**Промежуточная аттестация по Физической культуре**

**9 класс**

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой

теоретическую часть (письменную работу) отражающую содержание курса

«Физическая культура» за 9 класс и позволяющая определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов и практическую, состоящую из сдачи контрольных нормативов. Соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений, обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 классов на момент окончания учебного года.

**Теоретическая часть.**

Содержание заданий тестовой работы для проведения промежуточной аттестации позволяет обеспечить полноту проверки подготовки обучающихся на базовом уровне и возможность зафиксировать достижение обучающихся этого уровня.

**Перечень элементов содержания, проверяемых в тестовой работе**

|  |
| --- |
| *Элементы содержания, проверяемые в тестовой работе* |
| **Физическая культура как область знаний** |
| История и современное развитие физической культуры. |
| Олимпийские игры древности |
| Олимпийские игры современности. Достижения  отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры. |
| Современное представление о физической культуре. |
| **Способы двигательной физической деятельности.** |
| Двигательные действия, физические качества, физическая  нагрузка. |
| Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения  упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. |
| **Физическое совершенствование** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** |
| .Спортивно-оздоровительная деятельность. |
| Гимнастика с основами акробатики. |
| Акробатические упражнения и комбинации |
| Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных  снарядах. |
| Легкая атлетика. |
| Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике. |
| Понятие двигательных качеств: выносливость, сила, скорость. |
| Самоконтроль уровня физической подготовки. |

**Перечень требований к уровню подготовки учащихся, достижение, которого проверяется в тестовой работе**

|  |
| --- |
| **Физическая культура как область знаний** |
| **Обучающийся научится:** |
| История и современное развитие физической культуры | |
| Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее  организации в современном обществе. | |
| Раскрывать базовые понятия и термины физической  культуры. | |
| Иметь современные представления о физкультурной деятельности. | |
| **Способы двигательной физкультурной деятельности.** | |
| Характеризовать величину нагрузки. | |
| Отбирать состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определять  последовательность их выполнения и дозировку, планировать режим дня. | |
| **Физическое совершенствование** | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | |
| **.Гимнастика с элементами акробатики**. | |
| Выполнять акробатические комбинации из числа  хорошо освоенных упражнений. | |
| Характеризовать гимнастические комбинации на  спортивных снарядах. | |
| **Легкая атлетика.** | |
| Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и  прыжках. | |
| Выполнять ОРУ влияющих на развитие основных  физических качеств. | |
| Контролировать показатели физического развития и  основных физических качеств. | |
| Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических  качеств. | |
| **Лыжная подготовка.** | |
| Выполнять спуски и торможения с пологого склона. | |
| Выполнять передвижения на лыжах различными  ходами. | |
| Описывать технику последовательного чередования  лыжных ходов. | |
| **Спортивные игры.** | |
| Осуществлять судейство по одному из освоенных  видов спорта. | |
| Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой  деятельности. | |
| Использовать игровые действия волейбола для  развития физических качеств. | |
| Плавание. | |
| Давать краткую характеристику различным видам  плавания. | |
| Проплывать учебную дистанцию вольным стилем. | |

**Тест 9 класс**

1. **Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) "Быстрее, выше, сильнее" б) "Будь всегда первым"

в) "Спорт, здоровье, радость"

# Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

а) единство пяти стран

б) единство пяти континентов в) единство участников игр

б) бег на средние дистанции; в) бег на длинные дистанции.

# Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

а) выносливости; б) быстроты;

в) координации движений.

# Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...

а) разрешается дополнительный бросок; б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат - нет.

# Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата; в) травмам.

# Экстренное торможение на лыжах:

а) "плугом";

б) на параллельных лыжах;

в) лечь на бок или сесть (падение).

# Самый распространенный лыжный ход?

а) одновременный бесшажный ход;

б) попеременный четырехшажный ход; в) попеременный двухшажный ход.

1. **Самый быстрый лыжный ход?** а) одновременный бесшажный ход; б) одновременный одношажный ход; в) одновременный двухшажный ход.

# Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?

а) 100 м;

б) 50 м; в) 200м.

# Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

а) кроль на груди;

б) баттерфляй (дельфин); в) брасс

# В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

а) Греции б) России в) Китае

# К основным физическим качествам относятся...

а) рост, вес, объем бицепсов б) бег, прыжки, метания

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

# Физические качества развиваются...

а) целенаправленно б) сами по себе

в) при обучении технике упражнений

# Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

а) укрепление здоровья посредством купания в проруби б) сочетание солнечных и воздушных ванн

в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

# Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

а) переходу от пассивного состояния к активному б) снижению показателей физического развития в) быстрому утомлению организма, усталости

# При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

а) 7

б) 3

в) 5

# Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

а) 5 человек

б) 6 человек

в) 7 человек

# Какой подачи не существует в волейболе?

а) одной рукой снизу б) двумя руками снизу в) верхней боковой

# Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

а) сердечно-сосудистой системы б) дыхательной системы

в) вестибулярного аппарата

# На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

а) конь б) брусья

в) перекладина

1. **Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке**. а) энергичное отталкивание ногами

б) опора головой о мат

в) прижимание к груди согнутых ног

# Какая из дистанций считается спринтерской?

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

# При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

а) сильное выталкивание ногами; б) разноименная работа рук;

в) быстрое выправление туловища.

# Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

а) бег на короткие дистанции;

б) Бег на длинные дистанции.

**Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

**Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Первичный балл | 18 - 24 | 13-17 | 12 | 6и менее |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 |

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла. Средний уровень –7–20 баллов. Низкий уровень – менее 7 баллов.

**Ответы к заданиям и критерии оценивания**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | Ответ | Критерии оценивания | | Максимальный балл за задание |
|  |  |  | | |
| 1 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 2 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 3 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 4 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 5 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 6 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 7 | а | 1балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 8 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 9 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 10 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 11 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 12 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 13 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 14 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 15 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 16 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 17 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 18 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 19 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 20 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 21 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 22 | а | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 23 | б | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
| 24 | в | 1 балл за выбор правильного ответа | 1 | | |
|  |  |  |  | | |

**Практическая работа.**

*Тестовые упражнения (нормативы)* – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня

выполнения нормативов физического развития.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование испытания  (теста) | Нормативы | | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| Мальчики | | | Девочки | | | |
| Оценка  3  Низкий  уровень | Оценка  4  Средний  уровень | Оценка  5  Высокий  уровень | Оценка  3  Низкий  уровень | | Оценка  4  Средний  уровень | Оценка  5  Высокий  уровень |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,1 | | 10,8 | 10,2 | 9,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см) | 167 | 193 | 218 | | 148 | 162 | 183 | Скоростно-силовые возможности |
| 3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 19 | 25 | 37 | | 7 | 11 | 16 | Сила |
|  | Метание мяча весом  150 г (м) | 30 | 35 | 41 | | 19 | 21 | 27 | Координационные способности |

**Итоговая таблица**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п.п | ФИО | Бег на 60 м (с) | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами (см) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Метание мяча весом  150 г (м) | Теоретические задания | Итоговая оценка |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |