

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

МКУ УО муниципального района Ишимбайский район РБ

МБОУ ООШ №17 г.Ишимбая МР Ишимбайский район РБ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Стебнянская Т.З.

Протокол № 3
от «16» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР



Сабитова Д.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ООШ №17



Дмитова Т.А.

ПРИКАЗ №195
от «24» 08 2023 г.



Контрольно-измерительные материалы

по физической культуре

для обучающихся 5-9 класс

на 2023-2024 учебный год

учитель физической культуры

Стебнянская Т.З.

Ишимбай

2023 год

5 класс

Проверяемые предметные умения

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Перечень планируемых результатов по учебному предмету «физическая культура», проверяемых на промежуточной аттестации обучающихся 5 класса

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	1 Физическая культура как область знаний	
1.1	История и современное развитие физической культуры.	
	Учащийся научится:	
1.1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	<i>П</i>
1.1.2	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	<i>П</i>
1.1.3	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>	<i>П</i>
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Учащийся научится	
1.2.1	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств	Б
1.3	Физическая культура человека.	
	Учащийся научится	
1.3.1	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	Б

1.3.2	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия	Б
-------	---	---

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
1.3.3	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>	П
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	
	<i>Учащийся научится</i>	
2.1.1	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	Б
2.1.2	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	Б
2.1.3	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Б
2.1.4	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
2.1.5	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.</i>	П
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
	<i>Учащийся научится</i>	

2.2.1	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	Б
2.2.2	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Б

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
2.2.3	<i>вести дневник по физической деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>	П
3. Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
	<i>Учащийся научится</i>	
3.1.1	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.1.2	<i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>	П
3.1.3	<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i>	П
3.1.4	<i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>	П
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	<i>Учащийся научится</i>	
3.2.1	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Б

3.2.2	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	Б
3.2.3	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	Б
3.2.4	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Б
3.2.5	выполнять передвижения на лыжах различными способами	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.2.6	<i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</i>	П
3.2.7	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>	П
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.3.1.	выполнять общеразвивающие упражнения,	Б
Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	
3.3.2	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.3.3	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>	П
	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>	П
3.3.4	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i>	П

Спецификация контрольно- измерительных материалов по предмету "Физическая культура" для проведения процедур контроля и оценки качества образования на уровне основного общего образования
5 класс

1. Назначение КИМ. Объективно оценить уровень обученности учащихся по «Физической культуре». Работа по физической культуре проводится с **целью**: оценить достижение планируемых предметных результатов освоения обучающимися 5 класса по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование», выявить теоретические знания о физической культуре в рамках школьной программы.

2. Документы, определяющие содержание КИМ

Содержание и структура контрольной работы по предмету разработаны на основе следующих документов и методических материалов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ « СОШ № 4».
- Примерная программа основного общего образования, с учетом этнокультурной направленности в Республике Коми (http://minobr.rkomi.ru/left/dok/info_mat/).

3. Подходы к отбору содержания, разработке структуры КИМ. Структура КИМ

Итоговая работа по физической культуре включает в себя контролируемые элементы содержания следующих разделов: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование». Предлагаются задания базового и повышенного уровней усвоения учебного материала. Соотношение числа заданий по контролируемым элементам содержания определяется учебным временем, отводимым на изучение разделов в соответствии с рабочей программой. План, по которому конструируется вариант контрольной работы, обеспечивает диагностику освоения всех содержательных элементов.

Структура КИМ. Вариант работы по физической культуре для 5 класса состоит из 3 частей и включает в себя 13 заданий, различающихся формой и уровнем сложности.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Части работы	Количество заданий	Максимальный балл	Тип задания
1	Основная часть А	10	10	С выбором ответа
2	Основная часть В	2	4	С кратким ответом
3	Дополнительная часть С	1	5	Задание повышенного уровня сложности
Итого		13	19	

Распределение заданий по частям работы

Таблица №2. Распределение заданий по содержанию

Разделы, включенные в работу	Вся работа	Часть 1	Часть 2	Часть 3	По рабочей программе
«Физическая культура как область знаний»	3	2		1	Материал используется в процессе уроков
«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	2	2			Материал используется в разделе «Физическое совершенствование».
«Физическое совершенствование»	8	6	2		70
Итого	13	10	2	1	70

Распределение заданий по уровням сложности

В работе представлены задания различных уровней сложности: базового и повышенного. Задания базового уровня включены в обязательную часть работы А и представляют собой 10 тестовых заданий с выбором ответа. Они проверяют знание и понимание содержания материала, изучающегося в течение года. Задания повышенного уровня включены в часть В и С.

Таблица №3 Распределение заданий по уровню сложности

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный балл
Базовый	10	10
Повышенный	3	9
Итого	13	19

4. Время выполнения работы - 40 минут

5. Дополнительные материалы и оборудование: Дополнительные материалы и оборудование: бланк ответа, простой карандаш, линейка, ластик, ручка, рулетка.

Условия проведения

Работа проводится в кабинете и спортивном зале в присутствии учителя физической культуры. При выполнении работы, обучающиеся записывают ответы на тетрадный лист.

Практическое задание части С выполняется в спортивной форме

6. Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом

За каждый верный ответ при выполнении заданий с выбором ответа основной части А обучающийся получает 1 балл. Максимальный балл за выполнение задания части А составляет 10 баллов.

За каждый верный ответ при выполнении заданий дополнительной части В обучающийся получает 2 балла. Максимальный балл за выполнение задания части В составляет 4 балла.

За каждый верное выполнение задания части С обучающийся получает 5 баллов. Максимальный балл за выполнение задания части С составляет 5 баллов.

Выполнение обучающимися работы в целом определяется суммарным баллом, полученным ими по результатам выполнения всех заданий работы. Максимальный балл за выполнение всей работы – 19 баллов, за задания базового уровня сложности – 10 баллов, повышенного уровня – 9 баллов.

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий итоговой работы в отметку по пятибалльной шкале:

Баллы	менее 10 (менее 50%)	10 – 14 (50%-69%)	15- 17 (70%- 86%)	18 – 20 (87%- 100%)
Отметка	2	3	4	5
Уровень обученности	недостаточный	базовый		повышенный

Обобщенный план варианта КИМ для учащихся 5 класса по физической культуре

Обозначение задания в работе	Проверяемые элементы содержания (выделены курсивом)	Коды проверяемых умений	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания
А-1	Раздел 1.1.История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности.</i>	1.1.1 <i>1.1.2</i>	Б	1
А-2	Раздел 1.2.Современные представления о физической культуре (основные понятия). <i>Физическое развитие человека.</i>	1.2.1	Б	1
А-3	Раздел 1.3.Физическая культура человека. <i>Требования безопасности во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1.3.2 <i>1.3.3</i>	Б	1

А-4	Раздел 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор одежды). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Организация досуга средствами физической культуры.</i>	2.1.1 2.1.2 2.1.3 2.1.4	Б	1
А-5	Раздел 2.2. Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	2.2.1 2.2.3	Б	1
А-6	Раздел 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i>	3.1.1 3.1.3	Б	1
А-7	Раздел 3.2.4. Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).</i>	3.2.1	Б	1
А-8	Раздел 3.2.1. Легкая атлетика. <i>Прыжковые упражнения.</i>	3.2.2	Б	1
А-9	Раздел 3.2.2. Спортивные игры. <i>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол. Игры по правилам.</i>	3.2.4 3.2.6	Б	1
А-10	Раздел 3.2.3. Лыжные гонки. <i>Передвижение на лыжах разными способами, повороты.</i>	3.2.3 3.2.5	Б	1
В-1	Раздел 3.3. Прикладно-ориентированная подготовка. <i>Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (гибкости).</i>	3.3.1. 3.3.2. 3.3.3 3.3.4	П	2
В-2	Раздел 3.3. Прикладно-ориентированная подготовка <i>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта плавания.</i>	1.1.3 3.3.4	П	2
С-1	Раздел 1.2. История и современное развитие физической культуры. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3.3.4	П	5

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре и выполнить практическое задание. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать верный или верные, результат записать. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии или соединить стрелочками правильные ответы.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения теоретической части 30 минут.

Для выполнения практического задания необходимо перейти в спортивный зал и выполнить разминку. Время выполнения практического задания – 10 мин

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации обучающихся 5 класса по учебному предмету «физическая культура»

I вариант

А-1. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Греции;
- б) в Англии;
- в) в России;
- г) в Италии.

А-2. Что такое физическая культура?

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) красота движений;
- г) выполнение упражнений.

А-3. Что не рекомендуется делать после длительного бега: а)

- выпить 150-200 мл воды
- б) резко остановиться и лечь на землю для отдыха
- в) выполнить дыхательные упражнения
- г) выполнить ходьбу до полного восстановления дыхания

А-4. Какие упражнения не следует включать в утреннюю гимнастику а)

- приседания со штангой;
- б) дыхательные;
- в) махи ногами вперед, назад, в сторону;
- г) потягивание.

А-5. С чего должны начинаться самостоятельные занятия? а)

- с водных процедур

- б) с приседаний
- в) с разминки
- г) с подвижных игр

А-6. Целью проведения физкультминутки на уроке является:

- а) развитие выносливости
- б) пробуждение организма
- в) снятие умственного и физического утомления
- г) формирование правильной осанки

А-7. Какие виды построений на уроке физической культуры ты знаешь?

- а) трапеция;
- б) линейка;
- в) колонна, шеренга;
- г) полукруг, овал

А-8. Какое основное физическое качество необходимо для бега на короткие дистанции? а) быстрота;

- б) гибкость;
- в) сила;
- г) выносливость.

А-9. К спортивным играм не относится:

- а) волейбол
- б) футбол
- в) пионербол
- г) баскетбол

А-10. Какого способа подъема в горку нет на лыжах?

- А) «Лесенкой»
- Б) «Елочкой»
- В) «Полуелочкой»
- Г) «Плугом»

В-1. Перечисли 4 вида по выбору испытаний в ВФСК «ГТО» III ступени.

В-2. Самый титулованный пловец г. Ухты и Республики Коми это

С-1. Выполнить тест на гибкость в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО».

**Контрольно-измерительные материалы по
учебному предмету "физическая культура»,
для проведения процедур контроля и оценки
качества образования на уровне ООО
6 класс**

Проверяемые предметные умения

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Перечень планируемых результатов по учебному предмету «физическая культура»,
проверяемых на промежуточной аттестации обучающихся 6 класса**

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	1 Физическая культура как область знаний	
1.1	История и современное развитие физической культуры.	
	Учащийся научится:	
1.1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	<i>П</i>
1.1.2	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	<i>П</i>
1.1.3	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>	<i>П</i>
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Учащийся научится	
1.2.1	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств	Б
1.3	Физическая культура человека.	
	Учащийся научится	

1.3.1	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	Б
1.3.2	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия	Б

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
1.3.3	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>	П
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	
	<i>Учащийся научится</i>	
2.1.1	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	Б
2.1.2	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	Б
2.1.3	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Б
2.1.4	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
2.1.5	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.</i>	П

2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
	Учащийся научится	
2.2.1	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	Б
2.2.2	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Б

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
2.2.3	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>	П
3. Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.1.1	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.1.2	<i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>	П
3.1.3	<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i>	П
3.1.4	<i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>	П
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	Учащийся научится	

3.2.1	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Б
3.2.2	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	Б
3.2.3	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	Б
3.2.4	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Б
3.2.5	выполнять передвижения на лыжах различными способами	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.2.6	<i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</i>	П
3.2.7	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>	П
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.3.1.	выполнять общеразвивающие упражнения,	Б
Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	
3.3.2	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.3.3	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>	П
	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>	П
3.3.4	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i>	П

**Обобщенный план варианта КИМ
для учащихся 6 класса по
физической культуре**

Обозначение задания в работе	Проверяемые элементы содержания (выделены курсивом)	Коды проверяемых умений	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания
А-1	Раздел 1.1.История и современное развитие физической культуры. <i>Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</i>	1.1.1 <i>1.1.2</i> 2.1.2 <i>3.1.2</i>	Б	1
А-2	Раздел 1.2.Современные представления о физической культуре (основные понятия). <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	1.2.1	Б	1
А-3	Раздел 1.3.Физическая культура человека. <i>Здоровье и здоровый образ жизни.</i>	1.3.1 1.3.2	Б	1
А-4	Раздел 2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.</i>	<i>1.3.3</i> 2.1.3	Б	1
А-5	Раздел 1.2.Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Самонаблюдение и самоконтроль.</i>	2.2.1 2.2.2	Б	1
А-6	Раздел 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i>	3.1.1 <i>3.1.3</i>	Б	1
А-7	Раздел 3.2.4. Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения и комбинации.</i>	3.2.1	Б	1
А-8	Раздел 3.2.1.Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения.</i>	3.2.2	Б	1
А-9	Раздел 3.2.2.Спортивные игры. <i>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол.</i>	3.2.4 3.2.6	Б	1

А-10	Раздел 3.2.3.Лыжные гонки. <i>Передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски.</i>	3.2.3 3.2.5	Б	1
В-1	Раздел 3.3.Прикладно-ориентированная подготовка. <i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты)</i>	3.3.1 3.3.2 3.3.4	П	2
В-2	Раздел 3.3.Прикладно-ориентированная подготовка <i>Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени.</i>	3.2.2 3.3.1 3.3.2 3.3.4	П	2
С-1	Раздел 1.2.История и современное развитие физической культуры. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3.3.4	П	5

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре и выполнить практическое задание. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать верный или верные, результат записать. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии или соединить стрелочками правильные ответы.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения теоретической части 30 минут.

Для выполнения практического задания необходимо перейти в спортивный зал и выполнить разминку. Время выполнения практического задания – 10 мин

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации обучающихся 6 класса по учебному предмету «физическая культура»

I вариант

А-1. Кому принадлежит инициатива возрождения Олимпийских игр и Олимпийского движения?

- а) Николаю Панину-Коломенкину;
- б) Пьеру де Кубертену;
- в) Я.А. Каменскому;
- г) Н.К. Крупской.

А-2. Какое основное физическое качество необходимо для бега на короткие дистанции? а) быстрота;

- б) гибкость;

- в) сила;
- г) выносливость.

А-3. Что подразумевают под понятием «Здоровье»: а)

- а) состояние психического благополучия;
- б) отсутствие физических недостатков;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия
- г) отсутствие болезней;

А-4. Выполняя физические упражнения, важно правильно дышать. Когда нужно делать выдох?

- а) разводить руки в стороны, поднимать их вверх, прогибаться, распрямляться, вставать в исходное положение
- б) опускать руки, наклоняться, приседать

А-5. Восстановление сердечной деятельности после нагрузки считается нормальным если пульс восстанавливается:

- а) за 5-10 минут;
- б) за 1-1,5 часа;
- в) через сутки;
- г) остается учащенным до вечера.

А-6. Что нужно делать для улучшения осанки?

- а) спать на плоской подушке и ровном средней жесткости матрасе
- б) сидеть за партой прямо, слегка наклонив голову, опираясь на спинку стула, положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край
- в) укреплять мышцы физическими упражнениями
- г) все вышеперечисленное

А-7. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке: а)

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;

А-8. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

А-9. Назовите способы ведения мяча? а)

- а) с изменением скорости и
- б) высоты отскока (низкое, среднее, высокое);
- в) правой и левой рукой;
- г) всё вышеперечисленное.

А-10. Какая стойка лыжника наиболее устойчива при пологом спуске? а)

Низкая.

б) Средняя.

в) Высокая. **В-1. Перечисли 4 вида по выбору испытаний в ВФСК «ГТО»**

III ступени.

В-2. Какой инвентарь используется при выполнении теста по выбору (метание) а)

волейбольный мяч;

б) мяч весом 150 грамм.

в) копье;

г) диск; **С-1. Выполнить тест на «пресс» в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО».**

**Контрольно-измерительные материалы по
учебному предмету "физическая культура",
для проведения процедур контроля и оценки
качества образования на уровне ООО**

7 класс

Проверяемые предметные умения

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (требований к уровню подготовки обучающихся) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Перечень планируемых результатов по учебному предмету «физическая культура»,
проверяемых на промежуточной аттестации обучающихся 7 класса**

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	1 Физическая культура как область знаний	
1.1	История и современное развитие физической культуры.	
	Учащийся научится:	
1.1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	<i>П</i>
1.1.2	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	<i>П</i>
1.1.3	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>	<i>П</i>
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Учащийся научится	
1.2.1	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств	Б
1.3	Физическая культура человека.	
	Учащийся научится	
1.3.1	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	Б

1.3.2	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные	Б
-------	--	---

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
1.3.3	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>	П
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	
	<i>Учащийся научится</i>	
2.1.1	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	Б
2.1.2	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	Б
2.1.3	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Б
2.1.4	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
2.1.5	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.</i>	П
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
	<i>Учащийся научится</i>	
2.2.1	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	Б

2.2.2	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
2.2.3	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>	П

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
3. Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.1.1	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.1.2	<i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>	П
3.1.3	<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i>	П
3.1.4	<i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>	П
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.2.1	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Б
3.2.2	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	Б

3.2.3	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	Б
3.2.4	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Б
3.2.5	выполнять передвижения на лыжах различными способами	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.2.6	<i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</i>	П
3.2.7	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>	П
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.3.1.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Б
3.3.2	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня	Б
Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	индивидуального развития основных физических качеств.	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.3.3	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>	П
	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>	П
3.3.4	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i>	П

**Обобщенный план варианта КИМ
для учащихся 7 класса по
физической культуре**

Обозначение задания в работе	Проверяемые элементы содержания (выделены курсивом)	Коды проверяемых умений	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания
А-1	Раздел 1.1. История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийское движение в России. Организация и проведение пеших туристических походов.</i>	1.1.1 <i>1.1.2</i>	Б	1
А-2	Раздел 1.2.Современные представления о физической культуре (основные понятия). <i>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</i>	1.2.1	Б	1
А-3	Раздел 1.3.Физическая культура человека. <i>Коррекция осанки и телосложения.</i>	1.3.1 1.3.2 <i>3.1.3</i>	Б	1
А-4	Раздел 2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Коррекции осанки и телосложения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий).</i>	2.1.2	Б	1
А-5	Раздел 1.2.Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Оценка эффективности занятий.</i>	2.2.2	Б	1
А-6	Раздел 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i>	<i>3.1.2</i> <i>3.1.4</i>	Б	1
А-7	Раздел 3.2.4. Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки).</i>	3.2.1	Б	1
А-8	Раздел 3.2.1.Легкая атлетика. <i>Прыжковые упражнения.</i>	3.2.2	Б	1
А-9	Раздел 3.2.2.Спортивные игры. <i>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, баскетбол.</i>	3.2.4 3.2.6	Б	1
А-10	Раздел 3.2.3.Лыжные гонки. <i>Передвижение на лыжах разными способами. Выполнение поворотов.</i>	3.2.3 3.2.5	Б	1

В-1	Раздел 3.3.Прикладно-ориентированная подготовка. <i>Плавание на груди и спине вольным стилем. Передвижение в висах и упорах.</i>	3.1.1 3.2.7	П	2
В-2	Раздел 3.3.Прикладно-ориентированная подготовка <i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Специальная физическая подготовка.</i>	3.1.1 3.3.1.	П	2
С-1	Раздел 1.2.История и современное развитие физической культуры. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3.3.4	П	5

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре и выполнить практическое задание. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать верный или верные, результат записать. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии или соединить стрелочками правильные ответы.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения теоретической части 30 минут.

Для выполнения практического задания необходимо перейти в спортивный зал и выполнить разминку.

Время выполнения практического задания – 10 мин

Контрольная работа для проведения промежуточной аттестации обучающихся 7 класса по учебному предмету «физическая культура»

I вариант.

А-1. Олимпийские игры проводят через каждые ...

- а) 5 лет;
- б) 4 года;
- в) 6 лет;
- г) 2 года.

А-2. К основным физическим качествам относятся... а)

- рост, вес, объём бицепсов;
- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

А-3. При определении правильной осанки касаться стены должны: а)

- затылок, лопатки, пятки
- б) лопатки, ягодицы, пятки
- в) шея, лопатки, ягодицы, пятки
- г) затылок, лопатки, ягодицы, пятки

А-4. Самое безопасное место проведения самостоятельных занятий физической культурой

- а) дворовая площадка
- б) оборудованная спортивная площадка
- в) лесной массив
- г) пляж

А-5. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на... а) брусках;

- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

А-6. К закаливающим процедурам относят:

- а) подвижные игры;
- б) походы;
- в) спортивные игры;
- г) плавание и загорание.

А-7. Опорные прыжки, акробатические упражнения, упражнения на снарядах - виды ...

- а) легкой атлетики;
- б) подвижных игр;
- в) спортивных игр;
- г) гимнастики.

А-8. Какие основные физические качества нужны для прыжковых упражнений?

- а) сила, быстрота, координация;
- б) ловкость;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

А-9. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока мяча?

- а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;
- б) чтобы продемонстрировать свои умения;
- в) так удобнее передвигаться по площадке.

А-10. Вероятность травм при падении на спуске если учащиеся выполняют... а) умышленное падение набок;

- б) глубокий присед;
- в) торможение палками сбоку;
- г) выставление палок кольцами вперед;

В-1. Назовите самый быстрый спортивный способ плавания

В-2.

Назовите 2 упражнения для развития общей выносливости.

С-1. Выполнить прыжок в длину с места в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО».

**Контрольно-измерительные материалы по
учебному предмету "физическая культура",
для проведения процедур контроля и оценки
качества образования на уровне ООО
8 класса**

Проверяемые предметные умения

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Перечень планируемых результатов по учебному предмету «физическая культура»,
проверяемых на промежуточной аттестации обучающихся 8 класса**

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	1 Физическая культура как область знаний	
1.1	История и современное развитие физической культуры.	
	Учащийся научится:	
1.1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	П
1.1.2	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	П
1.1.3	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>	П
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Учащийся научится	
1.2.1	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств	Б
1.3	Физическая культура человека.	

	Учащийся научится	
1.3.1	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	Б
1.3.2	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий	Б

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
1.3.3	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>	П
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	
	Учащийся научится	
2.1.1	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	Б
2.1.2	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	Б
2.1.3	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Б
2.1.4	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	

2.1.5	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.</i>	П
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
	Учащийся научится	
2.2.1	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	Б
2.2.2	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Б

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
2.2.3	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>	П
3. Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.1.1	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.1.2	<i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>	П
3.1.3	<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i>	П

3.1.4	<i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>	П
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.2.1	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Б
3.2.2	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	Б
3.2.3	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	Б
3.2.4	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Б
3.2.5	выполнять передвижения на лыжах различными способами	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.2.6	<i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</i>	П
3.2.7	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>	П
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	
	Учащийся научится	
Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
3.3.1.	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	Б
3.3.2	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.3.3	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>	П
	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>	П
3.3.4	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i>	П

**Обобщенный план варианта
КИМ для учащихся 8 класса
по физической культуре**

Обозначение задания в работе	Проверяемые элементы содержания (выделены курсивом)	Коды проверяемых умений	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания
А-1	Раздел 1.1. История и современное развитие физической культуры. <i>Современные Олимпийские игры. Организация и проведение пеших туристических походов.</i>	1.1.1 1.1.2 1.1.3	Б	1
А-2	Раздел 1.2. Современные представления о физической культуре (основные понятия). <i>Техника движений и ее основные показатели.</i>	1.2.1	Б	1

А-3	Раздел 1.3.Физическая культура человека. <i>Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</i>	1.3.1 1.3.3 2.1.4	Б	1
А-4	Раздел 2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Коррекции осанки и телосложения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий).</i>	2.1.1 2.1.3 2.1.4 2.1.5	Б	1
А-5	Раздел 1.2.Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.</i>	2.1.5 2.2.1	Б	1
А-6	Раздел 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</i>	3.1.1 3.1.2	Б	1
А-7	Раздел 3.2.4. Гимнастика с основами акробатики. <i>Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</i>	3.2.1	Б	1
А-8	Раздел 3.2.1.Легкая атлетика. <i>Упражнения в метании малого мяча.</i>	3.2.2	Б	1
А-9	Раздел 3.2.2.Спортивные игры. <i>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.</i>	3.2.4 3.2.6	Б	1
А-10	Раздел 3.2.3.Лыжные гонки. <i>Передвижение на лыжах разными способами, торможения.</i>	3.2.3 3.2.5	Б	1
В-1	Раздел 3.3.Прикладно-ориентированная подготовка. <i>Преодоление препятствий разной сложности; Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации).</i>	3.3.1. 3.3.2 3.3.4	П	2
В-2	Раздел 3.3.Прикладно-ориентированная подготовка <i>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Специальная физическая подготовка.</i>	3.3.1. 3.3.2 3.3.4	П	2
С-1	Раздел 1.2.История и современное развитие физической культуры. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3.3.4	П	5

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре и выполнить практическое задание. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать верный или верные, результат записать. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии или соединить стрелочками правильные ответы.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения теоретической части 30 минут.

Для выполнения практического задания необходимо перейти в спортивный зал и выполнить разминку. Время выполнения практического задания – 10 мин

Контрольная работа

**для проведения промежуточной аттестации обучающихся 8
класса по учебному предмету «физическая культура» I
вариант**

А-1. Кому принадлежала идея возрождения Олимпийских игр?: а)

- А.Д. Бутовский;
- б) П.Ф. Лесгафт;
- в) Ж.Ж. Рогэ;
- г) Пьер де Кубертен.

А-2. К циклическим видам спорта относятся...: а)

- борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

А-3. Признаками чрезмерного утомления являются –

- а) покраснение;
- б) потливость;
- в) бледность, тошнота;

А-4. Как дозируются упражнения "на гибкость", то есть, сколько движений следует делать в одной серии? Упражнения "на гибкость" выполняются...

- а) до появления пота;
- б) по 8-16 циклов движений в серии;
- в) до появления болевых ощущений.

А-5. Укажите принцип самостоятельного освоения двигательных действий в физической культуре?

- а) от низкого к высокому
- б) от простого к сложному
- в) от ближнего к дальнему

А-6. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

А-7. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на...

- а) брусках;
- б) высокой перекладине;
- в) гимнастическом бревне.

А-8. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему... а)

- разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат – нет.

А-9. Футбол, баскетбол — это..

- а) спортивные игры;
- б) подвижные игры;
- в) интеллектуальные игры;
- г) физические упражнения.

А-10. Какой способ подъёма в гору не используют спортсмены:

- а) «ёлочкой»;
- б) «лесенкой»
- в) ползком.

В-1. В каких видах физических упражнений наиболее проявляется координация?

В-2.

Перечисли 4 основных вида испытаний в ВФСК «ГТО» IV ступени.

С-1. Выполнить тест «отжимание» в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО».

**Контрольно-измерительные материалы по
учебному предмету "физическая культура",
для проведения процедур контроля и оценки
качества образования на уровне ООО
9 класс Проверяемые предметные**

умения

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (**требований к уровню подготовки обучающихся**) по разделам: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Перечень планируемых результатов по учебному предмету «физическая культура»,
проверяемых на промежуточной аттестации обучающихся 9 класса**

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	1 Физическая культура как область знаний	
1.1	История и современное развитие физической культуры.	
	Учащийся научится:	
1.1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	<i>П</i>
1.1.2	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</i>	<i>П</i>
1.1.3	<i>характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;</i>	<i>П</i>
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия).	
	Учащийся научится	
1.2.1	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств	Б
1.3	Физическая культура человека.	

	Учащийся научится	
1.3.1	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;	Б
1.3.2	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия	Б

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
1.3.3	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;</i>	П
2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.		
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.	
	Учащийся научится	
2.1.1	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;	Б
2.1.2	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;	Б
2.1.3	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.	Б
2.1.4	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.	
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	

2.1.5	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности.</i>	П
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой.	
	Учащийся научится	
2.2.1	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;	Б
2.2.2	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	Б

Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
2.2.3	<i>вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;</i>	П
3. Физическое совершенствование.		
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.1.1	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.1.2	<i>проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;</i>	П
3.1.3	<i>выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;</i>	П
3.1.4	<i>проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа</i>	П

3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.2.1	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	Б
3.2.2	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);	Б
3.2.3	выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; передвижения на лыжах различными способами, продемонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций	Б
3.2.4	выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	Б
3.2.5	выполнять передвижения на лыжах различными способами	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.2.6	<i>осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</i>	П
3.2.7	<i>проплывать учебную дистанцию вольным стилем</i>	П
3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	
	Учащийся научится	
3.3.1.	выполнять общеразвивающие упражнения,	Б
Код контролируемого умения	Планируемые результаты	Уровень
	целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);	
3.3.2	выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	Б
	<i>Учащийся получит возможность научиться</i>	
3.3.3	<i>преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;</i>	П
	<i>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</i>	П
3.3.4	<i>выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.</i>	П

Обобщенный план варианта КИМ для учащихся 9 класса по физической культуре

Обозначение задания в работе	Проверяемые элементы содержания (выделены курсивом)	Коды проверяемых умений	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания
А-1	Раздел 1.1. История и современное развитие физической культуры. <i>Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов.</i>	1.3.2 <i>3.1.2</i> <i>3.3.5</i>	Б	1
А-2	Раздел 1.2.Современные представления о физической культуре (основные понятия). <i>Спорт и спортивная подготовка.</i>	1.2.1 <i>3.2.6</i> 1.3.2	Б	1
А-3	Раздел 1.3.Физическая культура человека. <i>Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</i>	1.3.2	Б	1
А-4	Раздел 2.1.Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. <i>Подготовка к занятиям физической культурой (планирование занятий с разной функциональной направленностью). Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	2.1.3 2.1.4	Б	1
А-5	Раздел 1.2.Оценка эффективности занятий физической культурой. <i>Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</i>	2.2.2 <i>3.1.1</i> <i>3.1.2</i>	Б	1
А-6	Раздел 3.1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. <i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	<i>3.1.3</i>	Б	1
А-7	Раздел 3.2.4. Гимнастика с основами акробатики. <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).</i>	3.2.1	Б	1
А-8	Раздел 3.2.1.Легкая атлетика. <i>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</i>	3.2.2	Б	1

А-9	Раздел 3.2.2. Спортивные игры. <i>Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Плавание.</i>	3.2.4 3.2.6	Б	1
А-10	Раздел 3.2.3. Лыжные гонки. <i>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.</i>	3.2.3 3.2.5	Б	1
В-1	Раздел 3.3. Прикладно-ориентированная подготовка. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	3.3.1.	П	2
В-2	Раздел 3.3. Прикладно-ориентированная подготовка <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	3.3.4	П	2
С-1	Раздел 1.2. История и современное развитие физической культуры. <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3.3.4	П	5

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре и выполнить практическое задание. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать верный или верные, результат записать. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии или соединить стрелочками правильные ответы.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения теоретической части 30 минут.

Для выполнения практического задания необходимо перейти в спортивный зал и выполнить разминку. Время выполнения практического задания – 10 мин

Контрольная работа
для проведения промежуточной аттестации обучающихся 9
класса по учебному предмету «физическая культура» I
вариант

А-1. С какой стороны у одиноко стоящего дерева гуще крона? а)
северной
б) западной
в) южной
г) восточной.

А-2. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:
а) календарь соревнований;
б) положение о соревнованиях;
в) правила соревнований;
г) программа соревнований.

А-3. Что делать при ушибе?
а) намазать ушибленное место мазью;
б) положить холодный компресс;
в) перевязать ушибленное место бинтом;
г) намазать ушибленное место йодом.

А-4. Для развития общей выносливости успешно применяются: а)
маховые упражнения;
б) упражнения, выполняемые в умеренном темпе длительное время (не менее 30 мин);
в) упражнения, выполняемые с максимально возможной скоростью и продолжительностью;
г) упражнения, выполняемые с максимально возможной силой и темпом.

А-5. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость? а)
б- ти минутный бег;
б) бег на 100 метров;
в) лыжная гонка на 3 километров;
г) плавание 800 метров.

А-6. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее... а)
затылком, ягодицами, пятками.
б) лопатками, ягодицами, пятками.
в) затылком, спиной, пятками.
г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

А-7. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах на уроках физической культуры? а) только с учителем

- б) самостоятельно
- в) со страховкой

А-8. Какие команды подаются при беге с высокого старта? а)

- «На старт, внимание, марш!»
- б) «Приготовиться, на старт, марш!»
- в) «На старт, марш!»
- г) «Приготовиться, на старт, внимание, марш!»

А-9. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки: а)

- 7;
- б) 3;
- в) 6;
- г) 5.

А-10. Какой самый быстрый ход в лыжных соревнованиях

- а) одновременный
- б) попеременный
- в) коньковый

В-1. В каких видах физических упражнений наиболее проявляется выносливость?

В-2.

Перечисли 4 основных вида испытаний в ВФСК «ГТО» IV ступени._____

С-1. Выполнить тест «челночный бег» в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО».