

## Промежуточная аттестация по Физической культуре 7 класс

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой теоретическую часть (письменную работу) отражающую содержание курса «Физическая культура» за 7 класс и позволяющая определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов и практическую, состоящую из сдачи контрольных нормативов. Соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений, обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 классов на момент окончания учебного года.

### Теоретическая часть.

Содержание заданий тестовой работы для проведения промежуточной аттестации позволяет обеспечить полноту проверки подготовки обучающихся на базовом уровне и возможность зафиксировать достижение обучающихся этого уровня.

### Перечень элементов содержания, проверяемых в тестовой работе

<i>Элементы содержания, проверяемые в тестовой работе</i>
<b>Физическая культура как область знаний</b>
История и современное развитие физической культуры.
Олимпийские игры древности
Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры.
Современное представление о физической культуре.
<b>Способы двигательной физической деятельности.</b>
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
<b>Физическое совершенствование</b>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>
.Спортивно-оздоровительная деятельность.
Гимнастика с основами акробатики.
Акробатические упражнения и комбинации
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
Легкая атлетика.
Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.
Понятие двигательных качеств: выносливость, сила, скорость.
Самоконтроль уровня физической подготовки.

**Перечень требований к уровню подготовки учащихся, достижение, которого проверяется в тестовой работе**

<b>Физическая культура как область знаний</b>
<b>Обучающийся научится:</b>
История и современное развитие физической культуры
Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.
Иметь современные представления о физкультурной деятельности.
<b>Способы двигательной физкультурной деятельности.</b>
Характеризовать величину нагрузки.
Отбирать состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку, планировать режим дня.
<b>Физическое совершенствование</b>
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</b>
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики.</b>
Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
Характеризовать гимнастические комбинации на спортивных снарядах.
<b>Легкая атлетика.</b>
Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.
Выполнять ОРУ влияющих на развитие основных физических качеств.
Контролировать показатели физического развития и основных физических качеств.
Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
<b>Лыжная подготовка.</b>
Выполнять спуски и торможения с пологого склона.
Выполнять передвижения на лыжах различными ходами.
Описывать технику последовательного чередования лыжных ходов.
<b>Спортивные игры.</b>
Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
Плавание.
Давать краткую характеристику различным видам плавания.
Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

### Тест 7 класс

#### 1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

#### 2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр

#### 3. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

#### 4. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

#### 5. Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

#### 6. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

#### 7. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

#### 8. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

#### 9. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

#### 10. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) одной рукой снизу

- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

**11. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...**

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

**12. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?**

- а) конь
- б) брусья
- в) перекладина

**13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.**

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

**14. Какая из дистанций считается спринтерской?**

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

**15. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...**

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выправление туловища.

**16. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...**

- а) бег на короткие дистанции;
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

**17. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...**

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

**18. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему ...**

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) попытка и результат засчитываются;
- в) попытка засчитывается, а результат - нет.

**19. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...**

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

**20. Экстренное торможение на лыжах:**

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падение).

**21. Самый распространенный лыжный ход?**

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) попеременный четырехшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

**22. Самый быстрый лыжный ход?**

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;

- в) одновременный двухшажный ход.

**23. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?**

- а) 100 м;
- б) 50 м;
- в) 200м.

**24. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?**

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин);
- в) брасс

**Система оценивания отдельных заданий и работы в целом**

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

**Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале**

Первичный балл	18 - 24	13-17	12	6и менее
Отметка	5	4	3	2

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла. Средний уровень –7–20 баллов. Низкий уровень – менее 7 баллов.

**Ответы к заданиям и критерии оценивания**

№ задания	Ответ	Критерии оценивания	Максимальный балл за задание
1	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
7	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
10	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
18	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
19	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

20	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
21	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
22	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
23	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
24	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

### Практическая работа.

*Тестовые упражнения (нормативы)* – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня выполнения нормативов физического развития.

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и
		Мальчики			Девочки			
		Оценка 3 Низкий уровень	Оценка 4 Средний уровень	Оценка 5 Высокий уровень	Оценка 3 Низкий уровень	Оценка 4 Средний уровень	Оценка 5 Высокий уровень	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	Сила
	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Координ ационны

### Итоговая таблица

№ п.п	ФИО	Бег на 30 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Метание мяча весом 150 г (м)	Теоретические задания	Итоговая оценка








