

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных
предметов
№ 74

620109 г. Екатеринбург, ул. Крауля, 46 телефон - факс (343) 242-22-10
ИНН 6658068601 КПП 665801001 e-mail: sckool74@mail.ru

РАССМОТРЕНО на заседании
методического объединения
МАОУ СОШ с углубленным
изучением отдельных предметов № 74
(протокол от 23 декабря 2020 г. № 18)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ с
углубленным изучением отдельных
предметов № 74

Е.В. Кожевникова
Приказ от 03.01.2021г. № 31 -уп

Контрольные измерительные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
предмет

в 9 классе

Разработал:
Учитель физической культуры
Ладыгина А.Ю.

Пояснительная записка

Зачетные задания по предмету «Физическая культура» разработаны на основании рабочей программы данной дисциплины, составленной по примерной программе .

В качестве дифференцированного зачета по предмету «Физическая культура» , для оценки уровня физической подготовленности учащихся учреждений среднего образования, предлагается применить мониторинг физического развития и физической подготовленности обучающихся.

Система мониторинга, в отличие от текущего педагогического контроля, имеет набор тестовых упражнений. Зачет рассчитан на 2 академических часа и включает сдачу нормативов по пройденным темам учебной рабочей программы. Учащиеся подготовительной группы сдают тесты без учета норматива, а учащиеся специальной группы получают оценку согласно выполненным рефератам или презентациям. Список тем рефератов и презентаций прилагается.

Перечень тестов физической подготовленности

юноши	девушки
Челночный бег, сек	
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Подъем туловища в сед за 30сек
Прыжок в длину с места, см	
Прыжки через скакалку за 1 мин, раз	

Требования

к выполнению тестовых заданий системы мониторинга

Тестированию обязательно должны предшествовать разминка, для подготовки организма обучающихся к предстоящим упражнениям, и предварительная общефизическая подготовка. Это поможет не только добиться правильного выполнения упражнений, но и подготовиться к правильному выполнению упражнений с максимально возможными амплитудой, темпом (бег на 30 м, подъем туловища за 30 с, прыжок через скакалку за 1 минуту) и разовым мышечным усилием (прыжок в длину с места).

ТЕСТИРОВАНИЕ

ТЕСТ 1. ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ (ДАЕТ ПОКАЗАТЕЛЬ БЫСТРОТЫ ЦИКЛИЧЕСКИХ ДВИЖЕНИЙ)

Указания: на расстоянии 10 м на пол наносится две параллельные линии длиной 1,2 м. По сигналу учащийся, находящийся у ограничительной линии в позиции высокого старта, начинает бег с максимальной скоростью с поворотами на ограничительных линиях. Учитывается время (с), затраченное на 3 полных цикла (туда и обратно).

*ТЕСТ 2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
(ДЛЯ ОЦЕНКИ СИЛЫ И СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ
ВЕРХНЕГО ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА У ЮНОШЕЙ)*

В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без рывков и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются.

*ТЕСТ 3. ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА В СЕД ЗА 30 СЕКУНД
(ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ МЫШЦ-
СГИБАТЕЛЕЙ ТУЛОВИЩА У ДЕВУШЕК)*

Из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнерша прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» участница выполняет за 30 с максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Для безопасности под голову кладут невысокую (не выше 10 см) подушечку или свернутую в валик мягкую ткань.

Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями. Участник, опуская тело в И.П., должен касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. Таким образом, в заключительной фазе тело участника должно прийти в И.П., то есть касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями. Участницам дается 1 попытка.

*ТЕСТ 4. ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА
(ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ СИЛЫ МЫШЦ НИЖНИХ
КОНЕЧНОСТЕЙ)*

Из исходного положения стоя, стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком). Участникам даются 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

ТЕСТ 5. ПРЫЖОК ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ ЗА 1 МИНУТУ

Указания: учащемуся выполняет прыжки через скакалку (прыжок одинарный с касанием ногами и скакалкой пола).

Таблицы оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

№ п/п	Зачетное упражнение	возраст	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10м, сек	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже
		17	7,2	7,9–7,5	8,1
2	Подтягивание, раз	16	11	9	6
		17	12	10	7
3	Прыжок в длину с места, см	16	230	195-210	180
		17	240	205-220	190
4	Прыжок через скакалку за 1 мин, раз	16	100	80	60
		17	110	90	70

(девушки)

№ п/п	Зачетное упражнение	возраст	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 3x10м, сек	16	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже
		17	8,4	9,3-8,7	9,6
2	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	16	24	21	18
		17	25	22	19
3	Прыжок в длину с места, см	16	210	170-190	160
		17	210	170-190	160
4	Прыжок через скакалку за 1 мин, раз	16	110	90	70
		17	120	100	80

Критерии оценки

Итоговая оценка за зачет студентам основной подготовительной группы выставляется на основании всех выполненных тестовых заданий. В том случае, если количество оценок равное (к примеру, 2- «5» и 2- «4») оценка ставится в пользу студента, т. е. в данном случае «5».

Итоговая оценка за зачет студентам подготовительной группы выставляется следующим образом:

- «5»- выполнены все 4 упражнения;
- «4»- выполнены 3 упражнения из 4-х;
- «3»- выполнены 2 упражнения из 4-х;
- «2»- выполнено 1 упражнение из 4-х;
- «1»- не выполнено ни одно из упражнений.

Итоговая оценка за зачет студентам специальной группы выставляется следующим образом:

- «5»- тема раскрыта полностью, работа оформлена правильно оформлена;
- «4»- тема раскрыта полностью, но работа оформлена не правильно;
- «3»- тема раскрыта не полностью, но работа оформлена правильно;
- «2»- тема раскрыта не полностью и оформлена не правильно;

Список тем рефератов и презентаций

1. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
3. Настольный теннис: история возникновения и развития, основные приемы и правила игры.
4. Бадминтон- вид спорта для коррекции зрения.
5. Атлетическая гимнастика: составление комплекса упражнений для своей физкультурной группы.