

Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации обучающихся 8 класса (ФГОС) по физической культуре за 2023/2024 учебный год

Спецификация контрольных измерительных материалов

Назначение работы – оценить уровень достижения обучающимися планируемых результатов по физической культуре, а также универсальных учебных действий учащихся в соответствии с требованиями ФГОС ООО за курс 8 класса по "Физической культуре".

Задания обеспечивают проверку всех разделов планируемых результатов освоения программы.

Материал составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы - М.Я. Виленский Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы-М.:Просвещение,2021

Форма промежуточной аттестации: итоговая контрольная работа.

Время выполнения: 40 мин.

Структура и содержание работы

Контрольная работа представлена в 2 вариантах и рассчитана на 40 мин. Вопросы в тесте направлены на диагностику планируемых результатов по предмету физическая культура по таким темам, как:

- I. Здоровый образ жизни.
- II. Олимпийские знания.
- III. Техника безопасности.
- IV. Общие знания по теории и методике физической культуры.

Часть I содержит 4 вопроса, в которых нужно выбрать один правильный вариант ответа из четырех предложенных, все вопросы базового уровня.

Часть II содержит 8 вопроса, в которых нужно выбрать один правильный вариант ответа из трёх предложенных, все вопросы базового уровня.

Часть III содержит 4 вопроса, в которых нужно выбрать один правильный вариант ответа из четырех предложенных, все вопросы базового уровня.

Часть IV содержит 8 вопросов, в которых нужно выбрать один правильный вариант ответа из четырех предложенных, все вопросы базового уровня.

Каждый правильный ответ в I –IV части оцениваются в 1балл. Максимальное количество баллов за тест – 24

Система оценивания работы

Баллы	Отметка	%
24-22 баллов	Отметка «5»	86-100%
21-19 баллов	Отметка «4»	71-85%
18-16 баллов	Отметка «3»	70-50%
15 баллов и менее баллов	Отметка «2»	0-49%

Ключ на задания промежуточной аттестации по физической культуре в 8 классе

№	Вариант 1	Вариант 2
Часть 1	- Сохранение и улучшение здоровья людей.	- Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
2	- Приспособление организма к воздействию внешней среды.	- С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.
3	- Обтирание, обливание, купание	- 1, 3, 5.
4	- Привычная поза человека в покое и при движении;	- Слабость мышц спины.
Часть 1	- Метание копья;	- 776 г. до н.э.;
2	- Панкратион;	- Платон;
3	- Единство пяти континентов;	- Пьер де Кубертен;
4	- Н.Панин – Коломенкин;	- Пекин (Китай);
5	- 1908 год в Лондоне;	- 1980;
6	- Сочи (Россия);	- Борьбе.
7	- Фигурное катание (командное);	- 33;
8	- Канада.	- Ирина Роднина и Владимир Третьяк.
Часть 1	- Только в присутствии преподавателя;	- Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки; перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя; запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

2	- Наблюдаются все вышеперечисленные причины.	- Прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
3	- Обеспечить полный покой;	- 2,1,3,4
4	- Наложить шину, чтобы она заходила за суставы выше и ниже перелома;	- При ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза;
IV часть 1	- Комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени.	- Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
2	- Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;	- Подводящих упражнений;
3	- США;	- в 1899г.
4	- Джеймс Нейсмит	- 20 секунд.
5	- Автоматически выбывает из игры;	- Назначается дополнительный период 10 минут.
6	- 2 м 43 см;	- 2 м 24 см;
7	- Блокирование;	- 8 секунд;
8	- Подача;	- Из 5 партий без ограничения времени.

**Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
по физической культуре за курс 8 класса
2023/2024 учебного года
МКОУ «СОШ №13» ИМОСК**

Фамилия Имя _____
Дата _____

Вариант 1.

1.Здоровый образ жизни.

1.Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на:

- развитие физических качеств людей;
- поддержание высокой работоспособности людей;
- подготовку к профессиональной деятельности;
- сохранение и улучшение здоровья людей.

2.Что понимается под закаливанием:

- процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;

- процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- приспособление организма к воздействию внешней среды.

3. Укажите последовательность процедур при закаливании водой по возрастной:

- обливание, купание, обтирание;
- купание, обтирание, обливание;
- обтирание, обливание, купание
- обтирание, купание, обливание

4. Осанкой называется...

- привычная поза человека в покое и при движении;
- качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- силуэт человека.

II. Олимпийские знания.

1. Со времен древнегреческих Олимпийских игр единственный вид спорта не претерпел изменений. Что это за вид спорта?

- метание копья;
- метание молота;
- толкание ядра;
- бег на 100 метров.

2. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- долихотром;
- панкратион;
- пентатлон;
- диаулом.

3. На флаге Олимпийских игр изображены соединенные между собой разноцветные кольца. Что они символизируют?

- пять стран участниц;
- пять участников соревнований;
- пять видов спорта.

4. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- Н. Орлов;
- А. Петров;
- Н. Панин – Коломенкин;
- А. Бутовский.

5. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- 1908 год в Лондоне;
- 1912 год в Стокгольме;
- 1952 год в Хельсинки;
- 1928 год в Амстердаме.

6. Где проходили XXII зимние Олимпийские игры 2014 года?

- Солт-Лейт-Сити (США);
- Саппоро (Япония);
- Сочи (Россия);
- Инсбрук (Австрия).

7. В каком виде спорта российские спортсмены завоевали первую золотую медаль на XXII зимних олимпийских играх в Сочи?

- биатлон;
- фигурное катание (командное);
- шорт-трек;
- скелетон.

8. Сборная какой страны завоевала золото по хоккею среди мужчин на XXII зимних Олимпийских играх в Сочи?

- Россия;
- Швейцария;
- США;
- Канада.

III. Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал разрешается:

- в спортивной форме;
- только в присутствии преподавателя;
- в присутствии дежурного.

2. Главной причиной травматизма является:

- небрежно проведенная разминка перед занятиями;
- плохое снаряжение (одежда, обувь, защитные приспособления);
- плохое освещение мест занятий;
- отсутствие медицинского контроля;
- наблюдаются все вышеперечисленные причины.

3. Какие меры первой помощи оказывают при вывихе сустава:

- обеспечить полный покой;
- приложить холод;
- резко дернуть, чтобы суставная головка вошла на место;
- поможет горячий компресс.

4. Какая помощь необходима при переломах костей конечностей?

- обработать рану йодом;
- наложить шину, чтобы она заходила за суставы выше и ниже перелома;
- поможет холод;
- поможет горячий компресс.

IV. Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Под быстротой, как физическим качеством понимается:

- способность передвигаться с большой скоростью;
- комплекс свойств, позволяющих выполнять непродолжительную работу;
- способность быстро набирать скорость;
- комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени.

2. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

3. В какой стране появилась игра баскетбол?

- США;
- Франция;
- Бразилия;
- Италия.

4. Кто изобрел игру баскетбол?

- Билл Рассел
- Кесси Джонс;
- Джеймс Нейсмит
- Фил Вулперт

5. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- автоматически выбывает из игры;

- продолжает играть;
- может замениться, если хочет.

6. Какова должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

- 2 м 43 см;
- 2 м 45 см;
- 2 м 47 см;
- 2 м 50 см

7. Определение, применяемое в волейболе: «действие игроков вблизи сетки по преграждению пути мяча, направленному соперником, поднятием руки выше верхнего края сетки» называется:

- атакующий удар;
- блокирование;
- заслон;
- задержка.

8. Начальный удар в волейболе, вводящий мяч в игру называется:

- бросок;
- подача;
- передача;
- приём.

**Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
по физической культуре за курс 8 класса
2023/2024 учебного года
МКОУ «СОШ №13» ИМОСК**

Фамилия Имя _____

Дата _____

ВАРИАНТ 2

1. Здоровый образ жизни.

1. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений;
- двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

2. С какой целью планируют режим дня:

- с целью организации рационального режима питания;
- с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

3. При проведении закаливающих процедур нужно придерживаться основных принципов закаливания. Определите, какие?

1. принципа систематичности, 2. принципа разнообразности, 3. принципа постепенности,
4. принципа активности, 5. принципа индивидуальности:
- 2, 4, 5;
- 1, 2, 4;
- 3, 4, 5;
- 1, 3, 5.

4. Главной причиной нарушения осанки является:

- привычка к определенным позам,
- отсутствие движений во время школьных уроков,
- ношение сумки-портфеля на одном плече.
- слабость мышц спины.

II. Олимпийские знания.

1. С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?-

- 836 г. до н.э.;
- 776 г. до н.э.;
- 684 г. до н.э.;
- 595 г. до н.э.

2. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?

- Архимед;
- Платон;
- Пифагор.

3. Кто является автором олимпийских ритуалов, эмблемы, текста клятвы участников Олимпийских игр?

- Пьер де Кубертен;
- Пифагор.

4. Укажите, в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2008 года?

- Гренобль (Франция);
- Токио (Япония);
- Пекин (Китай);
- Сент-Луис (США).

5. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:

- 1944;-) 1976;
- 1980;
- 1992.

6. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...

- гимнастике;
- боксе;
- плавании;
- борьбе.

7. Сколько всего медалей завоевали российские спортсмены на XXII зимних олимпийских играх в Сочи?

- 27;
- 30;
- 33;
- 36.

8. Кто был удостоен чести зажечь Олимпийский огонь в Сочи на церемонии открытия XII Олимпийских игр?

- Олеся Владыкина и Сергей Шилов;
- Альберта Демченко и Сергей Белов;

- Алина Кабаева и Евгений Плющенко;
- Ирина Роднина и Владимир Третьяк.

III. Техника безопасности.

1. Правила проведения занятий на стадионе:

В целях безопасности занятия по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

- бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки; перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя; запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
- бег на стадионе проводить только в направлении по часовой стрелке; перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания; не подбирать снаряды для метания без разрешения учителя; запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
- бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки; перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания; после приземления снаряда подобрать его и бросить сдающему норматив; запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

2. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии

- продолжить занятия со страховкой;
- прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- уйти с занятия к врачу.

3. Первая помощь при обмороке, потере сознания (указать последовательность действий):

1. уложить на горизонтальную поверхность
 2. обрызгать лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь
 3. расстегнуть стесняющую одежду
 4. опустить голову ниже уровня туловища
- 1,4,3,2 - 4,1,2,3 - 2,1,3,4 - 1,2,4,3

4. Выберите правильное утверждение:

- при отморожении в месте, где кожа отекла и приняла красно-синюшный оттенок, ее нужно срочно растереть;
- при ударе о твердый предмет или падении необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 мин. 3-4 раза;
- при ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нужно высморкаться, голову откинуть назад, зажав крылья носа пальцами в течение 10-15 мин., а также использовать холод;
- при солнечном и тепловом ударе ни в коем случае нельзя прикладывать холод на голову и грудь.

IV. Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Под гибкостью, как физическим качеством понимается:

- эластичность мышц и связок
- комплекс морфо-функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

2. Разучивание сложного двигательного действия следует начинать с освоения:

- исходного положения;
- основ техники;

- подводящих упражнений;
- подготовительных упражнений.

3. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?

- в 1894г.
- в 1895г.
- в 1899г.
- в 1908г.

4. Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится:

- 15 секунд;
- 25 секунд;
- 20 секунд;
- 30 секунд.

5. В случае ничейного результата по окончании основного времени матча в игре баскетбол:

- игра заканчивается ничьей;
- назначается дополнительный период 5 минут;
- назначается дополнительный период 10 минут.

6. Какова должна быть высота сетки в волейболе для женщин:

- 2 м 15см;
- 2 м 24 см;
- 2м 30 см;
- 2м 20 см

7. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу:

- 8 секунд;
- 3 секунды;
- 10 секунд;
- 7 секунд.

8. Игровое время в волейболе состоит:

- из 2 партий по 20 минут;
- из 3 партий по 15 минут;
- из 5 партий по 15 минут;
- из 5 партий без ограничения времени.