МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПСТ. АБЕЗЬ»

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «СОШ пст. Абезь»

_____И.А.Тырина

Приказом от «26» марта 2019 г № 29

Контрольно-измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации

по физической культуре

8 класс

(базовый уровень)

Форма проведения: итоговый тест

Учитель: Чекменева Мария Николаевна

Пояснительная записка

Контрольно – измерительные материалы предназначены для проведения процедуры промежуточной аттестации учащихся 8 класса по учебному предмету **«Физическая культура».**

Контрольно-измерительные материалы составлены на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, в соответствии с действующей рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

Цель промежуточной аттестации - оценить общеобразовательную подготовку учащихся по физической культуре за курс 8 класса.

Итоговая работа состоит из двух частей:теоретической и практической части.

Форма проведения промежуточной аттестации – итоговый тест (теория) и тесты-упражнения (практика).

Итоговая работа по физической культуре за курс 8 класса в форме теста соответствует содержанию учебника В.И.Лях, А.А.Зданевичпо физической культуре за курс 8 класса.

В ходе выполнения контрольной работы по физической культуре ученик должен продемонстрировать уровень сформированности личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

-осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;

-сформированность ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;

-сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;

-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

-анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

-определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

-определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

-фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;

-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Познавательные УУД

-поиск и выделение необходимой информации;

-выбор эффективных способов решения учебной задачи.

Коммуникативные УУД

-строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

-критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Предметные результаты

-раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;

-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

-характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

КОДИФИКАТОР
Контрольно - измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 8 классе

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		**Здоровый образ жизни и оказание первой помощи**
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Двигательный режим и рациональное питание.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Что такое осанка и причины её нарушения.
	1.8	Первая помощь.
2.		**Олимпийские знания.**
	2.1	История возникновения Олимпийских игр древности.
	2.2	Девиз Олимпийских игр.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
3.		**Правила техники безопасности.**
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	3.4	Правила выполнения упражнений.
4.		**Общие знания по теории и методике физической культуры.**
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	4.5	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.6	Терминология

СПЕЦИФИКАЦИЯ
контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 8 классе

Предмет: Физическая культура

Учебник: Физическая культура: 8 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций/В.И.Лях, А.А.Зданевич

Вид контроля: Промежуточный

Назначение работы: Оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической подготовке учащихся 8 класса общеобразовательной организации за год.

Цель: оценить уровень усвоения учащимися 8 класса предметного содержания курса физической культуры за год.

№	Что проверяется	Уровень		Балл
	Элемент содержания	Базовый	Повышенный	
1	2.1	+		1
2	2.1	+		1
3	2.5	+		1
4	2.5	+		1
5	2.2	+		1
6	2.5	+		1
7	2.6	+		1
8	1.8	+		1
9	4.6	+		1
10	4.6	+		1
11	4.3	+		1
12	1.7	+		1
13	4.3	+		1
14	4.6	+		1
15	1.1	+		1
16	1.2	+		1
17	4.6	+		1
18	4.3	+		1
19	4.2	+		1
20	4.2	+		1
21	4.3	+		1
22	4.6	+		1
23	4.6	+		1
24	1.1	+		1
25	4.5	+		1
26	4.5	+		1
27	4.5	+		1
28	4.5	+		1
29	3.2	+		1
30	4.6	+		1

Текст промежуточной аттестации для учащихся 8 класса по физической культуре

Теоретическая часть

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
а) в V в. до н.э.;
б) в 776 г. до н.э.;
в) в I в. н.э.;
г) в 394 г. н.э.
2. Олимпиониками в Древней Греции называли:
а) жителей Олимпии;
б) участников Олимпийских игр;
в) победителей Олимпийских игр;
г) судей Олимпийских игр.
3. Первые Олимпийские игры современности проводились:
а) в 1894 г.;
б) в 1896 г.;
в) в 1900 г.;
г) в 1904 г.
4. Основоположником современных Олимпийских игр является:
а) ДеметриусВикелас;
б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен;
г) Жан-Жак Руссо.
5. Девиз Олимпийских игр:
а) «Спорт, спорт, спорт!»;
б) «О спорт! Ты – мир!»;
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
г) «Быстрее! Выше! Дальше!»
6. Олимпийская хартия представляет собой:
а) положение об Олимпийских играх;
б) программу Олимпийских игр;
в) свод законов об Олимпийском движении;
г) правила соревнований по олимпийским видам спорта.
7. Впервые советские спортсмены приняли участие в Олимпийских играх:
а) в 1948 г.;
б) в 1952 г.;
в) в 1956 г.;
г) в 1960 г.
8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует…
а) охлаждать
б) нагревать
в) покрыть йодной сеткой
г) потереть, массировать
9. Одним из основных средств физического воспитания является:
а) физическая нагрузка;
б) физические упражнения;
в) физическая тренировка
г) урок физической культуры.
10. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный:
а) на формирование правильной осанки;
б) на гармоническое развитие человека;
в) на всестороннее развитие физических качеств;
г) на достижение высоких спортивных результатов.
11. К показателям физической подготовленности относятся:

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

12. Осанкой принято называть …

а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение
б) привычную позу человека в вертикальном положении
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп
г) силуэт человека.

13. К показателям физического развития относятся:

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

14. Гиподинамия – это следствие:

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

15. Недостаток витаминов в организме человека называется:

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

16. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

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

17. Динамометр служит для измерения показателей:

а) роста;
б) жизненной емкости легких;
в) силы воли;
г) силы кисти.

18. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются:

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

19. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

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

20. С низкого старта бегают:

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

21. Бег на длинные дистанции развивает:

а) гибкость;
б) ловкость;

в) быстроту;
г) выносливость.

22. Бег по пересеченной местности называется:
а) стипль-чез;
б) марш-бросок;
в) кросс;
г) конкур.

23. Туфли для бега называются:
а) кеды;
б) пуанты;
в) чешки;
г) шиповки.

24. Здоровье человека, прежде всего, зависит от …
а) состояния окружающей среды
б) деятельности учреждений здравоохранения
в) наследственности
г) образа жизни

25. Размеры волейбольной площадки составляют:
а) 6х9 м;
б) 9х12 м;
в) 8х16 м;
г) 9х18 м.

26. Продолжительность одной четверти в баскетболе:
а) 10 мин.;
б) 15 мин.;
в) 20 мин.;
г) 25 мин.

27. В баскетболе запрещены:
а) игра руками;
б) игра ногами;
в) игра под кольцом;
г) броски в кольцо.

28. Пионербол – подводящая игра:
а) к баскетболу;
б) к волейболу;
в) к настольному теннису;
г) к футболу.

29. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:
а) переоценивают свои возможности
б) следуют указаниям преподавателя
в) владеют навыками выполнения движения
г) не умеют владеть своими эмоциями.

30. Остановка для отдыха в походе называется:
а) стоянка;
б) ночлег;
в) причал;
г) привал.

Практическая часть

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Класс
1.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	8
2.	Выносливость	Бег 1000 м	
3.	Силовые	Подъем туловища из положения лежа на спине за 1минуту	

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Теоретическая часть

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу
Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл
Оценка «5» - 27-30 баллов
Оценка «4» - 22-26 баллов
Оценка «3» - 18-21 баллов
Оценка «2» - 17 и меньше

Практическая часть

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	190	180	165	175	165	150
2	Бег на 1000 метров (мин, сек)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (количество раз)	39	36	29	36	30	27

Ответы

1-б;2-в;3-б;4-в;5-в;6-в;7-б;8-а;9-в;10-в;11-а;12-б;13-в;14-а;15-а;16-а;17-г; 18-в; 19-в; 20-а; 21-г; 22-в; 23-г; 24-а; 25-г; 26-а; 27-б; 28-б; 29-б; 30-г