Приложение к ООП ООО

МОУ Ручевской СОШ

От 30.08.2018г.

**Контрольно-измерительные материалы**

**для проведения промежуточной аттестации**

**по физической культуре**

**для 9 класса**

Составитель: Пименов М.В.

учитель физической культуры

Республика Коми

Усть-Куломский район

с. Руч

2018 г.

**Пояснительная записка**

Основание для допуска к промежуточной (итоговой) аттестации МОУ Ручевская СОШ - является выполнение учащимися требований учебных программ. Допуск к нему имеют учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе на 1 сентября 2016 года. Расписание промежуточной (итоговой) аттестации утверждается администрацией школы.

Учащиеся подготовительной группы практическую часть промежуточной (итоговой) аттестации сдают на общих основаниях. Нормативы, которые противопоказаны согласно их заболеванию, каждое образовательное учреждение имеет право заменить и утвердить на соответствующие нормативы с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из комплекса «ГТО» (Готов к труду и защите Отечества) (далее – нормативы),которые определяют уровень физических качеств, способностей учащихся. Критерий оценивания практической части- таблица нормативов - Приложение 1, за теоретическую часть критерий оценивания – Приложение 2.

Итоговая оценка за промежуточную (итоговую) аттестацию ставится только за практическую часть, ставится суммарный средний бал за все 6 выполненных нормативов, время выполнения нормативов – 45 минут.

Условия выполнения видов испытаний нормативов:

2.1. **Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров**. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. **Подтягивание на перекладине**. Тест для только мальчиков. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (далее – отжимания), тест только для девочек. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2.4**. Поднимание туловища из положения лежа на спине**. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

2.5. **Прыжок в длину с места**. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.6. **Наклон вперед из положения стоя**. Стоя на тумбе, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

2.7. **Лыжная подготовка.** В последний вид испытаний входит итоговая оценка, в течение года за лыжную подготовку.

Задания для итоговой поверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,

- устный опрос,

- письменное тестирование,

-практическое выполнение упражнений.

Контрольно-измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации

по физической культуре

в 9 классе

**Контрольная работа по физической культуре для 9 класса.**

1. Какова цель утренней гимнастики?

А) Ускорение полного пробуждения организма

Б) Ускорить мышечный рост организма

В) Размять мышцы после сна

2. Когда человек делает шаг, он приводит в движение около…

А) 200 мышц Б) 300 мышц В) 400 мышц

3. Способ плавания:

А) Бодибилдинг Б) Баттерфляй В) Гольф

4. Какой самый давний способ плавания?

А) Кроль на груди

Б) Брасс

В) Кроль на спине

5. Опишите, как легче всего освободиться от захвата тонущего?

6. Экстренное торможение на лыжах:

А) Плугом

Б) На параллельных лыжах

В) Лечь на бок или сесть (падением)

7. Количество упражнений в комплексе утренней гимнастики:

А) 1-3

Б) 9-10

В) 10-15

8. В каком году прошли первые современные Олимпийские игры?

А) 1826

Б) 1896

В) 1986

9. Напиши. Кто является основателем современного олимпийского движения?

10. Физическая культура в Древнем Риме была ориентирована на решение двух задач:

А) Укрепление здоровья и военную подготовку

Б) Укрепление здоровья и совершенствование навыков охоты

В) Совершенствование навыков охоты и военную подготовку

11. Сколько раз Российские футболисты стали олимпийскими чемпионами на Олимпийских играх?

А) никогда

Б) 1

В) 2

Г) 3

12. Как проводится бег на стадионе?

А) В произвольном направлении

Б) По часовой стрелке

В) Против часовой стрелки

13. В каком году в программе Олимпийских игр появилась гимнастика?

А) 1964

Б) 1896

В) 1900

14. Способность выполнять движения с большой амплитудой называется:

А) Эластичностью мышц

Б) Стретчингом

В) Гибкостью

Г) Растяжкой

15. Кто завоевал больше всех медалей за всю историю олимпийских соревнований по плаванию?

А) М. Фелпс

Б) А. Карелин

В) Р. Сметанина

Г) Л. Латынина

16.Кто такой П.Кубертен, кем он был?

А) Барон Пьер де Кубертен был чемпионом мира по фехтованию, который успешно выступал на трех олимпиадах — 1896г. - в Афинах, 1900г. - в Париже , 1904г. - в Сент-Луисе (США).

Б) Барон Пьер де Кубертен был археологом, который провел сенсационные археологические раскопки и в 1875 году первым обнаружил развалины стадиона в греческой Олимпии.

В) Барон Пьер де Кубертен был первым олимпийским чемпионом в самой престижном соревновании — в марафоне.

Г) Барон Пьер де Кубертен был французским педагогом, философом, видным общественным деятелем, одним из вдохновителей возрождения Олимпийских игр.

17. Дай определение. Разминка – это…

18. О какой игре идет речь? Еще в ХII в. до н.э. в Китае существовала игра, в которой использовался мяч с перьями. Со временем эта игра стала распространяться в Европе и Америке. Во Франции она называлась «волан», в США – «баттлдор», в России - «леток».

А) Гандбол

Б) Бадминтон

В) Волейбол

19. В какой игре игроку разрешается бросать, ловить, останавливать, толкать мяч или бить по нему?

А) Футбол

Б) Волейбол

В) Гондбол

Г) Баскетбол

20. Правильная осанка формируется:

А) сама по себе;

Б) под влиянием физических упражнений;

В) с помощью рационального питания.

21. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой:

А) армрестлинг;

Б) биатлон;

В) бобслей

22.  Что такое фристайл:

А) горнолыжное многоборье;

Б) скоростной спуск;

В) прыжки с трамплина?

23.  Что означает быть быстрым:

А) быстро обучаться новым движениям;

Б) проявлять способность связок максимально растягиваться;

В) совершать действия в минимальный отрезок времени?

24. В каком виде спорта больше проявляется гибкость:

А) фехтование;

Б) волейбол;

В) художественная гимнастика.

25. Где нельзя измерить пульс:

А) в области шеи;

Б) на запястье;

В) около пупка.

Критерии оценивания:

«5» - 25-28 Б.

«4» - 21-24 Б.

«3» - 16-20 Б.

За все ответы, кроме 5, 9, 17 оцениваются в 1 балл.

5, 9, 17- 2 балла.