

**Фонд оценочных средств
по предмету «Физическая культура»**

(5-9 классы)

**Паспорт
фонда оценочных средств
по предмету история
для промежуточной аттестации:**

№ п/п	Темы оценочных средств	Наименование оценочного средства
1.	История ФК	Итоговая контрольная работа
2.	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
3.	История ФК	Итоговая контрольная работа
4.	История ФК	Итоговая контрольная работа
5.	История ФК	Итоговая контрольная работа
6.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
7.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
8.	Баскетбол	Итоговая контрольная работа
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
10.	Волейбол	Итоговая контрольная работа
11.	Футбол	Итоговая контрольная работа
12.	Баскетбол, футбол	Итоговая контрольная работа
13.	Лыжные гонки	Итоговая контрольная работа
14.	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
15.	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
16.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
17.	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
18.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
19.	Этнокультурная составляющая	Итоговая контрольная работа

Итоговая контрольная работа по физической культуре (5класс)

Спецификация

контрольных измерительных материалов (КИМ)

1. Обобщенный план работы

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	История ФК	1.1	Б	1	1
2	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
3	История ФК	1.1	Б	1	1
4	История ФК	1.1	Б	1	1
5	История ФК	1.1	Б	1	1
6	ФК человека	1.3		1	1
7	ФК человека	1.3	Б	1	1
8	Баскетбол	3.4	Б	1	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	1.2	Б	1	1
10	Волейбол	3.4	Б	1	1
11	Футбол	3.4	Б	1	1
12	Баскетбол, футбол	3.4	Б	1	1
13	Лыжные гонки	3.3	Б	1	1
14	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
15	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
16	ФК человека	1.3	П	2	4
17	Основные понятия ФК	1.3	П	2	4
18	ФК человека	1.3	П	2	5
19	Этнокультурная составляющая	4.1	П	2	5
20	Гимнастика	3.1	П	2	7
	ИТОГО			25	39 мин.

1. Система оценивания заданий 1 – 15.

За **верное** выполнение заданий 1-15 *контрольной* работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

2. Критерии оценивания заданий 16-20

№ задания	Критерии оценивания задания	Баллы
16-20	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%,	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0 – 8	9-15	16-20	21-25

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

контрольных измерительных материалов по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (5 класс)

1. Назовите, кому принадлежала инициатива возрождения олимпийского движения?

- а) Уинстону Черчиллю;
- б) Шарлю Пьеро;
- в) Пьеру де Кубертену.

2. Согласитесь ли вы с утверждением: «физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей»?

3. Запишите в хронологическом порядке олимпийских чемпионов от древних к современным: Николай Панин-Коломенкин, Короибос, Раиса Сметанина.

4. Переведите на русский язык девиз Олимпийских игр с латинского: «CITIUS! ALTIUS! FORTIUS!».

5. Назовите родной вид спорта Алины Кабаевой?

- а) аэробика;
- б) художественная гимнастика;
- в) спортивная гимнастика.

6. Укажите, на какой промежуток времени нужно накладывать холодный компресс на место ушиба?

- а) 10-15 мин;
- б) 15-20 мин;
- в) 20-30 мин.

7. Укажите средство для первичной обработки порезов и ссадин.

- а) нашатырный спирт;

- б) перекись водорода;
- в) раствор серной кислоты.

8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе?



9. Укажите, в каком направлении проводится бег на стадионе?

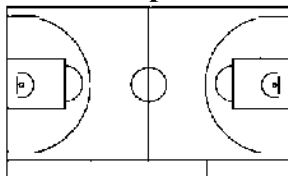
- а) в произвольном направлении;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки.

10. Назовите продолжительности партии в волейболе:

- а) 30 мин;
- б) до 15 очков;
- в) до 25 очков.

11. Назовите удар в футболе, выполняемый после нарушения правил защитником.

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. Назовите классический лыжный ход, в котором основную работу выполняют руки и спина.

14. Укажите, какие спортсмены являются участниками Паралимпийских игр?

15. **Согласитесь ли вы с утверждением:** «быстрота – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности»?

16. Назовите основные показатели физического развития.

17. Различают пять основных физических качеств. Назовите четыре из них.

18. Дайте определение термина «осанка».

19. Назовите двух из трех Олимпийских чемпионов по лыжным гонкам.

20. Дайте определение термина «вис».

Ключ

1.	в
2.	да
3.	Короибос – Н. Панин-Коломенкин – Р. Сметанина
4.	Быстрее! Выше! Сильнее!
5.	б

6.	в
7.	б
8.	тайм-аут
9.	в
10.	в
11.	штрафной
12.	баскетбольная площадка
13.	одновременный бесплажный ход
14.	инвалиды, люди с физическими недостатками или недугами
15.	нет
16.	рост, вес
17.	сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость
18.	осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
19.	Н. Бажуков, В. Рочев, Р. Сметанина
20.	вис – это это такое положение тела занимающихся на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся ниже точки опоры

**Паспорт
фонда оценочных средств
по предмету физическая
культура
для промежуточной аттестации:**

№ п/п	Темы оценочных средств	Наименование оценочного средства
1.	История ФК	Итоговая контрольная работа
2.	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
3.	История ФК	Итоговая контрольная работа
4.	История ФК	Итоговая контрольная работа
5.	История ФК	Итоговая контрольная работа
6.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
7.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
8.	Баскетбол	Итоговая контрольная работа
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
10.	Волейбол	Итоговая контрольная работа
11.	Футбол	Итоговая контрольная работа
12.	Баскетбол, футбол	Итоговая контрольная работа
13.	Лыжные гонки	Итоговая контрольная работа
14.	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
15.	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
16.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
17.	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
18.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
19.	Этнокультурная составляющая	Итоговая контрольная работа

Итоговая контрольная работа по физической культуре (6 класс)

Спецификация

контрольных измерительных материалов (КИМ)

1. Обобщенный план работы

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	История ФК	1.1	Б	1	1
2	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
3	История ФК	1.1	Б	1	1
4	История ФК	1.1	Б	1	1
5	История ФК	1.1	Б	1	1
6	ФК человека	1.3		1	1
7	ФК человека	1.3	Б	1	1
8	Баскетбол	3.4	Б	1	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	1.2	Б	1	1
10	Волейбол	3.4	Б	1	1
11	Футбол	3.4	Б	1	1
12	Баскетбол, футбол	3.4	Б	1	1
13	Лыжные гонки	3.3	Б	1	1
14	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
15	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
16	ФК человека	1.3	П	2	4
17	Основные понятия ФК	1.3	П	2	4
18	ФК человека	1.3	П	2	5
19	Этнокультурная составляющая	4.1	П	2	5
20	Гимнастика	3.1	П	2	7
	ИТОГО			25	39 мин.

1. Система оценивания заданий 1 – 15.

За **верное** выполнение заданий 1-15 **контрольной** работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

2. Критерии оценивания заданий 16-20

<i>№ задания</i>	Критерии оценивания задания	Баллы
16-20	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%,	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0 – 8	9-15	16-20	21-25

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

контрольных измерительных материалов по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (6 класс)

1. Назовите имя первого чемпиона Древних Олимпийских игр?

- а) Корибос;
- б) Деметриус Викелас;
- в) Пьер де Кубертен.

2. Согласитесь ли вы с утверждением: «физическая культура – это педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей»?

3. Расположите в хронологической последовательности упражнения в подготовительной части урока: общеразвивающие упражнения, бег, ходьба с упражнениями на осанку.

4. Перечислите цвета, которыми изображен символ Олимпийских игр – Пять колец.

5. Назовите родной вид спорта Вячеслава Фетисова?

- а) тяжёлая атлетика;
- б) хоккей;
- в) спортивная гимнастика.

6. Укажите, на какой промежуток времени нужно накладывать холодный компресс на место ушиба?

- а) 10-15 мин;
- б) 15-20 мин;
- в) 20-30 мин.

7. При обработке раны раствор йода наносится?

- а) на саму рану;
- б) принимается вовнутрь;
- в) вокруг раны.

8. Назовите, что означает данный жест судьи в баскетболе.



9. Укажите, в каком направлении проводится бег на стадионе?

- а) в произвольном направлении;
- б) по часовой стрелке;
- в) против часовой стрелки.

10. Укажите размер площадки в волейболе:

- а) 18 x 9 м;
- б) 16 x 9 м;
- в) 20 x 10 м.

11. Назовите удар в футболе, выполняемый после нарушения правил защитником в штрафной зоне.

12. Определите, какая спортивная площадка изображена на рисунке.



13. Назовите классический лыжный ход, используемый в небольшие подъёмы.

14. Укажите, какие спортсмены являются участниками Паралимпийских игр.

15. Согласитесь ли вы с утверждением: «сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий»?

16. Назовите основные показатели физического развития.

17. Различают пять основных физических качеств. Назовите четыре из них.

18. Дайте определение термина «осанка».

19. Назовите двух из трех Олимпийских чемпионов по лыжным гонкам из Республики Коми.

20. Дайте определение термина «упор».

ОТВЕТЫ

1.	а
2.	нет
3.	ходьба с упражнениями на осанку – бег – общеразвивающие упражнения
4.	синий, желтый, красный, чёрный, зелёный
5.	б
6.	в
7.	в
8.	удачная попытка трехочкового броска
9.	в
10.	а
11.	пенальти
12.	футбольное поле
13.	попеременный двухшажный ход
14.	инвалиды, люди с физическими недостатками или недугами
15.	да
16.	рост, вес
17.	сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость
18.	осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы
19.	Н. Бажуков, В. Рочев, Р. Сметанина
20.	упор – это такое положение тела занимающихся на гимнастическом снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры

**Паспорт
фонда оценочных средств
по предмету история
для промежуточной аттестации:**

№ п/п	Темы оценочных средств	Наименование оценочного средства
1.	Понятие о здоровом образе жизни.	Итоговая контрольная работа
2.	Способы самоконтроля.	Итоговая контрольная работа
3.	Основные компоненты здорового образа жизни.	Итоговая контрольная работа
4.	Режим дня и его значение.	Итоговая контрольная работа
5.	Понятие о закаливании.	Итоговая контрольная работа
6.	Основные средства и методы закаливания.	Итоговая контрольная работа
7.	Понятие о правильной осанке.	Итоговая контрольная работа
8.	Причины нарушения осанки.	Итоговая контрольная работа
9.	<i>Олимпийские знания.</i>	Итоговая контрольная работа
10.	Девиз Олимпийских игр.	Итоговая контрольная работа
11.	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.	Итоговая контрольная работа
12.	Символика Олимпийских игр.	Итоговая контрольная работа
13.	Ритуал Олимпийских игр древности.	Итоговая контрольная работа
14.	История Олимпийских игр современности.	Итоговая контрольная работа
15.	Олимпийское движение в России.	Итоговая контрольная работа
16.	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.	Итоговая контрольная работа
17.	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.	Итоговая контрольная работа
18.	<i>Общие знания по теории и методике физической культуры.</i>	Итоговая контрольная работа
19.	Понятие физическая культура.	Итоговая контрольная работа
20.	Условия формирования двигательного действия.	Итоговая контрольная работа
21.	Общая характеристика физических качеств.	Итоговая контрольная работа

Итоговая контрольная работа по физической культуре (7 класс)

Спецификация контрольных измерительных материалов (КИМ)

1. Обобщенный план работы

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
	<i>Здоровый образ жизни</i>				
1	Понятие о здоровом образе жизни.	1.1	Б	1	1
2	Способы самоконтроля.	1.2	Б	1	1
3	Основные компоненты здорового образа жизни.	1.3	Б	1	1
4	Режим дня и его значение.	1.4	Б	1	1
5	Понятие о закаливании.	1.5	Б	1	1
6	Основные средства и методы закаливания.	1.6	Б	1	1
7	Понятие о правильной осанке.	1.7	Б	1	1
8	Причины нарушения осанки.	1.8	Б	1	1
	<i>Олимпийские знания.</i>				1
9	Девиз Олимпийских игр.	2.1	Б	1	1
10	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.	2.2	Б	1	1
11	Символика Олимпийских игр.	2.3	Б	1	1
12	Ритуал Олимпийских игр древности.	2.4	Б	1	1
13	История Олимпийских игр современности.	2.5	Б	1	1
14	Олимпийское движение в России.	2.6	Б	1	1
15	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.	2.7	Б	1	1
16	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.	2.8	Б	1	1
	<i>Общие знания по теории и методике физической культуры.</i>				

17	Понятие физическая культура.	3.1	Б	1	2
18	Условия формирования двигательного действия.	3.2	Б	1	2
19	Общая характеристика физических качеств.	3.3	Б	1	2
20	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.	3.4	Б	1	2
21	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.	3.5	П	2	5
	ИТОГО			22	39 мин

2. Система оценивания заданий 1 – 20.

За **верное** выполнение заданий 1-20 *контрольной* работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

3. Критерии оценивания заданий 21

№ задания	Критерии оценивания задания	Баллы
21	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0 – 8	9-14	15-18	19-21

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

контрольных измерительных материалов по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (7 класс)

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

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

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

3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

4. С какой целью планируют режим дня?

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

5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.
- б) солнцем.
- в) воздухом.
- г) холодом.

7. Осанкой называется...

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

9. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;
- б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

10. Тренеров в Древней Греции называли...

- а) гимнастами;
- б) олимпийщиками;
- в) мастерами;
- г) палестриками

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

- а) амфитеатр
- б) стадион
- в) палестра

12. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.

- а) по свистку
- б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку
- г) по сигналу трубы.

13. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?

- а) Солт-Лейт-Сити (США)
- б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)
- г) Инсбрук (Австрия)

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

- а) 23;
- б) 34;
- в) 45;
- г) 56.

15. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?

- а) Ладожское озеро;
- б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;
- г) Ильмень.

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

- а) Первое;
- б) Второе;
- в) Третье;
- г) Четвёртое.

17. Физическая культура – это:

- а) учебный предмет в школе;
- б) выполнение упражнений;
- в) часть человеческой культуры

18. Освоение двигательного действия следует начинать с...

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

19. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов:

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

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

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

21. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

ОТВЕТЫ:

1.	Г
2	А
3	Б
4	Г
5	А
6	Б
7	А
8	Г
9	А
10	Б
11	Б
12	Г
13	В
14	Б
15	В
16	А
17	В
18	А
19	гибкость
20	Б
21	

**Паспорт
фонда оценочных средств
по предмету история
для промежуточной аттестации:**

№ п/п	Темы оценочных средств	Наименование оценочного средства
1.	Понятие физической культуре	Итоговая контрольная работа
2.	История Олимпийских игр	Итоговая контрольная работа
3.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
5.	История Олимпийских игр	Итоговая контрольная работа
6.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
7.	Основные понятия физической культуры	Итоговая контрольная работа
8.	Основные понятия физической культуры	Итоговая контрольная работа
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
10.	История Олимпийских игр	Итоговая контрольная работа
11.	История Олимпийских игр	Итоговая контрольная работа
12.	Понятие физической культуре	Итоговая контрольная работа
13.	Спортивные игры	Итоговая контрольная работа
14.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
15.	Основные понятия физической культуры	Итоговая контрольная работа
16.	Плавание	Итоговая контрольная работа
17.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа
18.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа
19.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
20.	Спортивные игры	Итоговая контрольная работа

**Итоговая контрольная работа по физической культуре
(8 класс)**

**Спецификация
контрольных измерительных материалов (КИМ)**

1. Обобщенный план работы

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	Понятие физической культуре	1.1	Б	1	2
2	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	2
3	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
5	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	2
6	ФК человека	1.3		1	2
7	Основные понятия физической культуры	2.2	Б	1	2
8	Основные понятия физической культуры	2.2	Б	1	2
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
10	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	2
11	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	2
12	Понятие физической культуре	11	Б	1	2
13	Спортивные игры	3.3	Б	1	2
14	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
15	Основные понятия физической культуры	2.2	Б	1	2
16	Плавание	3.4	Б	1	2
17	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
18	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
19	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	П	2	3
20	Спортивные игры	3.3	П	2	4
	ИТОГО			22	39 мин.

2. Система оценивания заданий 1 – 18.

За **верное** выполнение заданий 1-18 *контрольной* работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный** ответ или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

3. Критерии оценивания заданий 19-20

№ задания	Критерии оценивания задания	Баллы
-----------	-----------------------------	-------

19-20	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0 – 8	9-15	16-19	20-22

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

**контрольных измерительных материалов по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (8 класс)**

Вопросы.

1. Физическая культура представляет собой...

- а.** учебный предмет в школе;
- б.** выполнение упражнений;
- в.** часть человеческой культуры.

2. В каком году ЛЕТНИЕ Олимпийские игры проводились в нашей стране?

- а. Олимпийские игры планировалось провести в 1944 г., но они были отменены из-за Второй мировой войны;
- б. в нашей стране Олимпийские игры еще не проводились.
- в. в 1980 г. XXII Олимпийские игры проводились в Москве;

3. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

- а) от образа жизни;
- б) от наследственности;
- в) 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?

- а. после занятий следует принять холодный душ.
- б. чем выше температура воздуха, тем короче должны быть занятия, так как нельзя допускать перегревания организма;
- в. 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...

- а. одной стадии;
- б. двойной длине стадиона;
- в. 200 метров;

6. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового нетренированного человека?

- а. 80 – 84 уд/мин
- б. 66 – 72 уд/мин
- в. 86 – 90 уд/мин

7. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?

- а) Наклон вперед из положения сидя
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине.

8. При помощи каких упражнений можно повысить координацию?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий.

9. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

10. Кто из знаменитых учёных Древней Греции побеждал на Олимпийских играх в соревнованиях кулачных бойцов?

- а) Платон (философ);
- б) Пифагор (математик);
- в) Архимед (механик).

11. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств...

- а. В 1894 г. за проект Олимпийской Хартии

- б. В 1912 г. за «Оду спорту»
- в. В 1914 г. за флаг, подаренный Кубертенем МОК

12. Чему равен один стадиий?

- а) 200м 1см;
- б) 50м 71см;
- в) 192м 27см.

13. Кто придумал и впервые сформулировал правила волейбол?

- а) Уильям Дж. Морган
- б) Майкл Джордан;
- в) Вадим Хамуцких

14. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...

- 1) закрепление, 2) ознакомление, 3) совершенствование, 4) разучивание
- а) 1,2,3,4;
- б) 3,2,4,1
- в). 2,4,1,3;

15. Физическими упражнениями называются...

- а. двигательные действия, с помощью которых развивают физические качества и укрепляют здоровье;
- б. двигательные действия, дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в. формы двигательных действий, способствующие решению задач физического воспитания.

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

17. Запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как

18. Временное снижение работоспособности принято называть...

19. Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры.

20. Основные правила игры (волейбол, баскетбол, футбол). На выбор

Ответы:

1.	В
2.	В
3.	Б
4.	В
5.	А
6.	Б
7.	А
8.	А
9.	Б
10.	Б
11.	А
12.	В
13.	А
14.	В
15.	В
16.	баттерфляй
17.	допинг

18.	утомлением
19.	разминка, страховка
20.	

**Паспорт
фонда оценочных средств
по предмету история
для промежуточной аттестации:**

№ п/п	Темы оценочных средств	Наименование оценочного средства
1.	История Олимпийских игр	Итоговая контрольная работа
2.	История Олимпийских игр	Итоговая контрольная работа
3.	Основные понятия физической культуры	Итоговая контрольная работа
4.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа
5.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа
6.	ФК человека	Итоговая контрольная работа
7.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
8.	Основные понятия физической культуры	Итоговая контрольная работа
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
10.	Основные понятия физической культуры	Итоговая контрольная работа
11.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа
12.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
13.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
14.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
15.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
16.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
17.	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
18.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа
19.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа
20.	Физическая культура человека	Итоговая контрольная работа

Итоговая контрольная работа по физической культуре (9 класс)

Спецификация

контрольных измерительных материалов (КИМ)

1. Обобщенный план работы

Уровни сложности заданий: Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	1
2	История Олимпийских игр	1.2	Б	1	1
3	Основные понятия физической культуры	1.2	Б	1	1
4	Физическая культура человека	1.3	П	2	3
5	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
6	ФК человека	1.3	Б	1	2
7	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
8	Основные понятия физической культуры	1.2	Б	1	2
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
10	Основные понятия физической культуры	1.2	Б	1	2
11	Физическая культура человека	1.3	П	2	4
12	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
13	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
14	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	П	2	3
15	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
16	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2.1	Б	1	2
17	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	1.3	Б	1	2
18	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
19	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
20	Физическая культура человека	1.3	Б	1	2
	ИТОГО			23	39 мин.

2. Система оценивания заданий 1 – 3,5-10,12-13,15-20.

За **верное** выполнение заданий **1 – 3,5-10,12-13,15-20 контрольной** работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

3. Критерии оценивания заданий 21

<i>№ задания</i>	Критерии оценивания задания	Баллы
4,11,14	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

4. Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0 – 8	9-14	15-18	19-20

ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ

контрольных измерительных материалов по учебному предмету ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (9 класс)

1. Первое официальное участие России в Олимпийских играх произошло на Играх ...

- а.** II Олимпиады в Париже (1900).
- б.** IV Олимпиады в Лондоне (1908).
- в.** V Олимпиады в Стокгольме (1912).
- г.** VII Олимпиады в Антверпене (1920).

2. Впервые олимпийская клятва спортсменов бороться честно прозвучала в году.

- а.** 1912
- б.** 1920
- в.** 1952
- г.** 1960

3. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Педагогический процесс, направленный на обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и воспитание морально-волевых качеств принято называть физическим...

4. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Состояние организма, характеризующееся совершенной саморегуляцией органов и систем, гармоничным сочетанием физического, морального и социального благополучия называется ...

5. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является...

- а.** Двигательный режим.
- б.** Рациональное питание.
- в.** Личная и общественная гигиена.
- г.** Закаливание организма.

6. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...

- а.** Форма.
- б.** Содержание.
- в.** Техника.
- г.** Гигиена.

7. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Положение занимающегося, когда его плечи находятся выше точек опоры называется ...

8. Процесс, направленный на совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни обозначается как ...

- а. Физическая подготовка.
- б. Физкультурное образование.
- в. Физическое совершенство.
- г. Физическая нагрузка.

9. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Быстрый переход из упора в вис называется ...

10. Основой методики воспитания физических качеств является...

- а. Возрастная адекватность нагрузки.
- б. Обучение двигательным действиям.
- в. Выполнение физических упражнений.
- г. Постепенное повышение силы воздействия.

11. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей и нормальное течение физиологических процессов называется ...

12. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Временное снижение работоспособности принято называть ...

13. Метод повторного упражнения с непредельными отягощениями при выполнении действий, выполняемых до отказа, используется при воспитании...

- а. Силы.
- б. Быстроты.
- в. Выносливости.
- г. Скоростной силы.

14. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется ...

15. В процессе обучения двигательным действиям используются методы целостного или расчлененного упражнения. Выбор метода зависит от...

- а. Предпочтения преподавателя.
- б. Количества элементов, составляющих двигательное действие.
- в. Возможности расчленения двигательного действия.
- г. Сложности двигательного действия.

16. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а. Координацию.
- б. Быстроту.
- в. Выносливость.
- г. Гибкость.

17. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании...

- а. Специальной выносливости.
- б. Скоростной выносливости.
- в. Общей выносливости.
- г. Элементарных форм проявления выносливости.

18. Какой витамин благоприятно действует на функции центральной нервной системы, повышает сопротивляемость организма к воздействию неблагоприятных факторов? Его недостаток приводит к снижению умственной и физической работоспособности, а избыток – к бессоннице, головной боли, отложению камней в почках.

- а. А. б. В. в. С. г. РР.

19. Основными источниками энергии для организма являются...

- а. Белки и витамины.
б. Углеводы и жиры.
в. Углеводы и минеральные элементы.
г. Белки и жиры.

20. Под закаливанием понимается...

- а. Приспособление организма к воздействиям внешней среды.
б. Использование солнца, воздуха и воды.
в. Сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой.
г. Купание в холодной воде и хождение босиком.

Вопрос	Ответ
1	В
2	Б
3	Воспитанием
4	Здоровьем
5	А
6	Б
7	Упор
8	А
9	Спад
10	Г
11	Травмой
12	Утомлением
13	А
14	Круговым
15	Г
16	Г
17	В
18	В
19	Г
20	А

