

## Итоговая контрольная работа по физической культуре (8 класс)

### Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания, проверяемые заданиями итоговой работы
1.	1.	<b>Физическая культура как область знаний</b>
	1.1.	История и современное развитие физической культуры
	1.2.	Физическая культура (основные понятия)
	1.3.	Физическая культура человека
2.	2.	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>
	2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
	2.2.	Оценка эффективности занятий физической культурой
3.	3.	<b>Физическое совершенствование</b>
	3.1.	Гимнастика с основами акробатики
	3.2.	Легкая атлетика
	3.3.	Лыжные гонки
	3.4.	Спортивные игры
	3.5.	Плавание
4.	4.	<b>Этнокультурная составляющая</b>
	4.1	Национальные виды спорта

### Перечень требований к уровню подготовки по Физической культуре для 5-9 классов

Код раздела	Предметные результаты освоения основной образовательной программы
1	<b>Знания о физической культуре</b>
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек
1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий

1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
2.6	взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
2.7	вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)

3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
<b>4</b>	<b>Этнокультурная составляющая</b>
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта
4.2	знать правила и проводить национальные игры

**Спецификация**  
контрольных измерительных материалов (КИМ)

**1. Обобщенный план работы**

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	Понятие физической культуре	1.1	Б	1	2
2	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	2
3	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
5	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	2
6	ФК человека	1.3		1	2
7	Основные понятия физической культуры	2.2	Б	1	2
8	Основные понятия физической культуры	2.2	Б	1	2
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
10	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	2
11	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	2
12	Понятие физической культуре	11	Б	1	2
13	Спортивные игры	3.3	Б	1	2
14	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
15	Основные понятия физической культуры	2.2	Б	1	2
16	Плавание	3.4	Б	1	2
17	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
18	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
19	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	П	2	3
20	Спортивные игры	3.3	П	2	4
	<b>ИТОГО</b>			<b>22</b>	<b>39 мин.</b>

## 2. Система оценивания заданий 1 – 18.

За **верное** выполнение заданий 1-18 *контрольной* работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

## 3. Критерии оценивания заданий 19-20

№ задания	Критерии оценивания задания	Баллы
19-20	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

## 4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0 – 8	9-15	16-19	20-22

## ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

### контрольных измерительных материалов по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (8 класс)

#### Вопросы.

**1. Физическая культура представляет собой...**

- а. учебный предмет в школе;
- б. выполнение упражнений;
- в. часть человеческой культуры.

**2. В каком году ЛЕТНИЕ Олимпийские игры проводились в нашей стране?**

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

**3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:**

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) от состояния окружающей среды;

**4. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?**

- а. после занятий следует принять холодный душ.
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении;

**5. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной...**

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;

**6. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?**

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 66 – 72 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин

**7. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?**

- а) Наклон вперед из положения сидя
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

**8. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?**

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;

в) эстафеты с набором различных заданий.

**9. Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**10. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?**

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

**11. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...**

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии
- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК

**12. Чему равен один стадиЙ?**

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

**13. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?**

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Майкл Джордан;
- в) Вадим Хамуцких

**14. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...**

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) совершенствование, 4) разучивание
- а) 1,2,3,4;
- б) 3,2,4,1
- в). 2,4,1,3;

**15. Физическими упражнениями называются...**

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

**16. Способ плавания в переводе, означающий «Бабочка» называется.....**

**17. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как .....**

**18. Временное снижение работоспособности принято называть...**

**19. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.**

**20. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор**

Ответы:

1.	В
2.	В
3.	Б
4.	В
5.	А
6.	Б
7.	А
8.	А
9.	Б
10.	Б
11.	А
12.	В
13.	А
14.	В
15.	В
16.	баттерфляй
17.	допинг
18.	утомлением
19.	разминка, страховка
20.	