

**Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура»
9 класс**

1. Назначение контрольных измерительных материалов.

Годовой зачет представляет собой форму годового тематического контроля.

Назначение работы: оценить уровень подготовки обучающихся 9 класса по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с планируемыми результатами освоения образовательной программы, заложенными в федеральном государственном образовательном стандарте.

2.Проверяемое содержание:

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- владеть способами организации и проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.Структура зачета:

Зачет состоит из 10 теоретических вопросов, практических упражнений (бег 60 метров, подтягивания на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)).

4.Продолжительность зачета.

Зачет по теории проводится в течение 10 минут, практические занятия проводятся в течение нескольких уроков (не более 3 минут).

5.Система оценивания зачета.

За годовой зачет ставится одна общая оценка (суммируются баллы за теорию и выполнение практических заданий).

Оценивание теории:

8-10 правильных ответов «5 баллов»

5-7 правильных ответов «4 балла»

3-4 правильных ответов «3 балла»

1-2 правильных ответа «2 балла»

Оценивание практики: при выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

8,7 сек. - «5 баллов»

9,7 сек. - «4 балла»

10,0 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Оценивание:

10 раз - «5 баллов»

6 раз - «4 балла»

4 раз - «3 балла»

Менее - «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,6 сек. - «5 баллов»

10,6 сек. - «4 балла»

10,9 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

18 раз - «5 баллов»

11 раз - «4 балла»

9 раз - «3 балла»

Менее - «2 балла»

6.Перевод баллов в отметку по 5-балльной системе

Считается количество баллов по трем видам и делится на количество видов (высчитывается средний балл).

Пример:

Иванов Иван Иванович 9 а класс

- Теория 4 балла
- Бег 60 метров 4 балла
- Подтягивания на перекладине 3 балла

ИТОГ: 11 баллов – средний балл 3,6 = оценка 4.

Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (9 класс)

Пояснения к демонстрационному варианту контрольных измерительных материалов.

Демонстрационный вариант предназначен для того, чтобы дать возможность участникам работы и их родителям (законным представителям) составить представление о структуре будущего зачета, количестве и форме заданий, а также об их уровне сложности. Приведённые критерии оценивания выполнения заданий позволят составить представление о требованиях к правильности выполнения практических заданий.

Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (9 класс)

Теоретическое задание для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (9 класс)

Инструкция по выполнению работы.

Внимательно прочитайте вопросы, хорошо подумайте и выберите один правильный ответ из предложенных вариантов, обведите кружком соответствующий вариант. Если кружком будет обведено два и более варианта, то задание считается не выполненным и ответ аннулируется. За каждый правильный ответ вам начисляется 1 балл. Время выполнения задания – 10 минут.

Желаем удачи!

1. Самостоятельные физические упражнения в течение учебного дня обеспечивают:

- А. Поддержание высокой работоспособности, активный отдых.
- Б. Предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения.
- В. Поддержание здорового образа жизни в течение дня.
- Г. Рациональный режим дня.

2. Что является основным критерием всестороннего и гармоничного физического развития?

- А. Качество теоретических знаний о физической культуре.
- Б. Уровень развития физических и психологических качеств.
- В. Состояние здоровья.
- Г. Социализация личности.

3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А. Концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.
- Б. Поддержание высокой работоспособности людей;
- В. Подготовку к профессиональной деятельности.

4. Что такое режим дня?

- А. Выполнение поручений учителя.
- Б. Подготовка домашних заданий.
- В. Система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности
- Г. Завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

5. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- А. Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б. Выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

В. Перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;

Г. Выделение частей в уроке требует Министерство образования и науки Российской Федерации.

6. Правильное дыхание характеризуется...

А. Более продолжительным вдохом

Б. Более продолжительным выдохом

В. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

Г. Вдохом через нос и выдохом ртом

7. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:

А. Измерение ЧСС и частоты дыхания;

Б. Измерение роста и разговорный тест;

В. Измерение артериального давления и силы кисти;

Г. Измерение веса и определение собственного самочувствия.

8. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего:

А. Чистый.

Б. Правильный.

В. Здоровый.

Г. Опрятный.

9. 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;

Г. В подборе одежды для занятий, в обеспечении страховки при выполнении упражнений.

10. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

А. Производственной деятельности;

Б. Образовании;

В. Физкультурной деятельности;

Г. Организации досуга.

Практические упражнения для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (9 класс)

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает вид хвата сверху: узкий, средний или широкий

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается выполнять рывок

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Подбородок касается или заводится за перекладину

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает вид хвата сверху

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается прогибать и выгибать спину в поясничном отделе

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Запрещается касаться пола ногами

Система оценивания годового зачета

Теоретическая часть.

Задание с выбором ответа считается выполненным верно, если правильно указана требуемая буква.

Правильный ответ на каждое из заданий 1–10 оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

№ задания	Правильный ответ
1	А
2	Б
3	А
4	В
5	В
6	Б
7	А
8	В
9	А
10	А

Практическая часть.

При выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

8,7 сек. - «5 баллов»

9,7 сек. - «4 балла»

10,0 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Оценивание:

10 раз - «5 баллов»

6 раз - «4 балла»

4 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,6 сек.- «5 баллов»

10,6 сек.- «4 балла»

10,9 сек.- «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

18 раз- «5 баллов»

11 раз- «4 балла»

9 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»