

ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ
по физической культуре
для проведения промежуточной аттестации

9 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 1-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБОУ школы - интерната № 3 города Поронайска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 1-11 классов на момент окончания учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов.

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель физической культуры.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

Практическая часть.

1. Бег на 30м., 60м., 1500, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

4. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Задания для итоговой поверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,
- устный опрос,
- письменное тестирование,
- практическое выполнение упражнений учетом индивидуальных особенностей здоровья.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

9 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150 гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

Теоретическая часть

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. Кто считал из древнегреческих философов движение «целительной частью медицины»

- а. Аристотель б. Платон в. Пифагор г. Диоген

2. Спорт – это:

- а. часть физической культуры, специально организованный процесс развития физических способностей человека с целью показания наивысших результатов на соревнованиях;
- б. часть физического, специально организованный процесс совершенствования физических качеств человека;
- в. собственно соревновательная деятельность с целью установления рекордов;
- г. специальная физическая подготовка, направленная на развитие соревновательных

способностей

3. Возникновение и первоначальное формирование физического воспитания как общественного явления определялось ...

- А. законом выживания. Б. материальным статусом
В. социальной необходимостью Г. личной заинтересованностью

4. Здоровый образ жизни – это...

- А. способ жизнедеятельности человека, направленный на развитие физических качеств людей;
Б. способ жизнедеятельности человека, направленный на поддержание высокой работоспособности людей.
В. способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и улучшение здоровья людей.

5. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере ...

- А. образования б. организации досуга. В. спорта общедоступных достижений
Г. производственной деятельности

6. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью ...

- а. силовых упражнений б. упражнений на гибкость в. упражнений на выносливость

7. Физические упражнения – это ...

- А. основной метод физического воспитания, направленный на развитие физических качеств и укрепление здоровья
Б. основное средство двигательной активности, воздействующее на физическое состояние и развитие человека;
В. вспомогательное средство физической культуры, направленное на оздоровление организма.

8. Что такое двигательный навык?

- А. способность правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
Б. способность выполнять двигательное действие автоматически
В. способность выполнять двигательное действие при активизации внимания

9. Под быстротой как физическим качеством понимается:

- А. способность организма человека, позволяющая быстро реагировать на сигналы;
Б. способность организма человека выполнять работу с наибольшей частотой движения за единицу времени;
В. способность человека быстро набирать скорость

10. Чем характеризуется утомление?

- А. отказом от работы;
Б. временным снижением работоспособности организма;
В. повышением ЧСС.

11. Для определения ловкости используется тест:

- А. 6-ти минутный бег; б. челночный бег; в. бег 30 м

12. Чем характеризуется физическая нагрузка?

- А. количеством повторных движений
Б. величиной воздействия упражнений на организм
В. самочувствием человека

13. Что определяет техника безопасности?

- А. навыки занятия физическими упражнениями без травм;
- Б. комплекс мер, направленных на знание правил поведения, оказания доврачебной помощи, самостраховки;
- В. правильное выполнение упражнений.

14. Правильное дыхание характеризуется...

- а. более продолжительным вдохом
- Б. более продолжительным выдохом
- В. равной продолжительностью вдоха и выдоха
- Г. вдохом через нос и выдохом ртом

15. процесс обучения двигательному рекомендуется начинать с освоения

- А. исходного положения
- Б. главного звена техники
- В. подводящих упражнений
- Г. подготовительных упражнений

16. Поддержание достигнутого уровня выносливости достигается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до ..

- А. 120 уд. В мин.; б. 140 уд./мин.; в. 160 уд/мин.; г. 180 уд/мин.

17. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, определяет...

- А. общественную гигиену
- Б. личную гигиену
- В. специальную гигиену.

18 Основными источниками энергии для организма являются...

- А. белки и минеральные вещества
- Б. углеводы и жиры
- В. жиры и витамины

19. К объективным критериям самоконтроля можно отнести ...

- А. настроение, самочувствие, аппетит, сон.
- Б. пульс, АД, частоту дыхания. ЖЕЛ, антропометрию
- В. потоотделение, нарушение режима, наличие болевых ощущений

20. Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется ...

Ключ к теоретическому тестированию учащихся

1 – б

2.- а

3. – в

4. – в

5. – г

6. – а

7 – в

8 – б

9 – б

10 – б

11 – б

12 – б

13 – б

14 – б

15 – б

17 – а

18 – б

19 – б

20 – стресс