

**Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура»
8 класс**

1. Назначение контрольных измерительных материалов.

Годовой зачет представляет собой форму годового тематического контроля.

Назначение работы: оценить уровень подготовки обучающихся 8 класса по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с планируемыми результатами освоения образовательной программы, заложенными в федеральном государственном образовательном стандарте.

2.Проверяемое содержание:

- характеризовать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе;
- владеть способами организации и проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3.Структура зачета:

Зачет состоит из 10 теоретических вопросов, практических упражнений (бег 60 метров, подтягивания на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).

4.Продолжительность зачета.

Зачет по теории проводится в течение 10 минут, практические занятия проводятся в течение нескольких уроков (не более 3 минут).

5.Система оценивания зачета.

За годовой зачет ставится одна общая оценка (суммируются баллы за теорию и выполнение практических заданий).

Оценивание теории:

8-10 правильных ответов «5 баллов»

5-7 правильных ответов «4 балла»

3-4 правильных ответов «3 балла»

1-2 правильных ответа «2 балла»

Оценивание практики: при выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

8,7 сек. - «5 баллов»

9,7 сек. - «4 балла»

10,0 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Оценивание:

10 раз- «5 баллов»

6 раз- «4 балла»

4 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,6 сек. - «5 баллов»

10,6 сек. - «4 балла»

10,9 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

18 раз- «5 баллов»

11 раз- «4 балла»

9 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

6.Перевод баллов в отметку по 5-балльной системе

Считается количество баллов по трем видам и делится на количество видов (высчитывается средний балл).

Пример:

Иванов Иван Иванович 7а класс

- Теория 4 балла
- Бег 60 метров 4 балла
- Подтягивания на перекладине 3 балла

ИТОГ: 11 баллов – средний балл 3,6 = оценка 4.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (8 класс)**

Пояснения к демонстрационному варианту контрольных измерительных материалов.

Демонстрационный вариант предназначен для того, чтобы дать возможность участникам работы и их родителям (законным представителям) составить представление о структуре будущего зачета, количестве и форме заданий, а также об их уровне сложности. Приведённые критерии оценивания выполнения заданий позволят составить представление о требованиях к правильности выполнения практических заданий.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (8 класс)**

**Теоретическое задание для проведения годового зачета
по учебному предмету «Физическая культура» (8 класс)**

Инструкция по выполнению работы.

Внимательно прочитайте вопросы, хорошо подумайте и выберите один правильный ответ из предложенных вариантов, обведите кружком соответствующий вариант. Если кружком будет обведено два и более варианта, то задание считается не выполненным и ответ аннулируется. За каждый правильный ответ вам начисляется 1 балл. Время выполнения задания – 10 минут.

Желаем удачи!

1. Спортивная и художественная гимнастика относятся к:

- А. Основной гимнастике;
- Б. Производственной гимнастике;
- В. Прикладной гимнастике;
- Г. Атлетической гимнастике.

2. Из чего состоит дыхательная система человека?

- А. Позвоночник, скелет верхних и нижних конечностей.
- Б. Из рта, горла, ноздрей.
- В. Из носа, глотки, гортани, трахеи и лёгких с бронхами..

3. Что включает в себя физическая культура личности?

- А. Знания о своём организме.
- Б. Занятия физическими упражнениями.
- В. Умение применять знания в жизни.
- Г. Всё вышеназванное.

4. К видам туризма относится:

- А. Пешеходный, комбинированный туризм, экскурсии;
- Б. Велосипедный, активный отдых, походы выходного дня;
- В. Пешеходный, лыжный, горный, водный туризм;
- Г. Туризм на автомашинах, прогулки выходного дня, мототуризм.

5. При повреждении артерий жгут накладывается:

- А. Ниже раны
- Б. Выше раны
- В. На рану
- Г. Жгут. не накладывается, накладывается повязка

6. Где проходили олимпийские игры в 2014 году?

- А. США

Б. Китай

В. Канада

Г. Россия

7. сколько очков дается в баскетболе за реализацию штрафного броска.

А. 1 очко

Б. 2 очка

В. 3 очка

Г. 0 очков (такой бросок считается нарушением правил)

8. Основными способами торможения на лыжах являются

А. Елочка, переступание, прыжок.

Б. Упор, падение на пятую точку, плугом.

В. Лесенка, ёлочка, упор.

9. Назовите основные физические качества:

А. Координация, ЧСС, гибкость, сила, быстрота;

Б. Ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость;

В. Общая выносливость, скоростно-силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость;

Г. Общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, объём бицепсов, ловкость.

10. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на:

А. Брусках.

Б. Высокой перекладине.

В. Гимнастическом бревне.

Г. Шведской стенке.

Практические упражнения для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (8 класс)

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает вид хвата сверху: узкий, средний или широкий

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается выполнять рывок

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Подбородок касается или заводится за перекладину

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает вид хвата сверху

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается прогибать и выгибать спину в поясничном отделе

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Запрещается касаться пола ногами

Система оценивания годового зачета

Теоретическая часть.

Задание с выбором ответа считается выполненным верно, если правильно указана требуемая буква.

Правильный ответ на каждое из заданий 1–10 оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

№ задания	Правильный ответ
1	А
2	В
3	Г
4	В
5	Б
6	Г
7	А
8	Б
9	Б
10	В

Практическая часть.

При выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

8,7 сек. - «5 баллов»

9,7 сек. - «4 балла»

10,0 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Оценивание:

10 раз - «5 баллов»

6 раз - «4 балла»

4 раз - «3 балла»

Менее - «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,6 сек. - «5 баллов»

10,6 сек. - «4 балла»

10,9 сек. - «3 балла»

Более - «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

18 раз - «5 баллов»

11 раз - «4 балла»

9 раз - «3 балла»

Менее- «2 балла»