

**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
9 класс
(базовый уровень)**

Форма проведения: итоговый тест

Учитель: Чекменева Мария Николаевна

Пояснительная записка

Контрольно – измерительные материалы предназначены для проведения процедуры промежуточной аттестации учащихся 9 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 9 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 9 класса в форме теста соответствует содержанию учебника В.И.Лях, А.А.Зданевич по физической культуре за курс 9 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.

**Контрольно - измерительных материалов для проведения
промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 9 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	Личная гигиена.
	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 на уроках физкультуры.
	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	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.5	Терминология
	4.6	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.
	4.7	Правила игры.

СПЕЦИФИКАЦИЯ
**контрольных измерительных материалов для проведения
промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 9 классе**

Предмет: Физическая культура

Учебник: Физическая культура: 9 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 9 класса общеобразовательной организации за год.

Цель: оценить уровень усвоения учащимися 9 класса предметного содержания курса физической культуры за год основной школы.

№	Что проверяется	Уровень		Балл
	Элемент содержания	Базовый	Повышенный	
1	4.1	+		1
2	2.5	+		1
3	1.1	+		1
4	3.2	+		1
5	1.5	+		1
6	2.1	+		1
7	3.2	+		1
8	1.1	+		1
9	1.7	+		1
10	2.1	+		1
11	4.2	+		1
12	4.3	+		1
13	1.1	+		1
14	2.1	+		1
15	2.5	+		1
16	3.2	+		1
17	2.6	+		1
18	4.5	+		1
19	4.5	+		1
20	4.4	+		1
21	4.1	+		1
22	2.5	+		1
23	2.5	+		1
24	4.1	+		1
25	1.1	+		1
26	4.2	+		1
27	1.6	+		1
28	4.6	+		1
29	4.2	+		1
30	4.3	+		1
31	4.4	+		2
32	4.5	+		2
33	4.5	+		2
34	4.5	+		2
35	4.5	+		2
36	1.1	+		2
37	1.1	+		2
38	1.1	+		2
39	3.1		+	3-5
40	4.7		+	3-5

Теоретическая часть

- 1. Что подразумевается под термином «физическая культура»?**
 - а) Вид подготовки к профессиональной деятельности;
 - б) процесс изменения функций и форм организма;
 - в) часть общей человеческой культуры.
- 2. В каком году и где состоялись 22 летние Олимпийские игры?**
 - а) 1976 г., Монреаль;
 - б) 1980 г., Москва;
 - в) 1984 г., Лос-Анджелес.
- 3. На что в большей мере оказывают пагубное влияние спиртные напитки, наркотические вещества, курение?**
 - а) на личность в целом;
 - б) на сердечно-сосудистую систему;
 - в) на продолжительность жизни.
- 4. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**
 - а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
 - б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
 - в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.
- 5. Что такое закаливание?**
 - а) Укрепление здоровья;
 - б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
 - в) зимнее плавание в проруби и хождение по снегу босиком.
- 6. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**
 - а) Венок из ветвей оливкового дерева;
 - б) звание почётного гражданина;
 - в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- 7. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?**
 - а) Оглядываться назад;
 - б) задерживать дыхание;
 - в) переходить на соседнюю дорожку.
- 8. Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?**
 - а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки);
 - б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки;
 - в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания.
- 9. Каковы причины нарушения осанки?**
 - а) Неправильная организация питания;
 - б) слабая мускулатура тела;
 - в) увеличение роста человека.
- 10. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**
 - а) В них принимали участие атлеты со всего мира;
 - б) в период проведения игр прекращались войны;
 - в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.
- 11. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**
 - а) Прыжки со скакалкой;
 - б) длительный бег до 25-30 минут;
 - в) подтягивание из виса на перекладине.
- 12. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**
 - а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;

- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

13. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс.

14. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

15. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Пьер де Кубертен;
- в) Хуан Антонио Самаранч.

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

- а) Сообщить об этом администрации учреждения;
- б) вызвать «скорую помощь»;
- в) немедленно сообщить учителю (преподавателю).

17. Первый российский Олимпийский чемпион?

- а) Николай Панин-Коломенкин;
- б) Дмитрий Саутин;
- в) Ирина Роднина.

18. Чему равен один стадий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

19. Как переводится слово «волейбол»?

- а) Летящий мяч;
- б) мяч в воздухе;
- в) парящий мяч.

20. Кто придумал и впервые сформулировал правила баскетбола?

- а) Джеймс Нейсмит;
- б) Майкл Джордан;
- в) Билл Рассел.

21. Укажите последовательность частей урока физкультуры:

- 1) заключительная, 2) основная, 3) вводно-подготовительная?
- а) 1,2,3;
- б) 3,2,1;
- в) 2,1,3.

22. Право проведения Олимпийских игр предоставляется

- а) городу;
- б) региону;
- в) стране.

23. Международный Олимпийский комитет является

- а) международной неправительственной организацией;
- б) генеральной ассоциацией международных федераций;
- в) международным объединением физкультурного движения.

24. Основной формой подготовки спортсменов является

- а) утренняя гимнастика;
- б) тренировка;
- в) самостоятельные занятия.

25. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;

- б) гипervитаминоз;
- в) переутомление.

26. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.
- а) 1,2,3,4;
- б) 2,3,1,4;
- в) 3,2,4,1.

27. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего ...

- а) чистый;
- б) правильный;
- в) здоровый.

28. Укажите ранг соревнований по мере возрастания объективной значимости.

- 1) Вedomственные.
- 2) Внутренние.
- 3) Городские.
- 4) Краевые.
- 5) Международные.
- 6) Районные.
- 7) Региональные.
- 8) Российские.
- а) 2,1,6,3,4,7,8,5;
- б) 3,4,7,1,2,6,8,5,4;
- в) 1,2,3,7,6,5,8,4 .

29. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется:

- а) гибкостью;
- б) ловкостью;
- в) выносливостью.

30. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовыеназываются

- а) физическими способностями;
- б) физическими качествами;
- в) спортивными движениями.

31. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в волейболе обозначается как

32. Бег по пересечённой местности обозначается как

33. Нормативы, являющиеся основой для присвоения спортивных разрядов содержатся в спортивной

34. Спортивный снаряд для метания, представляющий собой цельнометаллический шар, прикрепляемый тросом к рукоятке называется

35. Самым быстрым способом плавания является

36. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

37. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению

38. Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, отсутствие болезней и физических недостатков называется

39. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

40. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Класс
1.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	9
2.	Выносливость	Бег на 2000 метров	
3.	Силовые	Подтягивание (юноши), отжимание (девушки)	

Критерии оценивания промежуточной аттестации

Теоретическая часть

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу.

Отвечая на вопросы с 1-го по 30-й, нужно выбрать один правильный ответ из трех предложенных вариантов. В вопросах с 31-го по 38-й учащиеся должны написать одно слово, определение которого прочитали. 39-й и 40-й вопросы необходимо раскрыть полностью.

1-30 вопросы – по 1 баллу; 31-38 – по 2 балла; 39-40 – от 3 до 5 баллов. Максимальное количество баллов – 56.

Оценка «5» - 52-56 баллов

Оценка «4» - 42-51баллов

Оценка «3» - 35-41 баллов

Оценка «2» - 34 и меньше

Практическая часть

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
2	Бег на 2000 метров (мин, сек)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
3	Подтягивание (юноши), отжимание (девушки)	11	9	6	13	8	6

Ответы

1. в	20. а
2. б	21. б
3. а	22. а
4. а	23. а
5. б	24. б
6. а	25. а
7. в	26. б
8. а	27. в
9. б	28. а
10. б	29. а
11. в	30. а
12. б	31. замена
13. а	32. кросс
14. б	33. классификация
15. б	34. молот
16. в	35. кроль
17. а	36. допинг
18. в	37. роста
19. а	38. здоровье