**МБОУ «Ашеванская ООШ»**

**Спецификация**

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

**по физической культуре в 9 классе**

1. Назначение работы

- выявить степень соответствия уровня подготовки класса общим базовым требованиям к подготовке учеников, заканчивающих 9 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 тридцать заданий

Раздел «Практика» включает в себя пять 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 9 класса. Спецификация

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Элементы содержания |
| 1. | Отличительным признаком физической культуры является… |
| 2. | Физическое воспитание представляет собой… |
| 3. | Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка… |
| 4. | Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу… |
| 5. | Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения… |
| 6. | Для воспитания гибкости используются… |
| 7. | Координированность повышают с помощью методов… |
| 8. | Выносливость человека не зависит от… |
| 9. | Осанкой называется… |
| 10 | Под закаливанием понимают… |
| 11 | Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что… |
| 12. | Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является: |
| 13. | Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что: |
| 14. | Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх: |
| 15. | Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр |
| 16. | Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом: |
| 17. | Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: |
| 18. | Где проводились Игры XXII Олимпиады: |
| 19. | Термин «олимпиада» означает: |
| 20. | Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались… |
| 21. | Кто основал современные Олимпийские игры: |
| 22. | Начальная фаза прыжка в длину с разбега? |
| 23. | Длина марафонского  бега составляет: |
| 24. | Исходным положением для метания является? |
| 25. | Вид спорта, известный как «королева спорта»: |
| 26. | Для себя, лыжи выбираю так: |
| 27. | Экстренное торможение на лыжах: |
| 28. | Самый распространённый  лыжный ход: |
| 29. | Самый быстрый лыжный ход: |
| 30. | Что называется дистанцией: |

**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. Отличительным признаком физической культуры является…

а)  воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям;

б)  использование гигиенических факторов и оздоровительных сил природы;

в)  высокие результаты в учебной, трудовой и спортивной деятельности;

г)  определенным образом организованная двигательная активность.

1. Физическое воспитание представляет собой…

а)  способ повышения работоспособности и укрепления здоровья;

б)  процесс воздействия на развитие индивида;

в)  процесс выполнения физических упражнений;

г)  обеспечение общего уровня физической подготовленности.

1. Если частота сердечных сокращений (ЧСС) после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был до начала урока физической культуры, за 60 сек., то это свидетельствует, что нагрузка…

а)  высокая и необходимо время отдыха увеличить;

б)  мала и ее следует увеличить;

в)  переносится организмом относительно легко;

г)  достаточно большая, но ее можно повторить.

1. Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств составляет основу…

а)  физического развития;

б)  физического воспитания;

в)  физической культуры;

г)  физического совершенства.

1. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…

а)  исходного положения;

б)  главного звена техники;

в)  подводящих упражнений;

г)  подготовительных упражнений.

1. Для воспитания гибкости используются…

а)  движения рывкового характера;

б)  движения, выполняемые с большой амплитудой;

в)  пружинящие движения;

г)  маховые движения с отягощением и без него.

1. Координированность повышают с помощью методов…

а)  контрастных заданий;

б)  воспитания физических качеств;

в)  внушения;

г)  обучения.

1. Выносливость человека не зависит от…

а)  прочности звеньев опорно-двигательного аппарата;

б)  силы воли;

в)  силы мышц;

г)  возможностей систем дыхания и кровообращения.

1. Осанкой называется…

а)  силуэт человека;

б)  привычная поза человека в вертикальном положении;

в)  качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г)  пружинные характеристики позвоночника и стоп.

1. Под закаливанием понимают…

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.

1. Соблюдение режима дня способствуют укреплению здоровья, потому что…

а)  позволяет избегать неоправданных физических напряжений;

б)  обеспечивает ритмичность работы организма;

          в)  позволяет правильно планировать дела в течение дня;

г)  изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

1. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

а)  двигательный режим;

б)  рациональное питание;

в)  личная и общественная гигиена;

г)  закаливание организма.

1. Регулярное занятие физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;

б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;

в)  в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения.

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).

1. Международный олимпийский комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр:

а)  в 1920г.;                                  б)  1922г.;

в)  1924 г.;                                    г) 1925г.

1. Спортсмены Российской Федерации впервые выступили под российским флагом:

а)  в 1992г на Играх XXV Олимпиады в Барселоне, Испания;

б)  в 1992г на Играх XVI Олимпиады в Альбервилле, Франция;

в)  в 1965г на Играх XVII Олимпиады в Лиллехаммере, Норвегия;

г)  в 1996г на Играх XXVI Олимпиады в Атланте, США.

1. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

а)  вверху—синее, черное, красное; внизу—желтое, зеленое;

б)  вверху—зеленое, черное, красное; внизу—синее, желтое;

в)  вверху—красное, синие, черное;  внизу—желтое, зеленое;

г)  вверху—синее, черное, красное; внизу—зеленое, желтое.

1. Где проводились Игры XXII Олимпиады:

а)  Мельбурн;

б)  Мехико;

в)  Москва;

г)  Монреаль.

1. Термин «олимпиада» означает:

а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

б)  первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в)  синоним Олимпийских игр;

г)  соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

1. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались…

     а)  у горы Олимп;                                       б)  в Афинах;

     в)  в Спарте;                                                г)  в Олимпии.

1. Кто основал современные Олимпийские игры:

а) Хуан Антонио Саморанч;

б) Жак Рогг;

в) Пьер де Кубертен;

г) Мишель Бреаль.

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

а) разбег;

б) полет и приземление;

в) отталкивание.

1. Длина марафонского  бега составляет:

а) 42 км 196 м;

б) 42 км 195 м;

в) 42 км 192 м.

1. Исходным положением для метания является?

       а) разбег;

       б) скрестный шаг;

       в) выпад.

1. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

       а) лёгкая атлетика;

       б)  стрельба из лука;

       в)  художественная гимнастика.

1. Для себя, лыжи выбираю так:

    а)  положу их на пол, встану на них и просуну листок бумаги, а палки ниже плеча;

    б)  поставлю лыжи вертикально, они должны быть выше руки на 20 см;

    в)  лыжи стоят вертикально и должны доставать  до середины ладони, палки на 4-5см выше плеча.

27. Экстренное торможение на лыжах:

    а)   «плугом»;

    б) на параллельных лыжах;

    в)  лечь на бок или сесть (падением).

  28. Самый распространённый  лыжный ход:

    а)  попеременный четырехшажный ход;

    б)  одновременный бесшажный ход;

    в)  попеременный двухшажный ход.

1. Самый быстрый лыжный ход:

   а)  одновременный бесшажный ход;

   б) одновременный одношажный ход;

   в) одновременный двухшажный ход.

30.   Что называется дистанцией:

а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одно му;

б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в) расстояние между уча щимися, стоящими боком друг к другу.

Ключи:

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Г |
| 2 | Б |
| 3 | Г |
| 4 | Б |
| 5 | Б |
| 6 | Б |
| 7 | Г |
| 8 | А |
| 9 | Б |
| 10 | А |
| 11 | В |
| 12 | А |
| 13 | Б |
| 14 | А |
| 15 | Г |
| 16 | Г |
| 17 | В |
| 18 | В |
| 19 | А |
| 20 | Г |
| 21 | В |
| 22 | А |

**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** | **220** | **205** | **185** | **195** | **170** | **150** |
| **Подтягивание на перекладине** | **10** | **9** | **7** |  |  |  |
| **Отжимание** |  |  |  | **20** | **15** | **7** |
| **Пресс (1мин.)** | **35** | **30** | **25** | **33** | **28** | **23** |