

## Годовая контрольная работа по Физической культуре для 9 класса

### Пояснительная записка

**Цель контрольной работы** - определение уровня достижения выпускниками предметных результатов обучения.

**Задачи:**

1. Установить соответствие уровня достижения выпускниками планируемых результатов требованиям ФГОС.

2. Оценить качество организации учебного процесса по предмету.

При разработке заданий диагностической работы использовались:

1. Учебник по Физической культуре. 8-9 классы – Лях. В.И., 2016.

2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>

**Характеристика структуры и содержания контрольной работы:**

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

**1 часть** - теоретическая часть, содержит задания:

– В закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 3 предложенных вариантов.

– В открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

**2 часть** - практическая часть, состоит из двигательных тестов:

– челночный бег 3×10 м (сек);

– прыжок в длину с места (см);

– наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

**Дополнительные материалы и оборудование:**

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: гимнастическая скамья, рулетка, линейка, мел, свисток.

**1 Часть (теоретическая).** Задания с выбором ответа (20 заданий) контрольной работы предназначены для определения компетентностей обучающихся 9 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют все обучающиеся.

**2 Часть (практическая).** Включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение двигательных тестов. Выполняют ее выпускники, относящиеся к основной группе здоровья.

Выпускники, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к выполнению практической части только с допуска медицинского работника, при наличии соответствующей справки.

*(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальной медицинской группе (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические*

*рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья).*

КИМ направлены на выявление следующих результатов (способностей) освоения основной образовательной программы:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- 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 в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

Диагностическая работа составлена в 2-х вариантах, каждый вариант включает - 20 заданий, которые отличаются уровнем сложности и формой.

На выполнение диагностической работы отводится 2 урока (80 минут): 1 часть – 40 минут; 2 часть - 40 минут.

**Таблица 1**

**Распределение заданий КИМ по уровню сложности**

	1 Часть		2 Часть
	Теоретическая		Практическая
Тип заданий и форма ответа	Выбор ответа	Краткий ответ	1. Челночный бег, 3×10м, сек 2. Прыжок в длину с места, см 3. Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)
	1-8, 10,11, 13-15,17,18	9, 12,16,19,20	

Уровень сложности/ Уровень физической подготовленности	Базовый	Повышенный	Низкий	Средний	Высокий
---	---------	------------	--------	---------	---------

**План контрольно-измерительных материалов**

**Таблица 2**

**Теоретическая часть (тестовое задание)**

<b>№ задания</b>	<b>Предметные результаты (проверяемое содержание)</b>	<b>Уровень сложности задания</b>	<b>Максимальный балл за задание</b>
1.	Понятие физической культуры.	Б	1
2.	История Олимпийских игр.	Б	1
3.	Физическая культура человека.	Б	1
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий Физической культурой.	Б	1
5.	История Олимпийских игр.	Б	1
6.	Физическая культура человека.	Б	1
7.	Основные понятия физической культуры.	Б	1
8.	Основные понятия физической культуры.	Б	1
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий Физической культурой. Самоконтроль.	П	2
10.	История олимпийских игр.	Б	1
11.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	Б	1
12.	Понятие физической культуры.	П	2
13.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.	Б	1
14.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Б	1
15.	Основные понятия физической культуры.	Б	1
16.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.	П	2
17.	Адаптивная физическая культура.	Б	1
18.	Физическая культура человека.	Б	1
19.	Организация и проведение самостоятельных занятий Физической культурой.	П	2
20.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.	П	2

**Таблица 3**

**Практическая часть (двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности)**

<b>№</b>	<b>Предметные результаты (проверяемое содержание)</b>	<b>Уровень</b>	<b>Максималь</b>
----------	---	----------------	------------------

задания		сложность и задания	ный балл за задание
1.	Развитие основных физических качеств: скоростно-силовые (прыжок в длину с места, см)	Б	5
2.	Развитие основных физических качеств: координации (челночный бег 3×10 м, сек)	Б	5
3.	Развитие основных физических качеств: гибкость (наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, см)	Б	5

Таблица 4

Ответы к контрольно-измерительным материалам

№ задания	Ответ	Балл
	<b>Теоретическая часть</b>	
1.	b	1
2.	b	1
3.	c	1
4.	c	1
5.	c	1
6.	b	1
7.	a	1
8.	a	1
9.	самоконтроль	2
10.	a	1
11.	c	1
12.	физические упражнение	2
13.	c	1
14.	a	1
15.	b	1
16.	гимнастика	2
17.	b	1
18.	a	1
19.	пульс	2
20.	спорт	2
	<b>Практическая часть</b>	
1.	Прыжок в длину с места, см: высокий уровень - 5баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень -3балла.	5
2.	Челночный бег, 3×10 м: высокий уровень - 5 баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень -3 балла.	5
3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье: высокий уровень – 5 баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень – 3 балла.	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>40</b>

Таблица 5

**Уровень физической подготовленности  
(практическая часть)**

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	205 и больше	204-190	189	189 и больше	184-165	164
Челночный бег 3×10 м, сек	7,7 и меньше	7,8-8,5	8,6	8,6 и меньше	8,6-9,5	8,8
Наклон вперед из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5

Таблица 6

**Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале**

Уровень достижения планируемых результатов	Недостаточный	Пониженный	Базовый	Повышенный
Отметка по пятибалльной шкале	2	3	4	5
Первичные баллы	менее 26	26-29	30-35	36-40

Таблица 7

**Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале  
(для учащихся специальной медицинской группы)**

Уровень достижения планируемых результатов	Недостаточный	Пониженный	Базовый	Повышенный
Отметка по пятибалльной шкале	2	3	4	5
Первичные баллы	менее 16	16-18	19-22	23-25

**\*Примечание**

- 90-100% от максимального балла – повышенный уровень;
- 75-89% от максимального балла – базовый уровень;
- 65-74% от максимального балла – пониженный уровень;
- менее 65% от максимального балла – недостаточный уровень.

*Образец контрольной работы*

*Инструкция по выполнению тестового задания*

На выполнение работы по физической культуре даётся 40 минут.

Работа включает в себя 20 заданий. Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное - правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

В практическую часть включены упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств. Желаем успеха!

1. Физические упражнения у древнего человека?
  - a. были направлены на повышение силы и выносливости;
  - b. иллюстрировали трудовые, военные и бытовые действия;
  - c. состояли из бега, прыжков и метаний.
  
2. Первые современные Олимпийские игры праздновались?
  - a. 1888 г;
  - b. 1896 г;
  - c. 1892 г.
  
3. Регулярно занимаясь дома или в какой либо секции, весьма полезно?
  - a. много спать;
  - b. много есть;
  - c. вести дневник самоконтроля.
  
4. Во время индивидуальных занятий с закаливающими процедурами следует соблюдать ряд правил. Укажите, какой из перечисленных ниже рекомендаций придерживаться не стоит?
  - a. после занятий следует принять холодный душ;
  - b. чем выше температура воздуха, тем короче должно быть занятие, так как нельзя перегреваться;
  - c. не рекомендуется тренироваться при интенсивном солнечном излучении.
  
5. Зимние Олимпийские игры в 2014 г прошли в...?
  - a. Ванкувере;
  - b. Турине;
  - c. Сочи.
  
6. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека?
  - a. 80-84 уд/мин;
  - b. 66-72 уд/мин;
  - c. 86-90 уд/мин.
  
7. Какое движение (упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня быстроты?
  - a. бег 30 м;
  - b. прыжки через скакалку;
  - c. броски мяча в кольцо.
  
8. При помощи, каких упражнений можно повысить координацию?

- a. ОРУ с возрастающей амплитудой;
  - b. бег с различной скоростью и продолжительностью;
  - c. эстафеты с набором различных заданий.
9. Регулярное самонаблюдение за состоянием своего здоровья, физического развития, самочувствия, за переносимостью физических нагрузок при занятиях физической культурой и спортом называется....?
10. Первые древние Олимпийские игры состоялись?
- a. в Олимпии;
  - b. у горы Олимп;
  - c. в Афинах.
11. Первая помощь при переломе конечности заключается в том, чтобы?
- a. успокоить пострадавшего;
  - b. дать пострадавшему выпить воды;
  - c. обеспечить неподвижность, кости в месте травмы.
12. Движения или двигательные действия, специально используемые для физического совершенствования человека, называется.....
13. Кто придумал и впервые сформулировал правила игры в баскетбол?
- a. Уильям Дж.Морган;
  - b. Майкл Джордан;
  - c. Джеймс Нейсмит.
14. Что из нижеперечисленного не относится к вопросам личной гигиены?
- a. завтрак, обед, ужин;
  - b. требование к одежде и обуви;
  - c. закаливание солнцем, водой и воздухом.
15. Физическими упражнениями, преподаваемыми в Древней Греции, назывались?
- a. физическая культура;
  - b. гимнастикой;
  - c. телесным воспитанием.
16. Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие называется.....
17. Что из приведённых понятий не входит в адаптивную физическую культуру?
- a. двигательная рекреация;
  - b. Туризм;
  - c. физическая реабилитация.
18. Необходимым упражнением для каждого грека?
- a. считалось плавание;
  - b. являлась борьба;
  - c. ритмические танцы.
19. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями, контроль за нагрузкой осуществляется измерением.....



20. Составная часть физической культуры, игровая, соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней, основанная на использовании различных физических упражнений и направленная на достижение наивысших результатов, называется.....

*Приложение 2*

**Бланк ответа контрольной работы**

Дата \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

**Бланк теоретической части контрольной работы**

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

**Результаты практической части по физической культуре**

Название теста	Результат	Оценка
Челночный бег, 3×10 (сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Наклон вперёд из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		

**Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре \_\_\_\_\_**