

Контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся за курс 8 класса по физической культуре

Часть 1. Спецификация:

1. **Назначение КИМ** – проверить у учащихся качество освоения образовательной программы по физической культуре за 8 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 15 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	2	1,13	Б,П	Выбор ответа, вставить пропущенные слова	1,2
	– Уметь определять физические качества. – Знать историю физической культуры. – Решать в рамках изученного материала	№2	5	2,4,8,13,15	Б	Выбор ответа	1

	познавательные и практические задачи.						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	– Формировать культуру движений.	№1	6	2,3,4,6,11.15	Б,П	Выбор ответа, установление соответствия	1,2
	– Владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями.	№2	4	1,3.11,12	Б,П	Выбор ответа	1,2
	– Решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи.						
Физическое совершенствование	– Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	№1	7	5,7,8,9,10,12,14	Б,П	Выбор ответа	1,2
	– Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности.	№2	6	5,6,7,9,10,14	Б,П	Выбор ответа	1,2

Распределение заданий работы по уровню сложности

№	Уровень сложности	Количество заданий	Максимальный первичный балл
1	Базовый	11	11
2	Повышенный	4	8
	Итого	15	19

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	Москва	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	в	1
2	г	1	г	1
3	д	1	б	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
4	1б;2в;3а;4г;	2 – дан правильный ответ 1 – одна ошибка в ответе 0 – ответ неверный	г	1
5	в	1	11 человек	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
6	а	1	До 15 очков	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
7	б	1	г	1
8	а	1	б	1
9	б	1	г	1
10	б,в	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	г	1

11	б	1	в	1
12	б	1	г	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
13	б	1	в	1
14	два	1	а	1
15	1в;2а;3б.	2 – дан правильный ответ 1 – одна ошибка в ответе 0 – ответ неверный	в	1

Шкала перевода первичного балла в отметку:

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0 - 6	7 - 11	12 - 15	16 - 19

Часть 2. Текст итоговой контрольной работы

ВАРИАНТ № 1

1. Назовите город – столицу летних Олимпийских игр 1980 года...?

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. Соотнесите понятие с определением

1. Вывих	а) Повреждение связки в результате сильного натяжения или же, разрыв связки.
2. Перелом	б) Смещение суставных концов с повреждением суставной сумки и связочного аппарата.
3. Растяжение	в) Нарушение целостности кости под действием травмирующей силы.
4. Ушиб	г) Закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры.

5. Физическое качество «выносливость» развивается следующим упражнением...

- А. прыжки в длину с места;
- Б. бег на 400 м;
- В. бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин;
- Г. подтягивание в течение 1 мин.

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



А. обоюдные фолы двум игрокам;

Б. спорный мяч;

В. окончание игра;

8. 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.

9. До какого количества очков продолжается решающая партия в волейболе?

А. 11 Б. 15 В. 20 Г. 25

10. Какие упражнения относятся к разделу «Гимнастика»?

А. ловля и передача мяча

Б. строевые упражнения

В. висы и упоры

Г. дриблинг

11. Какой вид упражнений не относится к легкой атлетике?

А. метание Б. кувырки В. прыжки Г. бег

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

А. 58-60 уд/мин;

Б. 60-80 уд/мин;

В. 90-100 уд/мин.

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

А. небольшая потливость;

Б. резкое побледнение, синюшность кожи лица и тела;

В. выступление солей на коже.

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

15. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост:

1.силы

А. акробатика.

2. гибкость

Б. бег на короткие дистанции.

3.скорость

В. тяжелая атлетика.

ВАРИАНТ № 2

1. Чему в среднем равна частота дыхания человека при средней нагрузке?

- А. 12-16 раз в минуту
- Б. 16-18 раз в минуту
- В. 18-20 раз в минуту
- Г. 20-30 раз в минуту

2. Физическое качество «выносливость» развивается следующим упражнением...

- А. прыжки в длину с места;
- Б. бег на 400 м;
- В. бег в равномерном темпе в течении 30-40 мин;
- Г. подтягивание в течение 1 мин.

3. 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

4. Что такое олимпийская хартия?

- А. символика;
- Б. девиз Олимпийских игр;
- В. конституция, свод основных законов Олимпийских игр.

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

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

7. 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

8. Королева спорта – это:

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

9. 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

10. 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

11. Какова цель утренней гимнастики?

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

12. 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

13. 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

14. 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.

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

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