

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №65 им. Б.П. Агапитова
с углубленным изучением предметов музыкально-эстетического цикла»
города Магнитогорска

Приложение № 2
к ООП ООО
ФКГОС

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по текущей аттестации
учебный предмет
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
9 класс

составитель
учитель физической культуры Тараненко Наталья Геннадьевна

Магнитогорск

Контрольно- измерительные материалы Полугодовая контрольная работа

Предмет: физическая культура

Класс: 9

Вид контроля: текущий

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 9 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 1) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 2) задания на установление хронологических событий (3);
- 3) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 4) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 5) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание баскетбола терминологии.

Код проверяемых результатов	Задания
1.8	1, 3, 4, 15

1.3	2, 6, 17
1.9	5
1.6	6, 7
1.2	8, 18
3.11	9, 11, 12, 13
2.8	10
3.6	14
4.1	19
3.4	20

2.4 Продолжительность работы

На выполнение итоговой контрольной работы (промежуточной аттестации) в 6 классах отводится 40 минут.

2.5 Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ – 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность. Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физкультурной терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
1	Знания о физической культуре
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
3	Физическое совершенствование
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
4	Этнокультурная составляющая
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК
4.2	знать правила и знаменитых спортсменов Челябинской области

Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры	базовый	1
3	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
4	История ФК	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр	базовый	1
5	История ФК	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	базовый	1
6	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
7	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
8	Баскетбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	базовый	1
10	Волейбол	Осуществлять судейство по одному из	базовый	1

		осваиваемых видов спорта		
11	Футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
12	Баскетбол, футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
13	Лыжные гонки	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	1
14	Основные понятия ФК	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	базовый	1
15	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	базовый	1
16	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышен.	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
19	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	повышен.	2
20	баскетбола	Выполнять баскетбольные комбинации на спортивной площадке из числа хорошо освоенных упражнений	повышен.	2

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
90 - 100	21 – 25	5
70 – 89	16 – 20	4
35 – 69	9 – 15	3
16 – 34	4 – 8	2
0 – 16	0 – 3	1

Вариант 1

1. . В каком году и в каком городе состоялись 22 летние Олимпийские игры?

- а) 1976 г., Монреаль;
- б) 1980 г., Москва;
- в) 1984 г., Лос-Анджелес.

2. 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.

3. Кто является инициатором возрождения Олимпийских игр современности?

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

4. Первый российский Олимпийский чемпион?

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

5. Международный Олимпийский комитет является

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

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

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

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

8 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.

9. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как

- а) авитаминоз;
- б) гипervитаминоз;
- в) переутомление.

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

11. Техника бега на средние и длинные дистанции отличается от техники бега на короткие дистанции прежде всего ...

- а) работой рук; б) углом отталкивания ногой от дорожки; в) наклоном головы.

12 Напишите какие спортивные площадки есть на вашем школьном стадионе....

.

13. Первую олимпийскую золотую медаль в истории отечественного лыжного спорта в гонке на 10 км завоевала... на 7 Олимпийских играх.

- а) Раиса Ерошина;
- б) Алевтина Колчина;
- в) Любовь Баранова (Козырева)..

14. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости.

- а) Упором.
- б) Переступанием.
- в) Плугом.
- г) На параллельных лыжах

15. На сколько зон условно разделена волейбольная площадка?

- а)- 6;
- б)- 7;
- в)- 5;

16. С чего начинается игра в волейбол?

а)Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно желанию судьи;

б)Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи с правой стороны площадки;

в)Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию.

18. Под гибкостью как физическим качеством понимают

а) это способность выполнять движения в суставах с большой амплитудой.

б) это движение человека

17. Нарушение в баскетболе.....

19. На каких Олимпийских играх Елена Елесина стала Олимпийской чемпионкой?

а) 1984 г., Лос-Анджелес.

б) ОИ-2000

20. Какую страну считают родиной футбола?

а) США

б) Англию

в) Испанию

Вариант 2

1. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а) они имели мировую известность;
- б) в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в) в период проведения игр прекращались войны;
- г) они отличались миролюбивым характером соревнований.

2. Основными источниками энергии для организма являются:

- а) белки и минеральные вещества;
- б) углеводы и жиры;
- в) жиры и витамины;
- г) углеводы и белки.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям учителя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) .

4. Техникой движений принято называть:

- а) рациональную организацию двигательных действий;
- б) состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в) способ организации движений при выполнении упражнений;
- г) способ целесообразного решения двигательной задачи

5. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а) выносливость;

б)скоростно-силовые и координационные;

в)гибкость

г)координация

.

6. Бег на дальние дистанции относится к:

а) легкой атлетике;

б) спортивным играм;

в) спринту;

г) бобслею.

7. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт;

б) высокий старт;

в) вид старта по желанию бегуна.

8. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а) Осло;

б) Саппоро;

в)Сочи;

г)Ванкувере.

9. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

а) из зоны нападения;

б) с любой точки площадки;

в) из зоны защиты;

г) с любого места внутри трех очковой линии.

10. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

а) 2;

б) 4;

в) 3;

г) 5.

11 . Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

а) Вячеслав Фетисов;

б) Юрий Титов;

в) Александр Попов;

г) Александр Карелин.

12. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...



13. Что определяет техника безопасности?

А) навыки знаний физических упражнений без травм;

Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В) правильное выполнение упражнений;

Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями

14. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А) растяжение;

Б) сокращение;

В) эластичность;

Г) постоянность состояния

15. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А) 6-ти минутный бег;

Б) бег на 100 метров;

В) лыжная гонка на 3 километров;

Г) плавание 800 метров.

16. . Какова протяженность марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А) 42 км 195 м;

Б) 32 км 195 м;

В) 50 км 195 м;

г) 45 км 195 м.

17. Положение занимающегося , при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как...

18. Укажите количество игроков футбольной команды

А) 6

Б) 9

В) 11

Г) 15

19. Назовите двух выдающихся спортсменов Челябинской области?

20. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо...

Контрольно- измерительные материалы Годовая контрольная работа

Предмет: физическая культура

Класс: 9

Вид контроля: текущий

Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 9 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 6) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 7) задания на установление хронологических событий (3);
- 8) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 9) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 10) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание баскетбола терминологии.

Код проверяемых результатов	Задания
1.8	1, 3, 4, 15
1.3	2, 6, 17
1.9	5

1.6	6, 7
1.2	8, 18
3.11	9, 11, 12, 13
2.8	10
3.6	14
4.1	19
3.4	20

2.4 Продолжительность работы

На выполнение итоговой контрольной работы (промежуточной аттестации) в 6 классах отводится 40 минут.

2.5 Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ – 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность. Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физической терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
1	Знания о физической культуре
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр

1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
3	Физическое совершенствование
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности

3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
4	Этнокультурная составляющая
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК
4.2	знать правила и знаменитых спортсменов Челябинской области

Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры	базовый	1
3	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
4	История ФК	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр	базовый	1
5	История ФК	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	базовый	1
6	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
7	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
8	Баскетбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	базовый	1
10	Волейбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
11	Футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
12	Баскетбол, футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
13	Лыжные гонки	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения	базовый	1

		последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций		
14	Основные понятия ФК	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	базовый	1
15	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	базовый	1
16	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышен.	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
19	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	повышен.	2
20	баскетбола	Выполнять баскетбольные комбинации на спортивной площадке из числа хорошо освоенных упражнений	повышен.	2

Способ определения итоговой оценки

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

% выполнения от максимального балла	Количество баллов	Цифровая отметка
90 - 100	21 – 25	5
70 – 89	16 – 20	4
35 – 69	9 – 15	3
16 – 34	4 – 8	2
0 – 16	0 – 3	1

1. Физическая культура представляет собой...

- а) Учебный предмет в школе;
- б) Выполнение упражнений;
- в) Процесс совершенствования возможностей человека;
- г) Часть человеческой культуры.

2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- б) 1911г.
- в) 1923г.
- г) 1894г.

3. Впервые на Олимпийских играх в Мехико – появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX – ягуар;
- б) XXII – медвежонок;
- в) XXIV – тигренок;
- г) XXIII – орленок.

4. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

5. Под понятием «спорт» принято называть:

- а) Исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;
- б) Исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;
- в) Целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;
- г) Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

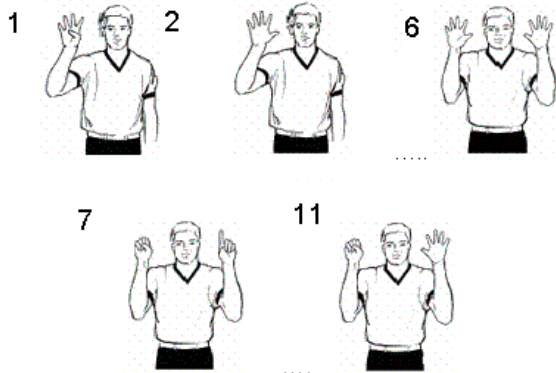
6. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксией;
- г) Гипертрофия.

7. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;
- г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

8 Назовите данный жест в баскетболе?



9. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 2 года;
- г) 3 года.

9. При развитии силовой выносливости интенсивность упражнений составляет...

- а) 10-30%
- б) 20-50%
- в) 60-70%
- г) 85-95%

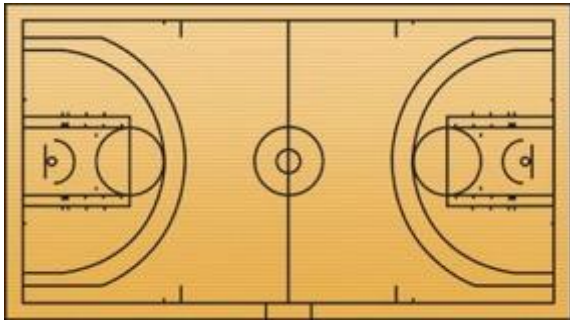
10. Вес баскетбольного мяча должен быть...

- а) не менее 537г, не более 630г;
- б) не менее 550г, не более 645г;
- в) не менее 573г, не более 670г;
- г) не менее 567г, не более 650г.

11. Игровое время в баскетболе состоит...

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

12. Опишите размер баскетбольной площадки, линии на ней?



13 Для предупреждения развития плоскостопия соблюдают следующие профилактические меры:

- а) Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) Все вышеперечисленные.

14. Какое минимальное количество игроков должно быть в команде, при котором она допускается к игре в футбол?

- а) Не менее 7;
- б) Не менее 6;
- в) Не менее 8;
- г) Не менее 5.

15. Дополните определение: «Сила – это способность преодолевать... или противостоять ему за счет.....».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

16. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- а) Угловой удар;
- б) Свободный удар;
- в) Штрафной удар;
- г) 11 метровый удар.

17. Под физическим развитием понимается...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической

культурой и спортом.

18. Под быстротой как физическим качеством понимают...

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в пространстве;
- г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

19. Назовите олимпийских чемпионов , паралимпийских игр по лыжным гонкам Челябинской области:

- а) Кирилл Михайлов;
- б) Любовь Васильева;
- в) Роман Петушков;
- г) Ирек Зарипов

20. Автором создания игры в баскетбол считается...

Бланк

№ вопроса	Правильный ответ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	

Вариант 2

1. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под Российским флагом:

- а)... в 1992 г. В Барселоне, Испания; Б... в 1992 г. В Альбервиле, Франция;
- б)... в 1994 г. В Лиллехаммере, Норвегия; Г.. в 1996 г. В Атланте, США.

2. Совокупность естественных морфо-функциональных свойств в каждый момент жизни человека определяет его ...

- а) телесность; б) физическое образование; в) физическое состояние.
- г) физическое развитие.

3. Нагрузка, характерная мышечной работе по интенсивности не более 20сек характерна для:

- а) максимальной мощности; б) субмаксимальной мощности; в) большой мощности; г) умеренной мощности.

4. Сколько дней продолжалась эстафета Олимпийского огня "Сочи-2014"?

- а) 33 дня; б) 63 дня; в) 93 дня; г) 123 дня.

5. Представителю какого вида спорта доверено нести флаг России на открытии зимних Олимпийских игр в Сочи?

- а) Биатлон; б) Хоккей; в) Бобслей; г) Сноуборд.

6. Представительница какой страны стала в Сочи трёхкратной олимпийской чемпионкой по биатлону?

- а) Украины; б) Белоруссии; в) Казахстана; г) Латвии.

7. Выполнение силовых упражнений с умеренным отягощением (50-60% от максимального) и предельным количеством повторений способствует ...

- а) увеличению абсолютной силы; б) росту мышечной массы. в) увеличению относительной силы; г) росту взрывной силы. (отметьте все позиции)

8. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует совершенствованию....

- а) быстроты реакции; б) техники движений; в) скоростной силы; г) координации движений. Отметьте все позиции

9. Значение правильной осанки заключается в том, что она...

а) создает оптимальные условия для функционирования всех вегетативных органов: сердечно-сосудистой и дыхательных систем; б) в определенной мере способствует предупреждению полноты; в) выполняет, кроме прочего, немаловажную эстетическую функцию; г) все вышеперечисленные.

10. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно:

- а) быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
- б) скорость передвижения в пространстве зависит от быстроты двигательной реакции;
- в) – сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
- г) все предложенные определения сформулированы корректно?

11 Это изречение: « На Олимпиаде главное не победа, а участие» принадлежит:

- а) президенту МОК Зигфрид Эдстрему;
- б) президенту США Рузвельту;
- в) Пьеру де Кубертену;
- г) епископу собора Святого Петра.

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. В современный Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» включены:

- а) 5 ступеней;
- б) 7 ступеней;
- в) 9 ступеней;
- г) 11 ступеней.

14. Самый первый баскетбольный матч состоялся 21 декабря..... года в зале Спрингфилдского колледжа:

- а) 1890;
- б) 1891;
- в) 1894;
- г) 1895.

15. Какое событие произошло в сфере физической культуры и спорта в России в 1934 году:

- а) принят физкультурный комплекс «Будь готов к труду и обороне» (БГТО);
- б) вводится новый физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО);
- в) учрежден почётный знак «Отличник физической культуры и спорта»;
- г) отмечается всесоюзный день физкультурника?

16. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный....

17. Слово «атлетика» в переводе с греческого означает ...

18. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью ...

19. Строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии называется:

- а. колонной
- б. шеренгой
- в. двухшеренговый строй
- г. линейным строем

20. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является ...

- а. двигательный режим
- б. рациональное питание
- в. закаливание организма
- г. личная и общественная гигиен

Варианта №2

№ вопроса	Правильный ответ
1	
2	
3	

4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	