

## Итоговая контрольная работа по физической культуре (9 класс)

### Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания, проверяемые заданиями итоговой работы
1.	1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>
	1.1.	История и современное развитие физической культуры
	1.2.	Физическая культура (основные понятия)
	1.3.	Физическая культура человека
2.	2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>
	2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
	2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой
3.	<b>3.</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
	3.1.	Гимнастика с основами акробатики
	3.2.	Легкая атлетика
	3.3.	Лыжные гонки
	3.4.	Спортивные игры
	3.5.	Плавание
4.	<b>4.</b>	<b>Этнокультурная составляющая</b>
	4.1	Национальные виды спорта

### Перечень требований к уровню подготовки по Физической культуре для 5-9 классов

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>
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
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>
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
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
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
<b>4</b>	<b>Этнокультурная составляющая</b>
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта
4.2	знать правила и проводить национальные игры

**Спецификация**  
контрольных измерительных материалов (КИМ)

**1. Обобщенный план работы**

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	1
2	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	1
3	Основные понятия физической культуры	1.2	Б	1	1
4	Физическая культура человека	1.3	П	2	3
5	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
6	ФК человека	1.3	Б	1	2
7	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
8	Основные понятия физической культуры	1.2	Б	1	2
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
10	Основные понятия физической культуры	1.2	Б	1	2
11	Физическая культура человека	1.3	П	2	4
12	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
13	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
14	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	П	2	3
15	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
16	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
17	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	1.3	Б	1	2
18	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
19	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
20	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
	<b>ИТОГО</b>			<b>23</b>	<b>39 мин.</b>

**2. Система оценивания заданий 1 – 3,5-10,12-13,15-20.**

За **верное** выполнение заданий **1 – 3,5-10,12-13,15-20 контрольной** работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

**3. Критерии оценивания заданий 21**

<i>№ задания</i>	<b>Критерии оценивания задания</b>	<b>Баллы</b>
4,11,14	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

**4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале**

<b>Отметка по пятибалльной шкале</b>	<b>«2»</b>	<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
<b>Общий балл</b>	0 – 8	9-14	15-18	19-20

## ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

### КОНТРОЛЬНЫХ ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (9 класс)

**1. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх ...**

- а. II Олимпиады в Париже (1900).
- б. IV Олимпиады в Лондоне (1908).
- в. V Олимпиады в Стокгольме (1912).
- г. VII Олимпиады в Антверпене (1920).

**2. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в .... году.**

- а. 1912
- б. 1920
- в. 1952
- г. 1960

**3. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим...

**4. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется ...

**5. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...**

- а. Двигательный режим.
- б. Рациональное питание.
- в. Личная и общественная гигиена.
- г. Закаливание организма.

**6. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

- а. Форма.
- б. Содержание.
- в. Техника.
- г. Гигиена.

**7. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется ...

**8. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как ...**

- а. Физическая подготовка.
- б. Физкультурное образование.
- в. Физическое совершенство.
- г. Физическая нагрузка.

**9. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Быстрый переход из упора в вис называется ...

**10. Основой методики воспитания физических качеств является...**

- а. Возрастная адекватность нагрузки.
- б. Обучение двигательным действиям.
- в. Выполнение физических упражнений.
- г. Постепенное повышение силы воздействия.

**11. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется ...

**12. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Временное снижение работоспособности принято называть ...

**13. Метод повторного упражнения с непределными отягощениями при выполнении действий, выполняемых до отказа, используется при воспитании...**

- а. Силы.
- б. Быстроты.
- в. Выносливости.
- г. Скоростной силы.

**14. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.**

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...

**15. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...**

- а. Предпочтения преподавателя.
- б. Количества элементов, составляющих двигательное действие.
- в. Возможности расчленения двигательного действия.
- г. Сложности двигательного действия.

**16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...**

- а. Координацию.
- б. Быстроту.
- в. Выносливость.
- г. Гибкость.

**17. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...**

- а. Специальной выносливости.
- б. Скоростной выносливости.
- в. Общей выносливости.
- г. Элементарных форм проявления выносливости.

**18. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.**

- а. А.
- б. В.
- в. С.
- г. РР.

**19. Основными источниками энергии для организма являются...**

- а. Белки и витамины.
- б. Углеводы и жиры.
- в. Углеводы и минеральные элементы.
- г. Белки и жиры.

**20. Под закаливанием понимается...**

- а. Приспособление организма к воздействиям внешней среды.
- б. Использование солнца, воздуха и воды.
- в. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.
- г. Купание в холодной воде и хождение босиком.

<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
<b>1</b>	<b>В</b>
<b>2</b>	<b>Б</b>
<b>3</b>	<b>Воспитанием</b>
<b>4</b>	<b>Здоровьем</b>
<b>5</b>	<b>А</b>
<b>6</b>	<b>Б</b>
<b>7</b>	<b>Упор</b>
<b>8</b>	<b>А</b>
<b>9</b>	<b>Спад</b>
<b>10</b>	<b>Г</b>
<b>11</b>	<b>Травмой</b>
<b>12</b>	<b>Утомлением</b>
<b>13</b>	<b>А</b>
<b>14</b>	<b>Круговым</b>
<b>15</b>	<b>Г</b>
<b>16</b>	<b>Г</b>
<b>17</b>	<b>В</b>
<b>18</b>	<b>В</b>
<b>19</b>	<b>Г</b>
<b>20</b>	<b>А</b>