

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хабарицкая средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Хабарицкая СОШ»)**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 17 июля 2019 года  
№ 122 – од

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
промежуточной аттестации по учебному предмету**

Физическая культура 8 класс

(наименование учебного предмета, класс)

Основное общее образование

(уровень образования)

Чупров Артём Олегович

(кем составлены контрольно-измерительные материалы)

2019 г.

## **Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физическая культура» основного общего образования**

### **Пояснительная записка.**

В контрольно-измерительных материалах по предмету «Физическая культура» основного общего образования содержатся контрольные работы по физической культуре для проведения промежуточной аттестации в 8 классе.

Основание для допуска к промежуточной аттестации является выполнение учащимися требований учебных программ. Аттестация проводится по графику, утверждённому администрацией школы.

Промежуточная аттестация включает в себя теоретическую часть (тест) и практическую (выполнение нормативов). Учащиеся подготовительной медицинской группы практическую часть промежуточной аттестации сдают на общих основаниях. Нормативы, которые противопоказаны согласно их заболеванию, не выполняются.

Учащиеся специальной медицинской группы выполняют только теоретическую часть промежуточной аттестации.

### **Спецификация**

#### **Цель :**

Контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

#### **Задачи:**

- Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам,

- Выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами.

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний и умений, учащихся по окончании 8-го класса по предмету «Физическая культура».

Контрольно-измерительные материалы, составленные в форме тестов, позволяют проверить полученные знания по разделам «Спортивные игры», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

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.

Практическая часть включает в себя 3 практических теста (ведение б/б мяча с изменением направления движения (спортивные игры), три кувырка вперёд на время (оценка координационных способностей в акробатике) и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи (силовые упражнения - гимнастика)).

**Критерии оценивания:**

1. За каждый правильный ответ на вопрос можно получить 1 балл. Максимальное количество баллов за контрольную работу – 10. При подсчёте баллов за теоретическую часть, определяется процент её выполнения. Исходя из него, выставляется отметка. При выполнении работы в пределах:

50-65% - ставится отметка «3»;

66-79% - «4»;

≥ 80% - «5».

2. За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов (Приложение 1). При подсчёте результатов контрольных нормативов выставляется средний балл. По нему определяется отметка за практическую часть.

При подсчёте отметок за теоретическую и практическую часть, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

### **Кодификатор**

Кодификатор требований к уровню подготовки по физической культуре для составления контрольных измерительных материалов (далее – кодификатор) является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов банка оценочных средств по физической культуре. Он составлен на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования.

Данный документ является основой для составления измерительных материалов за курс основной школы по физической культуре и поэтому построен на принципах обобщения и систематизации учебного материала.

### Кодификатор теоретического задания

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1	<b>Основы знаний</b>	
	1.1	<b>История физической культуры</b>
	1.1.1 1.1.1.6 1.1.1.9	Физическая культура (основные понятия, термины)
	1.1.2 1.1.2.2	Олимпийские игры
	1.1.3 1.1.3.3 1.1.3.4	Техника движения и её основные показатели
	1.2	<b>Физическая культура человека</b>
	1.2.1	Закаливание. Гигиена
	2	<b>Способы двигательной деятельности</b>
2.1 2.1.7 2.1.8		Оценка эффективности занятий физической культурой
3		<b>Физическое совершенствование</b>
	3.2 3.2.1 3.2.5 3.2.10	Гимнастика

### Кодификатор практического задания

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1	<b>Физическое совершенствование</b>	
	1.1.	Спортивные игры. Баскетбол.

	1.1.1	Проверка навыка передачи б/б мяча двумя руками
	1.2	Акробатика
	1.2.1	Координационные способности в акробатике (три кувырка вперёд на время)
	1.3	Гимнастика
	1.3.1	Силовые упражнения (сгибание-разгибание рук на гимнастической скамье в упоре лёжа)

## **Итоговая контрольная работа по физической культуре 8 класс**

**1. Музыкальное сопровождение необходимо включать на уроках гимнастики, чтобы:**

- а) было веселее на занятиях;
- б) познакомиться с современными мелодиями и авторами современных песен;
- в) повысить эмоциональное состояние занимающихся, обеспечить большую действенность упражнений;
- г) облегчить учителю обеспечение дисциплины на уроке.

**2. Параолимпийские игры традиционно проводятся...**

- а) непосредственно после окончания главных Олимпийских игр.
- б) через два года после окончания главных Олимпийских игр.
- в) на следующий год после окончания главных Олимпийских игр.
- г) по решению МОК и МПК.

**3. Если ЧСС после выполнения упражнений восстанавливается до уровня, который был в начале урока за 30 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...**

- а) переносится организмом относительно легко.
- б) достаточно большая, но ее можно повторить.
- в) мала и ее следует увеличить.
- г) высокая и необходимо время отдыха увеличить.

**4. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...**

- а) главного звена техники;
- б) основы техники;
- в) подводящих упражнений.
- г) исходного положения.

**5. Систему гимнастических упражнений в сочетании с элементами танцев под современную музыку называют...**

- а) атлетическая гимнастика; б) шейпинг; в) ритмическая гимнастика;
- г) бодибилдинг или культуризм.

**6. Мышцы, совместное напряжение которых обуславливает выполнения движения в одном направлении, обозначаются как:**

- а) антагонисты; б) синергисты; в) пронаторы; г) супинаторы

**7. Частота сердечных сокращений (пульс) в широком диапазоне нагрузок характеризует:**

- а) скорость кровотока в работающих мышцах.
- б) уровень потребления кислорода организмом.
- в) скорость перемещения звеньев тела.
- г) количество затраченного на работу гликогена.

**8. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:**

- а) подвижных и спортивных игр.
- б) выпрыгиваний вверх с места.
- в) скоростно-силовых упражнений.
- г) прыжков в глубину.

**9. Гипертрофия мышц – это**

- а) увеличение длины мышцы;
- б) увеличение толщины мышцы;
- в) уменьшение длины мышцы;
- г) уменьшение толщины мышц.

**10. В подростковый период силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению...**

- а) жизненной емкости легких;
- б) индекса гибкости;
- в) роста
- г) объема легких

## Инструкция для учителя Баскетбол

### Ведение б/б мяча с изменением направления движения

Условия выполнения:

Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (в спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0
8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

## Акробатика

Оценка координационных способностей в акробатике (три кувырка вперёд на время) 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 класс

Оборудование:

Секундомер; маты. Описание теста. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку.

Результат.

Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол. Отметка «3» ставится за низкий уровень выполнения, «4» - за средний и «5» за высокий уровень выполнения.

Возраст	Уровень развития КС				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
<b>Мальчики</b>					
7	9,9 и больше	9,8—9,1	9,0—7,2	7,1—6,4	6,3 и меньше
8	7,8 »	7,7—7,1	7,0—5,4	5,3—4,7	4,6 »
9	7,4 »	7,3—6,6	6,5—4,9	4,8—4,1	4,0 »
10	5,5 »	5,4—5,2	5,1—4,4	4,3—4,1	4,0 »
11	6,0 »	5,9—5,5	5,4—4,5	4,4—4,1	4,0 »
12	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,3	4,2—4,0	3,9 »
13	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,2	4,1—3,9	3,8 »
14	4,6 »	4,5—4,3	4,2—3,6	3,5—3,4	3,3 »
15	4,7 »	4,6—4,4	4,3—3,6	3,5—3,4	3,3 »
16	4,7 »	4,6—4,4	4,3—3,6	3,5—3,4	3,3 »
17	4,7 »	4,6—4,5	4,4—4,1	4,0—3,8	3,7 »
<b>Девочки</b>					
7	9,4 и больше	9,3—8,5	8,4—6,7	6,6—5,9	5,8 и меньше
8	8,8 »	8,7—7,6	7,5—5,3	5,2—4,2	4,1 »
9	7,7 »	7,6—7,0	6,9—5,4	5,3—4,6	4,5 »
10	7,6 »	7,5—6,9	6,8—5,2	5,1—4,5	4,4 »
11	5,8 »	5,7—5,3	5,2—4,4	4,3—4,0	3,9 »
12	5,0 »	4,9—4,7	4,6—4,2	4,1—3,9	3,8 »
13	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,2	4,1—3,9	3,8 »
14	5,2 »	5,1—4,9	4,8—4,3	4,2—4,0	3,9 »
15	5,4 »	5,3—5,1	5,0—4,5	4,4—4,2	4,1 »
16	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,1	4,0—3,8	3,7 »
17	4,9 »	4,8—4,6	4,5—3,9	3,8—3,7	3,6 »

## **Гимнастика**

Сгибания и разгибание рук на гимнастической скамье в упоре лёжа.

Оборудование:

Гимнастическая скамья. Описание теста: Учащийся встает у гимнастической скамьи, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора лёжа и последовательно выполняет сгибание и разгибание рук. После последнего повторения ученик вновь принимает основную стойку и учитель останавливает счёт.

Результат.

Фиксируется максимальное выполнение сгибания и разгибания рук от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения.

Общие указания и замечания.

После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора лёжа, а затем приступить к выполнению упражнения. Осуществление неполного сгибания и разгибания рук запрещается.

Отметка «3» ставится за низкий уровень выполнения, «4» - за средний и «5» за высокий уровень выполнения.

**Нормативы оценки результатов сгибания и разгибания рук  
в упоре лежа на гимнастической  
скамейке (количество раз)**

Уровень результатов мальчиков					
Возраст	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
7	9 и меньше	10—15	16—23	24—30	31 и больше
8	9 и —»—	10—15	16—24	25—31	32 и —»—
9	10 и —»—	11—16	17—27	28—34	35 и —»—
10	10 и —»—	11—17	18—28	29—35	36 и —»—
11	14 и —»—	15—19	20—30	31—35	36 и —»—
12	20 и —»—	21—23	24—32	33—36	37 и —»—
13	20 и —»—	21—23	24—32	33—36	37 и —»—
14	22 и —»—	23—28	29—37	38—41	42 и —»—
15	23 и —»—	24—29	30—38	39—42	43 и —»—
16	24 и —»—	25—30	31—39	40—43	44 и —»—
17	26 и —»—	27—31	32—40	41—44	45 и —»—
Уровень результатов девочек					
Возраст	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
7	1	2—4	5—16	17—20	21 и больше
8	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
9	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
10	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
11	1	2—6	7—17	17—22	23 и —»—
12	1	2—6	7—17	18—22	23 и —»—
13	2 и меньше	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
14	2 и —«—	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
15	2 и —»—	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
16	3 и —»—	4—8	9—19	20—24	25 и —»—
17	3 и —»—	4—8	9—19	20—24	25 и —»—

**Протокол выполнения контрольных нормативов \_\_\_\_\_ класса**

Дата выполнения: \_\_\_\_\_

Контрольный норматив  Ф.И. ученика	Ведение мяча (сек)	Отметка	Тройной кувырок вперёд (сек)	Отметка	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи (кол-во раз)	Отметка	Средний балл	Итоговая отметка

Учитель физической культуры

Чупров А.О.

\_\_\_\_\_