

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

8 класс

Инструкция по выполнению контрольной работы

На выполнение данной работы по физической культуре отводится 45 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-18 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву. В заданиях 19-21 нужно записать правильный ответ.

Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

Желаем успеха!

1. Сколько кислорода требуется подростку на 1 кг тела в условиях относительного покоя?

- А) 4-4,5мл Б) 5-6мл
В) 5-5,5мл Г) 4-6мл

2. Насколько % увеличивается объем сердца у подростков? А) 30-35%

- Б) 35-60%
В) 60-70%
Г) 75-80%

3. Сколько кислорода потребляет подросток за один дыхательный цикл?

- А) 14мл Б) 17мл
В) 20мл Г) 24мл

4. Что составляет скелет туловища?

- А) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость и 2 лопатки
Б) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость, 2 тазовые и бедренные кости
В) позвоночный столб, 12 пар ребер, грудная кость
Г) позвоночный столб, 14 пар ребер, грудная кость

5. С чем связаны митохондрии и ядра?

- А) с миофибриллами
Б) с сокращением мышц
В) с физической нагрузкой
Г) с химическими окислительными процессами

6. Сколько % составляют мышцы от всей массы тела к 17-18 годам?

- А) до 44,2%
- Б) 32,6%
- В) 50% и более
- Г) 27,2%

7. Центральная нервная система образована:

- А) нервами, отходящими от головного и спинного мозга
- Б) головным и спинным мозгом
- В) головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него
- Г) промежуточным средним, продолговатым мозгом

8. Рефлекторная дуга состоит из: А) трех нейронов – центрального, центробежного и вставочного

- Б) трех протонов – центростремительного, центрального и вставочного
- В) трех протонов - центрального, центробежного и вставочного
- Г) трех нейронов – центростремительного, центробежного и вставочного

9. В каком возрасте формируются основные структуры центральной нервной системы?

- А) 17 лет
- Б) 4 года
- В) 7 лет
- Г) 12 лет

10. Восприятие – это :

- А) познание сущности и закономерностей объектов и явлений с помощью мысленных операций
- Б) отражение в сознании человека предметов или явлений
- В) направленность сознания на какой-то предмет, явление, действие
- Г) сохранение и воспроизведение человеком образов, мыслей, движений

11. Какие виды памяти используются при обучении двигательным действиям?

- А) зрительная, слуховая, рефлекторная
- Б) зрительная, слуховая, двигательная
- В) зрительная, рефлекторная, двигательная
- Г) слуховая, рефлекторная, двигательная

12. Что относится к объективным показателям самоконтроля?

- А) вес, пульс, спирометрия
- Б) дыхание, вес, самочувствие
- В) сон, аппетит, самочувствие
- Г) вес, пульс, самочувствие

13. Чему в среднем равна частота дыхания человека при средней нагрузке?

- А) 12-16 раз в минуту
- Б) 16-18 раз в минуту
- В) 18-20 раз в минуту
- Г) 20-30 раз в минуту

14. Правила самостоятельного обучения двигательным действиям – это: А)

от простого к сложному, от неизвестного к известному, от освоенного к неосвоенному

Б) от простого к сложному, от интересного к неинтересному, от освоенного к неосвоенному

В) от сложного к простому, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному

Г) от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному

15. Выберите неправильное высказывание:

А) главное назначение одежды и обуви состоит в том, чтобы защитить тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды

Б) ткани спортивной одежды должны обладать хорошей воздухопроницаемостью, хорошо пропускать влагу

В) спортивная обувь должна надежно защищать ноги от повреждений, загрязнений и охлаждения, быть удобной, свободной, легкой, красивой и соответствовать размеру ног

Г) обувь должна полностью соответствовать всем индивидуальным особенностям строения стопы

16. Выберите правильное утверждение:

А) при отморожении в месте, где кожа отекла и приняла красно-синюшный оттенок, ее нужно срочно растереть

Б) при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза

В) при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать холод

Г) при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и грудь

17. В каком возрасте у мальчиков наиболее существенно улучшаются показатели силовых и скоростно-силовых способностей?

А) 9-11 лет

Б) 12-14 лет

В) 13-15 лет

Г) 14-16 лет

18. В каком году был образован Международный олимпийский комитет? А) 1894 г.

Б) 1891 г.

В) 1884 г.

Г) 1881 г. 19. Перечислите фазы (этапы) прыжка в длину с разбега:

20. Как по-другому называется бег на короткие дистанции:

21. Написать все виды спорта в городе Магнитогорске....

9 класс

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

На выполнение итоговой контрольной работы в 9 классах отводится 40 минут.

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 ошибках 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
3.8	волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.9	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.10	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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 игр и знать олимпийский чемпионов Челябинской области

Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максимальный 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	базовый	1

		самостоятельных занятий физическими упражнениями		
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 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	повышенный	2

		физическим развитием		
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышенный	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышенный	2
19	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	повышенный	2
20	Гимнастика	Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	повышенный	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

Инструкция выполнения работы Внимательно прочитайте вопрос и предлагаемые ответы, выберите правильный ответ и напишите букву, соответствующую номеру вопроса. Если Вы решили изменить ответ, аккуратно крестом зачеркните написанную букву и рядом впишите другую. В заданиях, в которых предлагается завершить высказывание, необходимо подобрать слово и разборчиво написать. Неаккуратные исправления и подчистки будут оцениваться комиссией как неправильные ответы.

Желаем успехов!

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) гипервитаминоз; 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 ног 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

