

Годовая контрольная работа по Физической культуре для 8 класса

Пояснительная записка

Цель контрольной работы - определение уровня достижения обучающимися предметных результатов обучения.

Задачи:

1. Установить соответствие уровня достижения обучающимися 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 (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения компетентностей обучающихся 8 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 обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Обучающиеся, 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:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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)

№ задания	Предметные результаты (проверяемое содержание)	Уровень сложности задания	Максимальный балл за задание
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)

№ зада	Предметные результаты (проверяемое содержание)	Уровень сложност	Максимальный балл за
---------------	---	-------------------------	-----------------------------

ния		и задания	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
	Теоретическая часть	
1.	с	1
2.	с	1
3.	б	1
4.	с	1
5.	а	1
6.	б	1
7.	а	1
8.	а	1
9.	самоконтроль	2
10.	б	1
11.	б	1
12.	утомление	2
13.	а	1
14.	с	1
15.	с	1
16.	баттерфляй	2
17.	с	1
18.	с	1
19.	пульс	2
20.	Легкая атлетика	2
	Практическая часть	
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
	ИТОГО	40

Таблица 5

**Уровень физической подготовленности
(практическая часть)**

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	196 и больше	195-180	179	181 и больше	180-160	159
Челночный бег 3×10 м, сек	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4	8,2 и меньше	8,3-8,7	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 обучающихся 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. Физическая культура представляет собой?
 - a. учебный предмет в школе;
 - b. выполнение упражнений;
 - c. часть человеческой культуры.

2. В каком году Летние Олимпийские игры проводились в нашей стране?
 - a. Олимпийские игры планировалось провести в 1944г, но они были отменены из-за Второй мировой войны;
 - b. в нашей стране Олимпийские игры ещё не проводились;
 - c. в 1980. Олимпийские игры проводились в Москве.

3. Здоровье человека, прежде всего, зависит?
 - a. от образа жизни;
 - b. от наследственности;
 - c. 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?
 - 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. В первых Олимпийских играх, состоявшихся в 776 г. до нашей эры, атлеты состязались в беге на дистанции, равной?
 - a. одной стадии;
 - b. двойной длине стадиона;
 - c. 200 метров.

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 гибкости?
 - a. наклон вперед из положения стоя;
 - b. длительный бег до 25 мин;
 - c. «мост».

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. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?
 - a. Платон;
 - b. Пифагор;
 - c. Архимед.

11. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии?
 - a. продолжить занятия со страховкой;
 - b. прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
 - c. уйти с занятия к врачу.

12. Временное снижение работоспособности принято называть.....

13. Кто придумал и впервые сформулировал правила игры в волейбол?
 - a. Уильям Дж.Морган;
 - b. Майкл Джордан;
 - c. Вадим Хамуцких.

14. С какой целью планируют режим дня?
 - a. с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
 - b. с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
 - c. с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

15. Физическими упражнениями называются?
 - a. Двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
 - b. Двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
 - c. Формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

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

17. Какие упражнения целесообразно выполнять для профилактики (коррекции) избыточного веса?
 - a. Танцы;

- b. Туризм;
 - c. все выше перечисленные.
18. Чему равен один стадий?
- a. 200 м 1 см;
 - b. 50 м 71 см;
 - c. 192м 27 см.
19. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями, контроль за нагрузкой осуществляется измерением.....
20. Какой вид спорта называют «королевой спорта».....

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 вперед из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		

Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре _____