

Контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся за курс 9 класса по физической культуре

Часть 1. Спецификация:

1. **Назначение КИМ** – проверить у учащихся качество освоения образовательной программы по физической культуре за 9 класс.

2. **Документы, определяющие содержание КИМ.**

Содержание работы определяет Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования с учётом основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №9»

3. **Структура и содержание КИМ.**

Работа состоит из одной части, включающей тестирование. Работа содержит 20 заданий с выбором ответа. Работа состоит из заданий базового и повышенного уровней. В основу распределения заданий по уровню сложности положена характеристика видов деятельности, используемых учащимися при выполнении соответствующих заданий.

Блок содержания	Проверяемое умение и способы действия	Вариант	Количество заданий	Номера заданий	Уровень сложности	Тип задания	Максимальный балл за каждое задание
Физическая культура как область знаний	– Формировать представление о значении здорового образа жизни.	№1	8	1,5,7,12,13,16,17,20	Б,П	Выбор ответа	1,2
	– Уметь определять физические качества.						
	– Знать историю физической культуры.	№2	8	1,2,6,8,12,16,17,20	Б,П	Выбор ответа, установление соответствия	1,2
	– Решать в рамках						

	изученного материала познавательные и практические задачи.						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	– Формировать культуру движений.	№1	6	2,3,4,11,14,15	Б	Выбор ответа	1
	– Владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями. – Решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи.	№2	5	3,4,5,11,15	Б	Выбор ответа	1
Физическое совершенствование	– Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	№1	6	6,8,9,10,18,19	Б,П	Выбор ответа, вставить пропущенные слова	1,2
	– Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности.	№2	7	7,9,10,13,14,18,19	Б,П	Выбор ответа	1,2

Распределение заданий работы по уровню сложности

№	Уровень сложности	Количество заданий	Максимальный первичный балл
1	Базовый	16	16
2	Повышенный	4	8
	Итого	20	24

4. Продолжительность работы 40 минут.
5. Дополнительные материалы и оборудование – не используются.
6. Система оценивания выполнения отдельных заданий и контрольной работы в целом

Варианты

№ задания	Ответы Вариант 1	Баллы	Ответ Вариант 2	Баллы
1	г	1	б	1
2	г	1	б	1
3	д	1	б	1
4	а	1	б	1
5	в	1	б	1
6	а	1	г,б,в,а	2 – дан правильный ответ 1 – одна ошибка в ответе 0 – ответ неверный
7	а	1	б	1
8	б	1	г	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
9	разбег, отгалкивание, переход через планку, приземление	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	11 человек	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
10	г	1	До 15 очков	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
11	в	1	г	1
12	в	1	б	1

13	в	1	г	1
14	б	1	г	1
15	б	1	в	1
16	б	1	г	1
17	б	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	в	1
18	два	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	г	1
19	б	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	а	1
20	б	1	в	1

Шкала перевода первичного балла в отметку:

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0-8	9 - 16	17 - 20	21 - 24

Часть 2. Текст итоговой контрольной работы

ВАРИАНТ № 1

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

А. ...поддержание высокой работоспособности людей.

Б. ...подготовку к профессиональной деятельности.

В. ...развитие физических качеств людей.

Г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

2. В целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина должна быть по ЧСС в следующих пределах?

А. 50-60 уд/мин;

Б. 70-90 уд/мин;

В. 100-130 уд/мин;

Г. 130-150 уд/мин.

3. Что является основной причиной травматизма при выполнении физических упражнений?

А. небрежно проведенная разминка перед занятиями;

Б. плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления);

В. плохое освещение мест занятий;

Г. отсутствие медицинского контроля;

Д. наблюдаются все вышеперечисленные причины.

4. Жизненная ёмкость лёгких является важной характеристикой функционального состояния человека, она характеризует...?

А. количество воздуха, которое можно выдохнуть после глубокого вдоха;

Б. количество воздуха, которое вдыхается человеком за 1 минуту;

В. количество дыхательных движений за 1 минуту;

Г. количество воздуха, которое выдыхает человек за свою жизнь.

5. Физическое качество «выносливость» развивается следующими упражнениями...

А. прыжки в длину с места;

Б. бег на 400 м;

В. бег в равномерном темпе в течение 30-40 мин;

Г. подтягивание в течение 60 секунд.

6. С помощью каких тестовых заданий можно определить физическое качество «сила» ...

А. подтягивание на гимнастической перекладине;

Б. бег на 30 метров;

В. прыжки через гимнастического коня;

Г. прыжки в воду с 3 м вышки.

7. В какой стране появилась игра баскетбол?

А. США Б. Франция В. Бразилия

8. Что означает жест судьи в баскетболе (подняты большие пальцы вверх):



- А. обоюдные фолы двум игрокам;
- Б. спорный мяч;
- В. окончание игра;
- Г. два штрафных броска.

9. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

10. На какие фазы делится дистанция спринтерского бега?

- А. старт, бег по дистанции, финиширование
- Б. старт, стартовый разгон, ускорение, финиширование
- В. стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- Г. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

11. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- А. выносливость;
- Б. скоростно-силовые и координационные;
- В. гибкость.

12. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- А. 14-15 годам;
- Б. 17-18 годам;
- В. 19-20 годам;
- Г. 22-25 годам.

13. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:

- А. затылком, ягодицами, пятками;
- Б. затылком, спиной, пятками;
- В. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

14. Укажите норму частоты сердечных сокращений в покое у здорового взрослого нетренированного человека:

- А. 58-60 уд/мин;
- Б. 60-80 уд/мин;
- В. 80-90 уд/мин.

15. Признаками значительного утомления при выполнении физического упражнения является...

- А. небольшая потливость;
- Б. резкое побледнение, синюшность кожи лица и тела;
- В. поверхностное дыхание 38-46 раз/мин;
- Г. выступление солей на коже.

16. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?

- А. в них принимали участие атлеты со всего мира;
- Б. в период проведения игр прекращались войны;
- В. игры отличались миролюбивым проведением соревнований

17. Выберите правильное утверждение:

- А. при отморожении в месте, где кожа отекла и приняла красно-синюшный оттенок, ее нужно срочно растереть
- Б. при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза
- В. при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать холод
- Г. при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и грудь

18. Игра в волейбол. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

19. Игра в волейбол. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

- А. Сверху двумя руками.
- Б. Снизу двумя руками.
- В. Одной рукой снизу.

20. Какова основная причина нарушения осанки?

- А. неправильная организация питания;
- Б. слабая мускулатура тела;
- В. увеличение роста человека.

ВАРИАНТ № 2

1. Какие виды памяти используются при обучении двигательным действиям?

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

2. Какова основная причина нарушения осанки?

- А. неправильная организация питания;
- Б. слабая мускулатура тела;
- В. увеличение роста человека

3. Признаками значительного утомления при выполнении физического упражнения является...

- А. небольшая потливость;
- Б. резкое побледнение, синюшность кожи лица и тела;
- В. поверхностное дыхание 38-46 раз/мин;
- Г. выступление солей на коже.

4. Выберите неправильное высказывание:

- А. главное назначение одежды и обуви состоит в том, чтобы защитить тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- Б. ткани спортивной одежды должны обладать хорошей воздухопроницаемостью, хорошо пропускать влагу
- В. спортивная обувь должна надежно защищать ноги от повреждений, загрязнений и охлаждения, быть удобной, свободной, легкой, красивой и соответствовать размеру ног
- Г. обувь должна полностью соответствовать всем индивидуальным особенностям строения стопы

5. Выберите правильное утверждение:

- А. при отморожении в месте, где кожа отекала и приняла красно-синюшный оттенок, ее нужно срочно растереть
- Б. при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза
- В. при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать холод
- Г. при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и грудь

6. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Татьяна Анатольевна Тарасова. | А. Волейбол. |
| 2. Ирина Александровна Винер. | Б. Художественная гимнастика. |
| 3. Виктор Михайлович Кузнецов. | В. Греко-римская борьба. |
| 4. Николай Васильевич Карполь. | Г. Фигурное катание. |

7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» означает...

- | | |
|--------------------|--------------|
| А. Атакующий удар; | В. Заслон; |
| Б. Блокирование; | Г. Задержка. |

8. Где и когда прошли XXII летние Олимпийские игры?

- А. Монреаль, 1976г.
- Б. Сеул, 1988г.
- В. Лос-Анджелес, 1984г.
- Г. Москва, 1980г.

9. Сколько человек, включая вратаря, входит в состав команды по футболу?

10. До сколько очков в волейболе продолжается игра в решающей партии?

11. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?

- А. упражнение с гантелями
- Б. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- В. подтягивание в висе
- Г. мост из положения лежа на спине

12. Королева спорта – это:

- А. гимнастика
- Б. легкая атлетика
- В. футбол
- Г. плавание

13. На какие фазы делится дистанция спринтерского бега?

- А. старт, бег по дистанции, финиширование
- Б. старт, стартовый разгон, ускорение, финиширование
- В. стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование
- Г. старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование

14. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

- А. разбег, переход через планку, приземление
- Б. отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
- В. отталкивание, переход через планку, приземление
- Г. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

15. Какова цель утренней гимнастики?

- А. закаливание организма
- Б. снижение переизбытка энергии
- В. ускорение полного пробуждения организма
- Г. приятное времяпровождение

16. Какая последовательность упражнений рекомендуется при выполнении комплекса утренней гимнастики?

- А. прыжки или бег, успокаивающие упражнения, потягивание, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц плечевого пояса
- Б. успокаивающие упражнения, потягивание, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц плечевого пояса, прыжки или бег
- В. потягивание, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения для мышц плечевого пояса, прыжки или бег, успокаивающие упражнения
- Г. потягивание, упражнения для мышц плечевого пояса, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, прыжки или бег, успокаивающие упражнения

17. Укажите неправильное высказывание:

- А. гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой
- Б. гибкость – это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата
- В. под гибкостью понимают способность к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности
- Г. гибкость подразделяют на динамическую и статическую

18. Какого вида силовых упражнений не существует?

- А. статические упражнения
- Б. изометрические упражнения
- В. упражнения в преодолении веса собственного тела
- Г. упражнения с внутренним сопротивлением

19. Вис – положение тела , когда:

- А. плечи расположены ниже точек хвата;
- Б. плечи находятся выше точек хвата;
- В. плечи находятся на одной линии с точкой хвата.

20. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь её:

- А. затылком, ягодицами, пятками;
- Б. затылком, спиной, пятками;
- В. затылком, лопатками, ягодицами, пятками.