г) метание мяча
10. Какой бег является эффективным упражнением для развития выносливости?
а) эстафетный бег
в) бег на длинные дистанции
б) бег на короткие дистанции
г) бег на средние дистанции

2 вариант

1. Когда было принято решение о возрождении Олимпийских игр?
а) 776 г. до н.э
б) 1894 г.
в) 1896 г.
г) 1912 г.
2. Перечислите символику и атрибутику Олимпийских игр?

_____
_____

3. От каких привычек следует отказаться, чтобы сохранить правильную осанку?

_____

_____

4. Перечислите правила, соблюдение которых снижает риск заболевания глаз.

а) Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 30-45 см. Нельзя читать лёжа. Через каждые 40-50 мин делать перерыв. За компьютером можно работать непрерывно 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.

б) Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 40-55 см. Нельзя читать лёжа. Через каждый час делать перерыв. За компьютером можно работать непрерывно 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.

5. Назовите фазы техники метания мяча

а) разбег, бросок, торможение после броска

б) замах, разбег, отталкивание ,бросок

в) подпрыгивание, бросок, торможение после броска

г) замах, разбег, бросок

6. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники выполнения легкоатлетических упражнений и является НЕВЕРНЫМ?

а) При ходьбе обязательно сохранение контакта стопы с дорожкой.

б) При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.

в) Метать надо по команде. Можно стоять рядом с метающим и подавать мяч броском.

г) До начала прыжков следует провести разминку и разровнять песок в яме.

7. Скорость - это...

_____

_____

8. Соотнесите даты и события:

1) Под Петербургом был создан первый кружок любителей бега

2) Первенство России по лёгкой атлетике, в котором участвовало 50 спортсменов

3) Участие вXVОлимпийских играх в Хельсинки

А) 1908 год

Б) 1952 год

В) 1905 год

А)- Б)- В)-

9. Спринтерская дистанция составляет:

а) 100 метров

б) 500метров

в) 1000метров

г) 800 метров

10. Какой бег является эффективным упражнением для развития быстроты?

а) бег по пересечённой местности

в) бег на длинные дистанции

б) бег на короткие дистанции

г) бег на средние дистанции

Проверочная работа (тест) №2 по теме «Гимнастика»

1 вариант

1.Назовите три уровня ценности здоровья.

_____

_____

2.Что такое двигательная активность?

_____

_____

3. Что относится к субъективным показателям здоровья?

_____

_____

4. Назовите внешние признаки утомления

а) дыхание, движения ,частота сердечных сокращений

б) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость, движения

в) окраска кожи лица и туловища, жизненная емкость легких, дыхание
г) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость

5.Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

а) не выполнять самостоятельно сложных упражнений
б) заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.
в) нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.
г) при потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

6. Какие физические качества являются наиболее важными для занятий спортивной гимнастикой?

_____
_____

7. Под качеством «сила» понимают:

а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
б) максимальный вес, поднимаемый человеком;
в) максимальные мышечные усилия человека;
г) способность к преодолению большой дистанции.

8. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется …

_____

9. Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:

а) хват;
б) упор;
в) вис.

10. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры называется:

А) хват;
Б) упор;
В) вис.

2 вариант

1. Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете?_____
_____

2. Что такое рациональное питание?_____
_____

3. Что относится к объективным показателям здоровья?_____
_____

4. Назовите внешние признаки утомления

а) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость
б) дыхание, движения, частота сердечных сокращений
в) окраска кожи лица и туловища, жизненная емкость легких, дыхание
г) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость, движения

5. На какие группы делятся гимнастические прыжки?

а) опорные и неопорные
б) через коня и прыжки на месте
в) прыжки с разбега и прыжки с места
г) со скакалкой и без скакалки

6. Развитию какого физического качества вбольшей степени способствует выполнение упражнений на гимнастическом бревне?

_____
_____

7. Под гибкостью понимают:

а) максимальную подвижность в суставах;
б) выполнение движений с большой амплитудой;
в) максимальные наклоны;
г) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации.

8. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как _____

9. Положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры называется:

А) хват;
Б) упор;
В) вис.

10.Определите ошибку при выполнении лазанья по канату:
А) удерживать канат надо ступнями;
Б) удерживать канат надо ступнями и коленями;
В) спускаясь по канату, нельзя соскальзывать;

Проверочная работа (тест) №3 по теме «Баскетбол»

1.Что означает слово «баскетбол»:
А) ворота;
Б) сумка-мяч;
В) корзина мяч

2.В каком году появился баскетбол как игра:
А) 1891г.;
Б) 1899г.;
В) 1895г.

3. Автором создания игры в баскетбол является:
А) Билл Рассел;
Б) Джеймс Нейсмит;
В) Фил Вулперт;

4.В какой стране появилась игра баскетбол:
А) США;
Б) Франция;
В) Бразилия

5. Выберите правильные ответы. Какие термины относятся к баскетболу:
А) нападающий удар;
Б) подача;
В) неправильное поведение;
Г) вне игры;
Д) штрафной бросок;
Е) пробежка.

6. Какие существуют способы передачи мяча?
(напишите не менее трёх способов)
_____

7. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?
_____

8. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое
или среднее расстояние?
_____

9. Какие существуют способы ведения мяча?
(напишите не менее трёх способов)
_____

10. Какие ошибки существуют при ведении мяча?
_____

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

Приложение №1
к рабочей программе

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ **6** КЛАССА

2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 6 классов по учебнику «Физическая культура». 6-7 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 15-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 221с.;.

Нормативы физической подготовленности учащихся

Оценки / Упражнения	Мальчики			Девочки		
	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Бег на 60 м (с)	11,5	10,8	10,0	12,5	11,7	10,9
Бег на 1500 м (мин,с)	9:30	8:55	7:40	10:10	9:15	8:03
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	7	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	14	22	7	11	17
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	11	15	25	5	8	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+4	+6	+12
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	137	152	172	124	139	159
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	35	45	25	29	39
Метание мяча 150гр, м	20	24	31	13	17	21
Челночный бег 3х10м (с)	9,5	8,9	8,1	9,9	9,2	8,3
Прыжок через скакалку (количество раз за 1 мин)	40	70	90	70	90	110

Таблица распределения информации по темам тестов.

Вид работы	Тема	Литература
Тест 1	«Лёгкая атлетика»	«Физическая культура». 6-7 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 15-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 221с
Тест 3	«Гимнастика»	
Тест 2	«Спортивные игры»	

Контрольная работа№1 по теме «Легкая атлетика»

1 вариант

Вопросы:

1**. В каком году возникла отечественная легкая атлетика?**

А) 1998

Б) 1**888**

В) 1996

2. **В каком году команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме?**

А) **1912**

Б) 1915

В) 1954

3.**Какие виды упражнении входят в легкоатлетический спорт?**

А) Бег 100 м, бег 1000 м, Челночный бег 3 по 10,подтягивание, прыжки в высоту.

Б) Прыжки с шестом, Бег, ходьба, метание ядра и молота.

В)**Бег прыжки метания**

4.На какие виды делятся дистанции в беге?

А) бег 60м, бег 1000м, бег 2000м, кросс.

Б) **длинные, средние, короткие**

В)спортивная ходьба, бег, марафон

5.Как называется начало и конец в беге?

А**) старт и финиш**

Б) внимание и марш

В) разгон и остановка

6.Где впервые проводились Олимпийские игры?

А) Древний Рим

Б) **Древняя Греция**

В) Москва

7. Какие бывают виды стартов?

А) длинный, короткий

Б) **низкий, высокий**

В) низкий, средний

8. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям?

А) кросс, марафон

Б) **5000 м, 10 000 м**

В) 3000 м, 5000 м, 10000 м

9. В легкой атлетике ядро:

А) метают

Б) **толкают**

В) бросают

10.Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.

А) ножницы

Б) перешагивание

В) **фосбери - флоп**

2 вариант

Вопросы:

1. **В каком году состоялось первенство России по легкой атлетике?**

А) 1867

Б) 1888

В) 1908

2.**В каком году команда Советского союза впервые участвовала в чемпионате Европы по легкой атлетике?**

А)1970

Б)**1946**

В)1948

3.Королевой спорта называют….

А) Спортивную гимнастику

Б) **Легкую атлетику**

В) шахматы
4.Быстрота – это… (дать определение)
-
5.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
А) сила
Б) **выносливость**
В) быстрота
6.Как звучит девиз Олимпийских игр?
А) **«Быстрее, выше, сильнее»**
Б) «Будь всегда первым»
В) «Спорт, здоровье, радость»
7.Главной причиной нарушения осанки является:
А) привычка к определенным позам
Б) отсутствие движении во время школьных уроков
В) ношение сумки- портфеля на одном плече
Г) **слабость мышц**
8.Напишите на какие 4 фазы условно разделяется бег на короткие дистанции.
-
9. **Какие бывают виды стартов?**
А) длинный, короткий
Б) **низкий, высокий**
В) низкий, средний
10. **Какие дистанции относятся к длинным дистанциям?**
А) кросс, марафон
Б) **5000 м, 10 000 м**
В) 3000 м, 5000 м, 10000 м

Контрольная работа №2 по теме «Волейбол».

1 вариант
Вопросы:
1.Сколько игроков играет в волейбол на одной стороне площадки?
А) 5
Б) **6**
В) 8
2.Каким образом игроки переходят из одной зоны в другую?
А) против часовой стрелки
Б) **по часовой стрелке**
В) хаотично
Г) куда покажет судья
3.Сколько по времени длится одна партия?
А) 15 мин
Б) 45 мин
В) **не ограничено**
4.Подача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении….
А) 3 секунды
Б) 5 секунд
В) **8 секунд**
5.Игрок как правило выполняющий передачу на атакующего в волейболе это…
А) нападающий
Б) **либеро**
В) связующий
6.Высота волейбольной сетки у женщин?
А) **2,24 м**
Б) 2,43 м
В) 2,15 м
Г) 2,30 м

7.Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при передаче мяча в волейболе?
А) круг
Б) **треугольник**
В) квадрат
8. Что означает Волейбол:
А) Скользящий мяч
Б) **удар с лету**
В) прыгающий мяч
9.Во время игры команда получает очко:
А) мяч попал в сетку
Б) мяч вылетел в аут
В) **при успешном приземлении мяча в площадку соперника**

10.Кто считается создателем игры волейбол?
А) **Уильям Дж. Морган**
Б) Пьер де Кубертен
В) Хольгер Нильсен

2 вариант…..
1.Какая страна считается родиной волейбола?
А) Бразилия
Б) Куба
В) **США**
2.Что означает слово волейбол?
А) Рука и мяч
Б) сетка и мяч
В**) удар с лету и мяч**
3.С чего начинается игра в волейболе?
А) **с подачи**
Б) с передачи
В) с подбрасывания арбитром над сеткой мяча
4.Какие размеры площадки для игры в волйбол?
А**) 8 на 16 м**
Б) 9 на 18 м
В) 15 на 28 м
5.Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?
А) удар при поддержке партнера
Б) **игра ногой**
В) последнее касание разными частями тела
6. На каком растоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?
А) 2,5 м
Б) **3 м**
В) 3,5 м
7. Какой вес волейбольного мяча?
А) **260 – 280 гр**
Б) 325 – 375 гр
В) 410 – 450 гр
8.Какое максимальное количество игроков можно заявлять за волейбольную команду на одну игру?
А) 10
Б) **12**
В) 16
9.Какой максимальный номер можно иметь игроку в волейболе?
А) 16
Б) 18
В) **24**

10.какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?
А) 4
Б) **5**
В) 6

Контрольная работа №3 по теме «Гимнастика».

Вариант №1
Вопросы:
1.Какие из физических качеств развивает гимнастика?
А) **силу, ловкость**
Б) выносливость
В) усидчивость
2.Начальную ступень в процессе закаливания организма занимает закалка…..
А) холодом
Б) **воздухом**
В) водой
3.С помощью чего можно держать форму в тонусе, улучшать состояние здоровья?
А) **здорового образа жизни**
Б) активного досуга
В) крепкого сна
4.Что обозначает термин «гимнастика» в переводе с греческого языка?
А) ловкость
Б) гибкость
В) **упражняю**
5.Основа опорно – двигательной системы человека – это …..
А) кровеносная система
Б) **мышцы и кости**
В) головной мозг и внутренние органы
6.Выберете среди предложенных вариантов параметры физической подготовленности:
А) пульс, частота дыхания
Б) **быстрота, сила, выносливость**
В) ловкость, сила, гибкость
7.Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся выше точек хвата, в гимнастике обозначается как:
А) хват
Б) вис
В) **упор**
8. **Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**
А) хват
Б) **вис**
В) упор
9.Передвижение из одного строя в другой называется?
А) построение
Б) передвижение
В) **перестроение**
10.Положение занимающегося при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:
А) хват
Б) перекат
В) **группировка**

Вариант №2
1.Занятия акробатическими упражнениями надо начинать…
А) с небольшого отдыха
Б) хорошо покушав

В) **со специальной разминки**

2.Соединение отдельных акробатических упражнении в определенной последовательности называется?

А) **акробатическая комбинация**

Б) акробатическое соединение

В) связка

3.Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как…

А) спад

Б) **соскок**

В) спрыгивание

4. Элемент, выполняемый с опорой лопатками и затылком, называется?

А) стойка

Б) перекат

В) **стойка на лопатках**

5.Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…

А) перекат

Б) сальто

В) **кувырок**

6. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как…

А) сед

Б) **присед**

В) упор

7.Дугообразное, максимально прогнутое положение спиной по отношению к опорной плоскости с опорой руками и ногами, в гимнастике называется…

А) «стойка»

Б) «**мост»**

В) «шпагат»

8.Какое физическое качество развивает гимнастика?

А) выносливость

Б) **гибкость**

В) скорость

9.Стойка на лопатках выполняется из положения…

А) **лежа на спине**

Б) упор лежа

В) упор присев

10.Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

А) **опора головой о мат**

Б) группировка

В) круглая спина

Контрольная работа №4 по теме «Баскетбол».

1. Вариант

1.Кто придумал баскетбол как игру?

А) Пьер де Кубертен

Б) Хольгер Нильсен

В) **Джеймс Нейсмит**

2.В какой стране зародился баскетбол?

А) Англия

Б) Бразилия

В) **США**

3.Как начинается игра в баскетбол?

А) вбрасыванием из-за лицевой линии

Б) вбрасыванием от середины боковой линии

В) **спорным броском в центральном круге**

4.Какие размеры баскетбольной площадки?

А) 18 на 9 м

Б) 40 на 20 м

В) **28 на 15 м**

5.Сколько судей по площадке должно работать во время матча?

А) 1

Б) **2**

В) 3

6.Из скольких 10 минутных периодов состоит матч?

А) 2

Б) **4**

В) 6

7.Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

А) выход мяча за боковую линию

Б) выход мяча за лицевую линию

В) **как попадание мяча в пол в то место где стоит судья**

8.Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросил мяч в свое кольцо?

А) **засчитать очки сопернику**

Б) назначить спорный

В) назначить вбрасывание в пользу соперника

9.При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

А) **2**

Б) 3

В) 4

10.Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?

А) тремя пальцами одной руки

Б) **тремя пальцами двух рук**

В) двумя пальцами одной руки + одним пальцем другой руки

2.Вариант

1.Во время игры в баскетбол сколько игроков может находится на площадке в одной команде?

А) 4

Б) **5**

В) 6

2.При каком количестве фолов игрок должен быть удален с игры по правилам баскетбола?

А) 7

Б) **5**

В) 6

3.Что означает слово баскетбол?

А) сумка - мяч

Б) ворота

В) **корзина - мяч**

4.Если мяч заброшен, из-за 6 метровой линии засчитывается:

А) 1 очко

Б) 2 очка

В) 3 очка

5.Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

А) **ловля мяча с амортизацией и сгибанием рук**

Б) ловля на прямые руки

В) ловля мяча на уровне груди

6.нельзя делать передачу партнеру, если он….

А) находится позади вас

Б) **не смотрит на вас**

В) находится позади соперника

7.Какой бросок в баскетболе приносит команда одно очко?

А) **с линии штрафного броска**

Б) из-под щита

В) из-за линии трёхочковой зоны

8. Игрок, остановившийся после ведения мяча, не имеет права …

А) выполнить передачу мяча партнеру

Б) выполнить бросок мяча в кольцо

В) **возобновить ведение мяча**

9.При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок:

А) **с отскоком мяча от щита**

Б) «чистый» бросок мяча в корзину

В) с отскоком от нижней части корзины

10. В баскетболе нет:

А) передачи с отскоком мяча от пола

Б) передачи двумя руками от груди

В) **передачи мяча с отскоком от стены**

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

Приложение №1
к рабочей программе

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 7 КЛАССОВ

2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 7 классов по учебнику «Физическая культура». 6-7 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 15-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 221с;.

Нормативы физической подготовленности учащихся

Оценки / Упражнения	Мальчики			Девочки		
	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9
Бег на 1500 м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03
Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	147	162	183	132	147	167
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41
Метание мяча 150гр, м	23	27	34	15	19	23
Челночный бег 3х10м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0
Прыжок через скакалку (количество раз за 1 мин)	50	80	100	80	100	120

Таблица распределения информации по темам тестов.

Вид работы	Тема	Литература
Тест 1	«Лёгкая атлетика»	«Физическая культура». 6-7 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 15-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 221с
Тест 2	«Гимнастика»	
Тест 3	«Спортивные игры»	

Проверочная работа (тест) №1 по теме «Лёгкая атлетика»

Содержит 6заданий с выбором ответапо 1баллу, и 4задания на определение соотнесение–по 2 балла ; всего за работу можно получить 14 баллов

отметка	баллы
Отлично	14-12
Хорошо	11-10
Удовлетворительно	9-7
неудовлетворительно	6 баллов и менее

1 вариант

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?
а) 776 г. до н.э
б) 888 г.
в) 1896 г.
г) 1912 г.
2. В каких видах состязались атлеты?

_____
_____
_____

3. Назовите признаки, характерные для правильной и неправильной осанки?

_____
_____
_____

4.Что надо делать для профилактики избыточного веса?
а) регулярно контролировать с помощью напольных весов
б) регулярно заниматься физическими упражнениями
в) в рацион питания добавить больше овощей и фруктов
г) исключить из рациона питания жирные и сладкие блюд
5. Назовите фазы прыжка в длину с разбега
а) разбег, подпрыгивание, приземление
б) разбег, отталкивание.полёт, приземление
в) толчок, подпрыгивание, полёт, приземление
г) разбег, толчок, приземление
6. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
7. Быстрота-это...

_____
_____
_____

8. Соотнесите даты и события:
1) Возникновение лёгкой атлетики
2) Первенство Петербурга по лёгкой атлетике
3) Команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме
А) 1905 год
Б) 1888 год
В) 1912 год
А)- Б)- В)-
9. Что такое спринт?
а) судья на старте
б) бег на длинные дистанции

в) бег на короткие дистанции
г) метание мяча
10. Какой бег является эффективным упражнением для развития выносливости?
а) эстафетный бег
в) бег на длинные дистанции
б) бег на короткие дистанции
г) бег на средние дистанции

2 вариант

1. Когда было принято решение о возрождении Олимпийских игр?
а) 776 г. до н.э
б) 1894 г.
в) 1896 г.
г) 1912 г.
2. Перечислите символику и атрибутику Олимпийских игр?
_____
_____
_____

3. От каких привычек следует отказаться, чтобы сохранить правильную осанку?
_____
_____
_____

4. Перечислите правила, соблюдение которых снижает риск заболевания глаз.

а) Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 30-45 см. Нельзя читать лёжа. Через каждые 40-50 мин делать перерыв. За компьютером можно работать непрерывно 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.

б) Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 40-55 см. Нельзя читать лёжа. Через каждый час делать перерыв. За компьютером можно работать непрерывно 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.

5. Назовите фазы техники метания мяча
а) разбег, бросок, торможение после броска
б)замах, разбег, отталкивание ,бросок
в) подпрыгивание, бросок, торможение после броска
г) замах, разбег, бросок
6. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники выполнения легкоатлетических упражнений и является НЕВЕРНЫМ?
а) При ходьбе обязательно сохранение контакта стопы с дорожкой.
б) При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.
в) Метать надо по команде. Можно стоять рядом с метающим и подавать мяч броском.
г) До начала прыжков следует провести разминку и разровнять песок в яме.
7. Выносливость-это...
_____
_____
_____

8. Соотнесите даты и события:
1) Под Петербургом был создан первый кружок любителей бега
2) Первенство России по лёгкой атлетике, в котором участвовало 50 спортсменов
3) Участие вXVОлимпийских играх в Хельсинки
А) 1908 год
Б) 1888 год
В) 1952 год
А)- Б)- В)-

9. Спринтерская дистанция составляет:
а)100 метров
б)500метров
в)1000метров
г) 800 метров

10. Какой бег является эффективным упражнением для развития быстроты?
а) бег по пересечённой местности
б) бег на длинные дистанции
в) бег на короткие дистанции
г) бег на средние дистанции

ключ к ответам теста по Лёгкой атлетике

1 вариант	2 вариант
1-а	1-б
2пентатлон, кулачный бой. верховая езда. панкратион, гонки на колесницах	2Эмблема, девиз, символы и награды
3 Голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут; голова излишне запрокинута назад или опущена вперёд, спина сутулая, плечи сведены вперёд, живот выпячен.	3Носить сумку в одной и той же руке, стоять, опираясь на одну и ту же ногу; ходить ссутулившись, опустив ногу, шаркая ногами, сидеть в неправильной позе
4-б	4-а
5-б	5-г
6-б	6-в
7 Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени	7Способность к длительному выполнению какой- либо деятельности без снижения её эффективности
8 А-2;Б-1; В-3	8 А-2;Б-1; В-3
9-в	9-а
10-б	10-б

Проверочная работа (тест) №2 по теме «Гимнастика»

Содержит 5 заданий с выбором ответа по 1баллу, и 5заданий на определение –по 2 балла ; всего за работу можно получить 15 баллов

отметка	баллы
Отлично	15-12
Хорошо	11-10
Удовлетворительно	9-7
неудовлетворительно	6 баллов и менее

1 вариант

1.Назовите три уровня ценности здоровья.
_____
_____
_____
2.Что такое двигательная активность?
_____
_____
_____
3.Что относится к субъективным показателям здоровья?
_____
_____
_____
4. Назовите внешние признаки утомления
а)дыхание, движения ,частота сердечных сокращений
б)окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость, движения

в)окраска кожи лица и туловища, жизненная емкость легких, дыхание
г) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость
5.Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

а)Не выполнять самостоятельно сложных упражнений

б)Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.

в)Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.

г)При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

6. Какие физические качества являются наиболее важными для занятий спортивной гимнастикой?

_____
_____
_____

7. Под качеством «сила» понимают:

а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;

б) максимальный вес, поднимаемый человеком;

в) максимальные мышечные усилия человека;

г)способность к преодолению большой дистанции.

8.Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется …

_____

9.Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:

а) хват;

б) упор;

в) вис.

10.Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры называется:

а) хват;

б) упор;

в) вис.

2 вариант

1.Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете?_____
_____
_____2.Что такое рациональное питание?_____
_____
_____

3.Что относится к объективным показателям здоровья?_____
_____
_____

4. Назовите внешние признаки утомления

а) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость

б) дыхание, движения , частота сердечных сокращений

в) окраска кожи лица и туловища, жизненная емкость легких, дыхание

г) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость, движения

5.На какие группы делятся гимнастические прыжки?

а)опорные и неопорные

б)через коня и прыжки на месте

в)прыжки с разбега и прыжки с места

г)со скакалкой и без скакалки

6. Развитию какого физического качества вбольшей степени способствует выполнение упражнений на гимнастическом бревне?

_____
_____
_____

7.Под гибкостью понимают:
а) максимальную подвижность в суставах;
б) выполнение движений с большой амплитудой;
в) максимальные наклоны;
г) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации.
8.Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как …_____
9. Положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры называется:
а) хват;
б) упор;
в) вис.
10.Определите ошибку при выполнении лазанья по канату:
а)Удерживать канат надо ступнями;
б)Удерживать канат надо ступнями и коленями;
в)Спускаясь по канату, нельзя соскальзывать;

ключ к ответам теста по Гимнастике

1 вариант	2 вариант
1-Биологический, социальный, личностный	1-Режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация режима двигательной активности
2 Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, занятиях физическими упражнениями	2 правильное соотношение по энергоёмкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи
3 Самочувствие, сон, аппетит, настроение	3 ЧСС, ЖЁЛ, масса тела
4-б	4-г
5-б	5-а
6- Гибкость. сила, ловкость(координация)	6- Ловкость(координация)
7-а	7-б
8 хват	8 вис
9-а	9-б
10-в	10-б

Проверочная работа (тест) №3 по теме «Баскетбол»

- Содержит 5 заданий с выбором ответа по 1баллу, и 5заданий на определение –по 2 балла ; всего за работу можно получить 15 баллов

отметка	баллы
Отлично	15-12
Хорошо	11-10
Удовлетворительно	9-7
неудовлетворительно	6 баллов и менее

1.Что означает слово «баскетбол»:
а - ворота; б - сумка-мяч; в - корзина мяч?
2.В каком году появился баскетбол как игра:
а -1891г. ; б - 1899г. ; в -1896г.
3. Автором создания игры в баскетбол является:
а - Билл Рассел; б - Джеймс Нейсмит; в - Фил Вулперт;
4.В какой стране появилась игра баскетбол:
а - США; б - Франция; в - Бразилия
5. Выберите правильные ответы. Какие термины относятся к баскетболу:
а - нападающий удар; б - подача; в - неправильное поведение;
г - вне игры; д - штрафной бросок; е - пробежка.
6. Какие существуют способы передачи мяча?
(напишите не менее трёх способов)
_____

7. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?
_____
8. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое
или среднее расстояние?
_____

9. Какие существуют способы ведения мяча?
(напишите не менее трёх способов)
_____
10. Какие ошибки существуют при ведении мяча?
_____

ключ к ответам теста по баскетболу
1-б
2-в
3-б
4-а
5-д,е
6-двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча
7-двумя руками
8-двумя руками от груди
9-правой. левой рукой, попеременное
10-двойное ведение, пробежка, пронос мяча

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

Приложение №1
к рабочей программе

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по предмету
«Физическая культура»

для 8 классов

2026-2027 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 8 классов по учебнику «Физическая культура». 8-9 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 191с.;.

Нормативы физической подготовленности учащихся

Оценки / Упражнения	Мальчики			Девочки		
	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Бег на 60 м (с)	10,4	9,6	8,7	11,2	10,5	9,7
Бег на 2000 м (мин,с)	11:10	10:27	9:00	14:40	13:27	11:55
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	7	10	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	17	24	8	12	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	21	33	6	10	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+10	+4	+7	+14
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	157	177	200	140	154	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	38	48	29	33	42
Метание мяча 150гр, м	26	31	37	16	20	25
Челночный бег 3х10м (с)	8,7	8,1	7,4	9,4	8,8	8,0
Прыжок через скакалку (количество раз за 1 мин)	60	90	110	90	105	125

Планирование контроля и оценки знаний учащихся

Вид работы	Тема	Литература
Тест 1	«Лёгкая атлетика»	«Физическая культура». 8-9 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 191с
Тест 2	«Гимнастика»	
Тест 3	«Спортивные игры»	

Проверочная работа (тест) №1
Лёгкая атлетика

1.Какой возрастной период называется пубертатным или периодом полового созревания?

А) 13-15 лет

Б) 14-18 лет

В) 5-10 лет

2. Астеноидный тип телосложения характеризуется:

_____

_____

_____

3. Каковы особенности полового созревания у мальчиков или у девочек? (на выбор)

_____

_____

_____

4. Почему некоторым подросткам для коррекции физического развития необходима разработка специальных программ?

_____

_____

_____

5. Почему для того, чтобы иметь хорошую осанку, важно заниматься физическими упражнениями и спортом?

_____

_____

_____

6. Назовите 2 вида нервной системы.

_____

_____

_____

7. Как работает нервная система?

_____

_____

_____

8. Какие 3 основных значения имеют занятия лыжным спортом?

_____

_____

_____

9. Соотнесите даты и события:

1) Первые официальные соревнования по лыжным гонкам

2) Создание Международной лыжной комиссии

3) Создание Международной федерации лыжного спорта (ФИС)

А) 1910 год

Б) 1767 год

В) 1924 год

А)- Б)- В)-

10. На Олимпийских играх каких годов Л. Егорова получила 9 медалей (6 золотых и 3 серебряные)?

_____

_____

_____

Вариант №2

1. Назовите два основных стиля лыжных гонок. На какие дистанции (минимум и максиму)?

_____

_____

_____

2. В чём заключается основное оздоровительное значение плавания?

_____

_____

_____

3. Какие есть способы транспортировки пострадавшего в воде?

_____

_____

_____

4. Назовите самый древний способ плавания.

А) баттерфляй

Б) брасс

В) кроль

5. Почему физкультурное занятие должно начинаться с разминки?

_____

_____

_____

6. Что такое сила?

_____

_____

_____

7. Назовите упражнения для развития силы.

_____

_____

_____

8. Что такое физическая подготовленность?

_____

_____

_____

9. Как выполняется торможение «плугом» на лыжах?

_____

_____

_____

10. Опишите одновременный одношажный ход на лыжах.

_____

_____

_____

Проверочная работа (тест) №2

Гимнастика

1. Что такое внимание? Память? Мышление?

_____

_____

_____

2. Назовите основные свойства внимания.

_____

_____

_____

3. Каково значение мышления в обучении двигательным процессам?

_____

_____

_____

4. Соотнесите признаки утомления и степени утомления.

А) Лёгкая

Б) Значительная

В) Очень значительная

1) Небольшое покраснение

2) Покачивания, нарушение координации

3) Неточность выполнения команд

А)- Б)- В)-

5. Какова цель утренней гимнастики?

_____

_____

_____

6. Какие упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики?

_____

_____

_____

7. Описать экипировку конькобежца.

_____
_____
_____

8. Какие виды единоборств вы знаете? (Приведите 3-4 примера)

_____
_____
_____

9. В каком году вольную борьбу включили в олимпийскую программу?

А) 2000
Б) 1956
В) 1904
Г) 1996

10. В чем отличие вольной борьбы от греко-римской?

_____
_____
_____

Вариант №2

1. Какой диаметр у ковра, на котором проводятся соревнования вольных борцов?

А) 3 м
Б) 9 м
В) 6 м
Г) 7 м

2. Какого вида стоек в вольной борьбе нет?

А) фронтальная
Б) правая
В) защитная
Г) верхняя

3. Как освободится от захвата запястья одной рукой?

_____
_____
_____

4. Что необходимо делать, чтобы выработать скользящий шаг в конькобежном спорте?

_____
_____
_____

5. Какова классическая длина дорожки, на которой проводят соревнования по конькобежному спорту?

А) 400 м
Б) 1000 м
В) 800 м
Г) 500 м

6. Как правильно тормозить на коньках?

_____
_____
_____

7. Как выполняется перемещение в конькобежном спорте?

_____
_____
_____

8. Что такое самоконтроль?

_____
_____
_____

9. Что такое выносливость?

_____
_____
_____

10. Какие способы измерения частоты сердечных сокращений вы знаете?

_____
_____
_____

Проверочная работа (тест) №3

Спорт игры

1. Какие нормативы нужно выполнить, чтобы успешно заниматься баскетболом?

_____
_____
_____

2. Что такое двигательный навык?

_____
_____
_____

3. Зачем нужно выполнять разминку перед физической нагрузкой?

_____
_____
_____

4. Отметьте основные нарушения в футболе:

А) Пробежка
Б) Оффсайд
В) Аут
Г) Заступ
Д) Игра рукой

5. Сколько человек играют в одной футбольной команде?

А) 12
Б) 5
В) 9
Г) 11

6. Каковы размеры футбольного поля?

А) 120 м на 90 м
Б) 50 м на 30 м
В) 28 м на 15 м

7. Какова цель гандбола?

А) Закинуть наибольшее количество мячей в корзину
Б) Попасть мячом в лунку наибольшее количество раз
В) Забить наибольшее количество мячей в ворота

8. Кто придумал игру в волейбол?

А) Джеймс Смит
Б) Уильям Морган
В) Жан-Пьер Родимьер
Г) Науру Кирибати

9. Как выполняется верхняя подача мяча в волейболе?

_____
_____
_____

10. Назовите экипировку хоккеиста.

_____
_____
_____

Вариант №2

1. Какие способы бросков па воротам вы знаете?

_____
_____
_____

2. Какие существуют передачи в хоккее?

_____
_____
_____

3. Отметьте трехкратных олимпийских чемпионов по хоккею

А) А. Фирсов
Б) А. Рагулин
В) В. Котляров
Г) В. Третьяков

Д) Е. Гроздов

4. Укажите размеры хоккейного ледового поля.

А) 35 на 28 м

Б) 69 на 51 м

В) 61 на 30 м

5. Сколько периодов в одном хоккейном матче? По сколько минут длится каждый из них?

_____

_____

_____

6. Во сколько баллов оценивается штрафной бросок в баскетболе?

А) 1

Б) 2

В) 3

Г) 4

7. Что из этого является фолом в баскетболе?

А) бег с мячом в руках

Б) двойное ведение

В) игра ногой

Г) травмирование игрока

8. Что такое овертайм в баскетболе?

_____

_____

_____

9. Какой вес имеет футбольный мяч?

А) 410-450 г

Б) 280-334 г

В) 512-539 г

Г) 380-405 г

10. Сколько длится один тайм в футболе?

А) 30 минут

Б) 45 минут

В) 60 минут

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Калининского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Гимназия №63 Калининского района Санкт-Петербурга

Приложение №1
к рабочей программе

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

по предмету

«Физическая культура»

для 9 классов

2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 9 классов по учебнику «Физическая культура». 8-9 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 191с.;.

Нормативы физической подготовленности учащихся

Оценки / Упражнения	Мальчики			Девочки		
	"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
Бег 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9
Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5
Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55
Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	167	193	218	148	162	183
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
Метание мяча 150гр, м	30	35	41	19	21	27
Челночный бег 3х10м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9
Прыжок через скакалку (количество раз за 1 мин)	70	100	120	90	110	130

Планирование контроля и оценки знаний учащихся

Вид работы	Тема	Литература
Тест 1	«Лёгкая атлетика»	«Физическая культура». 8-9 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд.,стер. – М.: Просвещение, 2025. - 191с
Тест 2	«Гимнастика»	
Тест 3	«Спортивные игры»	

Таблица распределения информации параграфов по темам тестов.

Кл.	Лёгкая атлетика	Гимнастика	Спорт игры
9	§ 1-3	§ 4-5	§ 6-7
	§ 20,23	§19	§ 15-18
	§ 26,27	§ 24,28	§25,29

Критерии выставления оценки за письменный ответ учащихся при выполнении тестовых заданий, а также проверочных работ смешанного типа, когда в работе есть вопросы с вариантами ответа и вопросы, требующие развернутого ответа:
Оценка «5» (отлично) – выставляется при предоставлении не менее чем 90% правильных ответов в тестовых работах и «правильных и развернутых» ответов в работах, подразумевающих не только выбор варианта ответа, но и развернутое объяснение отдельных вопросов. Ответ на вопрос, требующий развернутого ответа, полный, правильный, отражающий основной материал курса.
Оценка «4» (хорошо) - выставляется при предоставлении не менее чем 61-89% правильных ответов в тестовых работах и «правильных и развернутых» ответов в работах, подразумевающих не только выбор варианта ответа, но и развернутое объяснение отдельных вопросов. Ответ на вопрос, требующий развернутого ответа, полный, правильный, есть неточности в изложении понятий.
Оценка «3» (удовлетворительно): выставляется при предоставлении не менее чем 36-60 % правильных ответов в тестовых работах и «правильных и развернутых» ответов в работах, подразумевающих не только выбор варианта ответа, но и развернутое объяснение отдельных вопросов. Ответ на вопрос, требующий развернутого ответа, в целом правильный, ученик в основном понимает материал, но нечѐтко определяет понятия.
Оценка «2» (неудовлетворительно): выставляется при предоставлении менее чем 35 % правильных ответов в тестовых работах и «правильных и развернутых» ответов в работах, подразумевающих не только выбор варианта ответа, но и развернутое объяснение отдельных вопросов. Ответ на вопрос, требующий развернутого ответа, неправильный, не раскрыто основное содержание учебного материала.

Проверочная работа (тест) №1
Лёгкая атлетика

Проверочная работа используется для оценки освоения обучающимися когнитивного компонента содержания предмета «Физическая культура». Цель данной работы - оценить уровень подготовки учащихся по курсу «Физическая культура» через оценку их представлений о базовых понятиях курса, способности применять полученные ими знания и умения в практической деятельности, через решение познавательных и практических задач. Проверочная работа проводится в форме теста. Тест состоит из заданий базового и повышенного уровня сложности. В тестовую работу включено 20 заданий с выбором ответа, на соотнесение и задания «объясните …», «назовите…».
На выполнение зачётной работы отводится 25 минут.

1.Какой возрастной период называется пубертатным или периодом полового созревания?
А) 13-15 лет
Б) 14-18 лет
В) 5-10 лет

2. Астеноидный тип телосложения характеризуется:

_____
_____
_____

3. Каковы особенности полового созревания у мальчиков или у девочек? (на выбор)

_____
_____
_____

4. Почему некоторым подросткам для коррекции физического развития необходима разработка специальных программ?

_____
_____
_____

5. Почему для того, чтобы иметь хорошую осанку, важно заниматься физическими упражнениями и спортом?

_____
_____
_____

6. Назовите 2 вида нервной системы.

_____
_____
_____

7. Как работает нервная система?

_____
_____
_____

8. Какие 3 основных значения имеют занятия лыжным спортом?

_____
_____
_____

9. Соотнесите даты и события:

1) Первые официальные соревнования по лыжным гонкам
2) Создание Международной лыжной комиссии
3) Создание Международной федерации лыжного спорта (ФИС)

А) 1910 год
Б) 1767 год
В) 1924 год

А)- Б)- В)-

10. На Олимпийских играх каких годов Л. Егорова получила 9 медалей (6 золотых и 3 серебряные)?

_____
_____
_____

Вариант №2

1. Назовите два основных стиля лыжных гонок. На какие дистанции (минимум и максиму)?

_____
_____
_____

2. В чём заключается основное оздоровительное значение плавания?

_____
_____
_____

3. Какие есть способы транспортировки пострадавшего в воде?

_____
_____
_____

4. Назовите самый древний способ плавания.

А) баттерфляй
Б) брасс
В) кроль

5. Почему физкультурное занятие должно начинаться с разминки?

_____
_____
_____

6. Что такое сила?

_____
_____
_____

7. Назовите упражнения для развития силы.

_____
_____
_____

8. Что такое физическая подготовленность?

_____
_____
_____

9. Как выполняется торможение «плугом» на лыжах?

_____
_____
_____

10. Опишите одновременный одношажный ход на лыжах.

_____
_____
_____

Проверочная работа (тест) №2
Гимнастика

1. Что такое внимание? Память? Мышление?

_____
_____
_____

2. Назовите основные свойства внимания.

_____
_____
_____

3. Каково значение мышления в обучении двигательным процессам?

_____
_____
_____

4. Соотнесите признаки утомления и степени утомления.

А) Лёгкая
Б) Значительная
В) Очень значительная
1) Небольшое покраснение
2) Покачивания, нарушение координации
3) Неточность выполнения команд
А)- Б)- В)-

5. Какова цель утренней гимнастики?

_____
_____
_____

6. Какие упражнения включаются в комплекс утренней гимнастики?

_____
_____
_____

7. Описать экипировку конькобежца.

_____
_____
_____

8. Какие виды единоборств вы знаете? (Приведите 3-4 примера)

_____
_____
_____

9. В каком году вольную борьбу включили в олимпийскую программу?

А) 2000
Б) 1956
В) 1904

Г) 1996

10. В чем отличие вольной борьбы от греко-римской?

_____

_____

_____

Вариант №2

1. Какой диаметр у ковра, на котором проводятся соревнования вольных борцов?

А) 3 м

Б) 9 м

В) 6 м

Г) 7 м

2. Какого вида стоек в вольной борьбе нет?

А) фронтальная

Б) правая

В) защитная

Г) верхняя

3. Как освободится от захвата запястья одной рукой?

_____

_____

_____

4. Что необходимо делать, чтобы выработать скользящий шаг в конькобежном спорте?

_____

_____

_____

5. Какова классическая длина дорожки, на которой проводят соревнования по конькобежному спорту?

А) 400 м

Б) 1000 м

В) 800 м

Г) 500 м

6. Как правильно тормозить на коньках?

_____

_____

_____

7. Как выполняется перемещение в конькобежном спорте?

_____

_____

_____

8. Что такое самоконтроль?

_____

_____

_____

9. Что такое выносливость?

_____

_____

_____

10. Какие способы измерения частоты сердечных сокращений вы знаете?

_____

_____

_____

Проверочная работа (тест) №3

Спорт игры

1. Какие нормативы нужно выполнить, чтобы успешно заниматься баскетболом?

_____

_____

_____

2. Что такое двигательный навык?

_____

_____

_____

3. Зачем нужно выполнять разминку перед физической нагрузкой?

_____
_____
_____

4. Отметьте основные нарушения в фуболе:

А) Пробежка
Б) Оффсайд
В) Аут
Г) Заступ
Д) Игра рукой

5. Сколько человек играют в одной футбольной команде?

А) 12
Б) 5
В) 9
Г) 11

6. Каковы размеры футбольного поля?

А) 120 м на 90 м
Б) 50 м на 30 м
В) 28 м на 15 м

7. Какова цель гандбола?

А) Закинуть наибольшее количество мячей в корзину
Б) Попасть мячом в лунку наибольшее количество раз
В) Забить наибольшее количество мячей в ворота

8. Кто придумал игру в волейбол?

А) Джеймс Смит
Б) Уильям Морган
В) Жан-Пьер Родимьер
Г) Науру Кирибати

9. Как выполняется верхняя подача мяча в волейболе?

_____
_____
_____

10. Назовите экипировку хоккеиста.

_____
_____
_____

Вариант №2

1. Какие способы бросков па воротам вы знаете?

_____
_____
_____

2. Какие существуют передачи в хоккее?

_____
_____
_____

3. Отметьте трехкратных олимпийских чемпионов по хоккею

А) А. Фирсов
Б) А. Рагулин
В) В. Котляров
Г) В. Третьяков
Д) Е. Гроздов

4. Укажите размеры хоккейного ледового поля.

А) 35 на 28 м
Б) 69 на 51 м
В) 61 на 30 м

5. Сколько периодов в одном хоккейном матче? По сколько минут длится каждый из них?

_____
_____
_____

6. Во сколько баллов оценивается штрафной бросок в баскетболе?

А) 1
Б) 2

В) 3
Г) 4

7. Что из этого является фолом в баскетболе?

А) бег с мячом в руках
Б) двойное ведение
В) игра ногой
Г) травмирование игрока

8. Что такое овертайм в баскетболе?

_____
_____
_____

9. Какой вес имеет футбольный мяч?

А) 410-450 г
Б) 280-334 г
В) 512-539 г
Г) 380-405 г

10. Сколько длится один тайм в футболе?

А) 30 минут
Б) 45 минут
В) 60 минут