**МБОУ «Ашеванская ООШ»**

**Спецификация**

**Контрольно – измерительной работы для проведения итоговой контрольной работы**

**по физической культуре в 8 классе**

1. Назначение работы

- выявить степень соответствия уровня подготовки класса общим базовым требованиям к подготовке учеников, заканчивающих 8 класс

2. Структура проверочной работы.

Контрольная работа по физической культуре состоит из двух частей: практической и теоретической. Практическая часть состоит из тестов-упражнений.

В разделе «Теория» содержатся двадцать шесть заданий

Раздел «Практика» включает в себя шесть заданий.

Время выполнения работы - на выполнение итоговой контрольной работы отводится 90 минут.

**Контрольно-измерительные материалы**

Данные материалы предназначены для контроля сформированных умений обучающихся по окончании 8 класса.

Спецификация

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Элементы содержания |
| **1.** | **Здоровый образ жизни** |
|  | Понятие о здоровом образе жизни. |
|  | Способы самоконтроля. |
|  | Основные компоненты здорового образа жизни. |
|  | Режим дня и его значение. |
|  | Понятие о закаливании. |
|  | Основные средства и методы закаливания. |
|  | Понятие о правильной осанке. |
|  | Причины нарушения осанки. |
| **2.** | **Олимпийские знания.** |
|  | Девиз Олимпийских игр. |
|  | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
|  | Символика Олимпийских игр. |
|  | Ритуал Олимпийских игр древности. |
|  | История Олимпийских игр современности. |
|  | Олимпийское движение в России. |
|  | Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014. |
|  | Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи. |
| **3.** | **Правила техники безопасности.** |
|  | Правила поведения в спортивном зале. |
|  | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
|  | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. |
|  | Правила проведения разминки. |
|  | Правила техники безопасности при групповом старте. |
|  | Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах |
| **4.** | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
|  | Понятие физическая культура. |
|  | Условия формирования двигательного действия. |
|  | Общая характеристика физических качеств. |
|  | История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой. |
|  | Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой. |
|  | Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой. |

**Критерии  оценивания контрольной работы**

100% – 90% правильных ответов - оценка «5»

80% – 60% правильных ответов - оценка «4»

50% – 40% правильных ответов – оценка «3»

30% – ниже правильных ответов – оценка «2»

**Итоговая контрольная работа по физической культуре для 8 класса**

**Инструкция по выполнению теоретических заданий.**

по выполнению тестового задания. Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано четыре варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удается 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. Все необходимые вычисления, преобразования и прочее можно выполнять в черновике. Записи в черновике не проверяются и не оцениваются.

1. **Здоровый образ жизни.**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

а) развитие физических качеств людей;  
б) поддержание высокой работоспособности людей;  
в) подготовку к профессиональной деятельности;  
г) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета  о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.  
**5. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

а) водой.  
б) солнцем.  
в) воздухом.  
г) холодом.

**7. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;  
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
г) силуэт человека.  
**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,  
б) отсутствие движений во время школьных уроков,  
в) ношение сумки-портфеля на одном плече.  
г) слабость мышц.

**2. Олимпийские знания.**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) ма­стерами;

г) палестриками

**3.** **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**

а) амфитеатр

б) стадиодром

в) палестра

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

а) по свистку

б) по выстрелу стартового пистолета.

в) по звонку

г) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**6. Сколько лет отделяют  Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве**?

а) 23;

б) 34;

в) 45;

г) 56.

**7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?**

а) Ладожское озеро;

б) Каспийское озеро-море;

в) Байкал;

г) Ильмень.

**8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?**

а) Первое;

б) Второе;

в) Третье;

г) Четвёртое.

**4.** **Техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

**Общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1 . Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Родиной баскетбола является….**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

**Ключи:**

1. **Здоровый образ жизни.**

1-г

2-а

3-в

4-г

5-г

6-в

7-а

8-г

1. **Олимпийские знания.**

1-а

2-а

3-в

4-г

5-в

6-б

7-в

8-а

1. **Техника безопасности.**

1-б

2-б

3-б

4-а

5-б

6-а

1. **Общие знания по теории и методике физической культуры.**

1–в

2–а

3-гибкость

4-б

5-б

6-замена

**Практическая часть для учащихся 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 60м** | **9.3** | **9.6** | **9.8** | **9,5** | **9.8** | **10.0** |
| **Бег 1500 м (д.), 2000м (м.)** | **9.00** | **9.30** | **10.00** | **7.30** | **8.00** | **8.30** |
| **Прыжок в длину с места** | **210** | **185** | **160** | **200** | **170** | **145** |
| **Подтягивание на перекладине** | **9** | **7** | **2** |  |  |  |
| **Отжимание** |  |  |  | **15** | **10** | **7** |
| **Пресс (1мин.)** | **35** | **30** | **25** | **33** | **28** | **23** |