

Пояснения к вариантам контрольных измерительных материалов внутренней системы оценки качества образования в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино (годовая диагностика предметных результатов) по физической культуре для 9 класса.

Вариант предназначен для того, чтобы дать представление о структуре будущих контрольных измерительных материалов внутренней системы оценки качества образования по физической культуре для 9 класса, количестве заданий, об их форме и уровне сложности.

Мониторинг предметных результатов проводится в соответствии с «Положением о внутренней системе оценки качества образования в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино», «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино»

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 9 классах. Объект оценивания: уровень физической подготовленности учащихся на момент принятия контрольных нормативов, повторение изученного в предыдущем классе. Вид работы: выполнение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности.

2. Проверяемые планируемые результаты.

Умение выполнить контрольный норматив в соответствии с возрастными нормами . Умение выполнять предложенный норматив технически правильно.

В тестировании проверяется учебный материал по физической культуре по следующим разделам:

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Оценка:

За выполнение каждого практического задания обучающийся получает от 3-5 баллов.

«3 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее низкому уровню физического развития

двигательного качества (базовый уровень физической подготовки);

«4 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее среднему уровню физического развития

двигательного качества (повышенный уровень физической подготовки);

«5 баллов» - ученик получает за выполнение задание соответствующее высокому уровню физического развития двигательного качества (высокому уровню физической подготовки);

максимальный балл-25

Нормы оценки	
Отметка	Технически правильное выполнение норматива
«5»	23-25баллов
«4»	22-18 баллов
«3»	17-12 баллов
«2»	Не выполнение норматива, нарушение техники

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка в балльной шкале
90-100%	высокий	«5»
77-89%	повышенный	«4»
51-76%	базовый	«3»
менее 50%	не достиг базового уровня	«2»

№	Проверяемые умения	
1	Уровень развития координационных качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
2	Уровень развития силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
3	Уровень развития гибкости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
4	Уровень развития скоростно-силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
5	Уровень развития выносливости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов

Кроме этого, ШМО учителей разработано тестирование по теоретическому материалу учебного курса для обучающихся имеющих ограничения по учебному курсу по состоянию здоровья.

Демонстрационно теоретическое тестирование по физической культуре

9 класс

1. Где праздновались древнегреческие Олимпийские игры?
 - а) У горы Олимп;
 - б) в Олимпии;
 - с) в Афинах.
2. Где зажигается факел олимпийского огня современных Игр?
 - а) На олимпийском стадионе в Афинах под эгидой МОК;
 - б) на олимпийском стадионе города-организатора Игр под эгидой МОК;
 - с) у храма Зевса в Олимпии под эгидой МОК.
3. Что означали состязания в «долиходроме» на Играх в Древней Греции?
 - а) Бег «на скорость (быстроту)»;
 - б) бег «на выдержку (выносливость)»;
 - с) бег в военных доспехах.
4. В каком году впервые Россия приняла участие в Олимпийских играх?
 - а) В 1900 г. в Париже;
 - б) в 1908 г. в Лондоне;
 - с) в 1924 г. в Париже.
5. Укажите, какой город принимал летние Олимпийские игры в 2008 г.
 - а) Ванкувер;
 - б) Санкт-Петербург;
 - с) Пекин.
6. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране?
 - а) в 1944 г.;
 - б) в 1976 г.;
 - с) в 1980 г.
7. Физическая подготовленность характеризуется:
 - а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям и различным заболеваниям;
 - б) уровнем развития физических качеств;
 - с) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

8. Здоровый образ жизни - это...

- a) способ жизнедеятельности человека, направленный на развитие физических качеств людей;
- b) способ жизнедеятельности человека, направленный на поддержание высокой работоспособности людей;
- c) способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Что понимается под закаливанием?

- a) Использование солнца, воздуха и воды;
- b) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- c) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

10. С чего следует начинать закаливающие процедуры?

- a) С обливания водой, имеющей температуру тела;
- b) с обливания прохладной водой;
- c) с обливания холодной водой.

11. Что называется осанкой?

- a) Качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- b) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- c) привычная поза человека в вертикальном положении.

12. Правильной можно считать осанку, если, стоя у стены, регистрируют касание:

- a) затылком, ягодицам, пятками;
- b) затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- c) лопатками, ягодицами, пятками.

13. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью...

- a) силовых упражнений;
- b) упражнений «на гибкость»;
- c) упражнений «на выносливость».

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения...

- a) подводящих упражнений;
- b) основы техники упражнения;
- c) ведущего звена техники.

15. Что такое двигательный навык?

- a) Способность правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания;
- b) способность выполнять двигательное действие автоматически;

с) способность выполнять двигательное действие при активизации внимания.

16. Что является основой физического воспитания?

- а) Обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- б) использование гигиенических факторов и естественных сил природы;
- с) обеспечение общего уровня физической подготовленности.

17. Для определения быстроты используют тест:

- а) 6-минутный бег;
- б) челночный бег;
- с) бег 30 м.

18. Чем характеризуется утомление?

- а) Отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- с) повышенной ЧСС.

19. Для определения ловкости используют тест:

- а) 6-минутный бег;
- б) челночный бег;
- с) бег 30 м.

20. Какая группа видов спорта составляет программу современного пятиборья?

- а) Стрельба, плавание, шоссейная гонка, фехтование, кросс;
- б) фехтование, кросс, плавание, стрельба, верховая езда;
- с) кросс, плавание, верховая езда, стрельба, метание.

