**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 159»**

**(МАОУ СШ № 159)**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

660061, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Калинина, зд. 110,

Телефон: (391) 22-30-159. Сайт: <https://sh159-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/>.

E-mail: sch159@mailkrsk.ru. ОКПО 79175286,ОГРН 1222400011613,

ИНН/КПП 2463126950/246301001

Промежуточная аттестация за 9 класс

по предмету «Физическая культура»

**Пояснительная записка
1. Общее положение**

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися 9 класса предметного содержания курса физической культуры в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобразования России от 17.12.2010 года № 1897 с изменениями и дополнениями).
**Форма проведения**-тест.

**Цель тестирования:**

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

**Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

   Тесты составлены в соответствии  с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9  классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014.

**2.** Для обучающихся  с ОВЗ и освобождённых по медицинским показаниям от физических нагрузок и имеющих специальную медицинскую группу так-же проводится итоговое тестирование. Она включает в себя 29 задания тестового характера, которые различаются по содержанию (задания базового уровня) К каждому тестовому вопросу дано несколько вариантов ответа, из которых только одно верное.

**3. Продолжительность промежуточной аттестации.**

На выполнение итогового тестирования отводится 45 минут.

**4. Система оценивания.**

Выполнение итоговой сдачи нормативов  оценивается согласно показанным результатам.

Результаты фиксируется в протоколе итоговой сдачи нормативов. Итоговая оценка высчитывается как среднее арифметическое оценок, полученных за выполнение шести нормативов.

Выполнение заданий итогового тестирования разной сложности и разного типа оценивается с учетом следующих рекомендаций:

За каждый правильный ответ на вопрос базового уровня обучающийся получает 1 балл (24балла).

За каждый правильный ответ на вопрос повышенного уровня – 2 балла (10 баллов).

За неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов. Максимальное количество баллов, которое    может набрать обучающийся, верно выполнивший задания, – 34 балла.

Шкала перевода процента выполнения тестовых заданий в отметки.

Выполнено правильно 85% - 100% - оценка «5» (29 -34);

Выполнено правильно 65% - 84% - оценка «4» (22 - 28);

Выполнено правильно 50% - 64% - оценка «3» (15 - 21);

Выполнено правильно 0% - 49% - оценка «2» (0 – 14).

**Инструкция к выполнению теоретических заданий.**

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 8 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

**-**открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание

**Учащиеся должны уметь:**

**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 учебой 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.

**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 Олимпиаде Сочи – 2014 г.

**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.

**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,  знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

Фамилия, имя\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ВАРИАНТ 1

1. **Первые современные игры Олимпиады проводились:**

а) 1896 г., Афины  б) 1900 г., Париж     в) 1904 г., Лондон

2. **Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии координации:**

а) плавание;   б) гимнастика;  в) стрельба.

3. **Девиз Олимпийских игр звучит:**

а) ловкость, быстрота, сила;

б) быстрее, выше, сильнее;

в) больше, дальше, выше.

4. **Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:**

а) скоростных упражнений;

б) силовых упражнений;

в) упражнений на выносливость.

**5. Что принято называть осанкой?**

а) пружинные характеристики позвоночника;

б) привычная поза в вертикальном положении в покое и при движении;

в) силуэт человека.

**6. Здоровый образ жизни - это:**

а) развитие физических качеств;

б) сохранение и улучшение здоровья человека;

в) подготовка к профессиональной деятельности.

**7. Закаливание водой следует начинать с обливания:**

а) тёплой водой;

б) ледяной водой;

в) прохладной водой.

**8. Для воспитания гибкости используются:**

а) движения, выполняемые с большой амплитудой;

б) маховые движения с отягощением;

в) движения рывкового характера.

**9. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости.**

а) акробатика;   б) баскетбол;    в) лыжный спорт.

**10. Для воспитания быстроты используются:**

а) подвижные и спортивные игры;

б) силовые упражнения;

в) двигательные действия, выполняемые в высоком темпе.

**11. О. Данилова, Е. Вяльбе, Ю. Чепалова, Л. Лазутина - чемпионы Олимпийских игр в:**

а) плавании;   б) биатлоне; в) лыжных гонках.

**12. Основную часть урока рекомендуется начинать с:**

а) разучивания сложных упражнений;

б) воспитания выносливости;

в) закрепления сформированных навыков.

**13. К корригирующим занятиям относятся:**

а) активный отдых и восстановление

б) улучшение осанки и телосложения

в) спортивные игры и соревнования

**14. Какова доврачебная помощь при ушибах?**

а) тепло на место повреждения и наложение шины;

б) приём жаропонижающих средств;

в) холод на место повреждения и бинтование.

**15. Какова доврачебная помощь при ранах?**

а) промыть рану, наложить повязку;

б) наложить повязку, принять аспирин;

в) залить рану йодом, наложить повязку.

**16. К спринтерскому бегу относятся дистанции на:**

а) 100, 200, 400, 600 м;

б) 60, 30, 100, 200, 400 м;

в) 500, 600, 800, 1000 м;

**17. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 2000 м?**

а) быстрота;   б) выносливость; в) сила.

**18. Укажите последовательность упражнений для физкультурной минутки:**

1. Упражнения на точность и координацию.
2. Упражнения в расслаблении.
3. Упражнения в растягивании.
4. Упражнения в потягивании.
5. Приседания, прыжки, бег.

а) 1, 2, 3, 4, 5;    б) 2, 4, 1, 3, 5    в) 4, 3, 5, 2, 1.

**19. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

а) максимум 10;    б) максимум 20;    в) количество замен не ограничено.

**20. Ширина коридора при метании мяча на дальность равна:**

а) 12 м;  б) 10 м;  В) 8 м.

**21. Какое физическое качество характеризует результат в беге на 30 м:**

а) выносливость б) быстрота в) ловкость.

**22. Размер стандартной волейбольной площадки:**

**а) 7**на 14 м; б) 9 на 18 м;  в) 8 на 16 м.

**23. В каком из видов спорта состав команды 5 человек?**

а) волейбол;  б)хоккей;  в) баскетбол

**24. Процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц происходит при развитии:**

а) силы; б) быстроты;   в) ловкости.

**25. Назовите основные физические качества……..**

**26. Перечислите основные способы закаливания водой………….**

**27. Назовите объективные показатели по которым можно судить о степени утомления………….**

**28. Назовите легкоатлетические снаряды для метания………..**