

Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации обучающихся 9 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 9 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.

1.Здоровый образ жизни:

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

2.Олимпийские знания:

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г

3.Техника безопасности:

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

4.Общие знания по теории и методике физической культуры:

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость,

Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

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 9 классе

№	Вариант 1	Вариант 2
Часть 1	- сохранение и улучшение здоровья людей	- обтирание, обливание, купание
2	- отслеживания изменений в развитии своего организма	- 1, 3, 5.
3	Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация	- сохранение и улучшение здоровья людей.

	психоэмоциональных взаимоотношений	
4	- с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.	- с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма
Пчасть 1	- «Быстрее, выше, сильнее»;	- 33;
2	- гимнастами;	- единство пяти континентов;
3	- стадион	- Токио (Япония);
4	- по сигналу трубы.	- Пекин (Китай);
5	- Сочи (Россия)	- 776 г. до н.э.;
6	- 34;	- панкреатит;
7	- Байкал;	- Пьер де Кубертен;
8	- Первое;	- Н.Панин – Коломенкин;
Шчасть 1	- разрешается только в присутствии преподавателя	- обеспечить полный покой;
2	- нарушение дисциплины	- 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).
3	- прекратить занятия и сообщить об этом учителю	- наложить шину, чтобы она заходила за суставы выше и ниже перелома;
4	- более интенсивной	- 2,1,3,4
IV часть 1	- выполнение упражнений;	- Джеймс Нейсмит
2	- формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной	- из 5 партий без ограничения времени.

	задачи.	
3	- Гибкость	- блокирование;
4	- США	- способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений
5	- защите;	- подача;
6	- Замена	-20 секунд;
7	- Блокирование;	
8	- Из 5 партий без ограничения времени.	-1894 г.

**Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
по физической культуре за курс 9 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. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- отслеживания изменений в развитии своего организма
- отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- консультации с родителями по возникающим проблемам

3. 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

4. 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.

II. Олимпийские знания.

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- «Быстрее, выше, сильнее»;
- «Будь всегда первым»;
- «Спорт, здоровье, радость»

2. Тренеров в Древней Греции называли...

- гимнастами;
- олимпиониками;
- мастерами;
- палестриками

3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...

- амфитеатр
- стадион
- палестра

4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- по свистку
- по выстрелу стартового пистолета.
- по звонку
- по сигналу трубы.

5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

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

6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?

- 23;
- 34;
- 45;
- 56.

7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- Ладожское озеро;

- Каспийское озеро-море;
- Байкал;
- Ильмень.

8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?

- Первое;
- Второе;
- Третье;
- Четвёртое.

III. Техника безопасности.

1. Вход в спортивный зал

- разрешается в спортивной форме
- разрешается только в присутствии преподавателя
- разрешается в присутствии дежурного

2. Главная причина травматизма

- невнимательность
- нарушение дисциплины
- нарушение формы одежды

3. 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

4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть

- более интенсивной
- более лёгкой
- обычной

IV. Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Физическая культура – это:

- учебный предмет в школе;
- выполнение упражнений;
- часть человеческой культуры

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. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует _____

4. Родиной баскетбола является....

- Россия;
- США;
- Франция.
- Англия;

5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...

- нападении;
- защите;
- противодействии.

6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как _____

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. 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.

**Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
по физической культуре за курс 9 класса
2023/2024 учебного года
МКОУ «СОШ №13» ИМОСК**

Фамилия Имя _____
Дата _____

ВАРИАНТ 2

1. Здоровый образ жизни.

1. Укажите последовательность процедур при закаливании водой по возрастающей:

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

2. 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.

3. 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.

4. 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

II. Олимпийские знания.

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

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

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

- единство пяти континентов;
- пять стран участниц;
- пять участников соревнований;
- пять видов спорта.

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

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

4. Где проходили XXII зимние Олимпийские игры 2014 года?

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

5. 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.

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

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

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

а) Пьер де Кубертен;

б) Пифагор.

8. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- Н. Орлов;

- А. Петров;

- Н. Панин – Коломенкин;

- А. Бугровский.

III. Техника безопасности.

1. Какие меры первой помощи оказывают при вывихе сустава:

- обеспечить полный покой;

- приложить холод;

- резко дернуть, чтобы суставная головка вошла на место;

- поможет горячий компресс.

2. 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).

3. 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.

4. 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

IV. Общие знания по теории и методике физической культуры.

1. Кто изобрел игру баскетбол?

- Билл Рассел

- Кесси Джонс;

- Джеймс Нейсмит

- Фил Вулперт

2. 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.

3. 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.

4. 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

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

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

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

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

7. 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.

8. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?

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