

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

**1. Назначение контрольных измерительных материалов.**

Годовой зачет представляет собой форму годового тематического контроля.

Назначение работы: оценить уровень подготовки обучающихся 9 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 9 а 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» (9 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 позволяют составить представление о требованиях к правильности выполнения практических заданий.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения  
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (9 класс)**

**Теоретическое задание для проведения годового зачета  
по учебному предмету «Физическая культура» (9 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. Самостоятельные физические упражнения в течение учебного дня обеспечивают:

- А. Поддержание высокой работоспособности, активный отдых.
- Б. Предупреждение наступающего утомления, способствуют поддержанию высокой работоспособности на длительное время без перенапряжения.
- В. Поддержание здорового образа жизни в течение дня.
- Г. Рациональный режим дня.

2. Что является основным критерием всестороннего и гармоничного физического развития?

- А. Качество теоретических знаний о физической культуре.
- Б. Уровень развития физических и психологических качеств.
- В. Состояние здоровья.
- Г. Социализация личности.

3. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А. Концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.
- Б. Поддержание высокой работоспособности людей;
- В. Подготовку к профессиональной деятельности.

4. Что такое режим дня?

- А. Выполнение поручений учителя.
- Б. Подготовка домашних заданий.
- В. Система распределения периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности
- Г. Завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

5. Почему в уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную части?

- А. Так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- Б. Выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся;

В. Перед уроком, как правило, ставятся три задачи, и каждая часть предназначена для решения одной из них;

Г. Выделение частей в уроке требует Министерство образования и науки Российской Федерации.

6. Правильное дыхание характеризуется...

А. Более продолжительным вдохом

Б. Более продолжительным выдохом

В. Равной продолжительностью вдоха и выдоха

Г. Вдохом через нос и выдохом ртом

7. К индивидуальным способам контроля во время занятий физическими упражнениями относится:

А. Измерение ЧСС и частоты дыхания;

Б. Измерение роста и разговорный тест;

В. Измерение артериального давления и силы кисти;

Г. Измерение веса и определение собственного самочувствия.

8. Понятие «гигиена» произошло от греческого higieinos, обозначающего:

А. Чистый.

Б. Правильный.

В. Здоровый.

Г. Опрятный.

9. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

А. В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

Б. В подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

В. В чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой;

Г. В подборе одежды для занятий, в обеспечении страховки при выполнении упражнений.

10. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

А. Производственной деятельности;

Б. Образовании;

В. Физкультурной деятельности;

Г. Организации досуга.

### **Практические упражнения для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (9 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.*

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         | Б                |
| 3         | А                |
| 4         | В                |
| 5         | В                |
| 6         | Б                |
| 7         | А                |
| 8         | В                |
| 9         | А                |
| 10        | А                |

#### **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»*