

## **Спецификация**

### **Контрольно-измерительные материалы к итоговой аттестации по физической культуре в 7 классе.**

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

#### **Цель тестирования:**

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

#### **Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 7 класса по предмету «Физическая культура».

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.

#### **Критерии оценивания:**

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

## Кодификатор элементов содержания

### к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 7 классе.

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
<b>1.</b>		<b>Здоровый образ жизни</b>
	<b>1.1</b>	Понятие о здоровом образе жизни.
	<b>1.2</b>	Способы самоконтроля.
	<b>1.3</b>	Основные компоненты здорового образа жизни.
	<b>1.4</b>	Режим дня и его значение.
	<b>1.5</b>	Понятие о закаливании.
	<b>1.6</b>	Основные средства и методы закаливания.
	<b>1.7</b>	Понятие о правильной осанке.
	<b>1.8</b>	Причины нарушения осанки.
<b>2.</b>		<b>Олимпийские знания.</b>
	<b>2.1</b>	Девиз Олимпийских игр.
	<b>2.2</b>	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.
	<b>2.3</b>	Символика Олимпийских игр.
	<b>2.4</b>	Ритуал Олимпийских игр древности.
	<b>2.5</b>	История Олимпийских игр современности.
	<b>2.6</b>	Олимпийское движение в России.
	<b>2.7</b>	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	<b>2.8</b>	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
<b>3.</b>		<b>Правила техники безопасности.</b>
	<b>3.1</b>	Правила поведения в спортивном зале.
	<b>3.2</b>	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	<b>3.3</b>	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
	<b>3.4</b>	Правила проведения разминки.
	<b>3.5</b>	Правила техники безопасности при групповом старте.
	<b>3.6</b>	Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах
<b>4.</b>		<b>Общие знания по теории и методике физической культуры.</b>
	<b>4.1</b>	Понятие физическая культура.
	<b>4.2</b>	Условия формирования двигательного действия.
	<b>4.3</b>	Общая характеристика физических качеств.
	<b>4.4</b>	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	<b>4.5</b>	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.
	<b>4.6</b>	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

### **Учащиеся должны уметь:**

#### **Здоровый образ жизни:**

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

#### **Олимпийские знания:**

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г

#### **Техника безопасности:**

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

#### **Общие знания по теории и методике физической культуры:**

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость,

Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

## Контрольная тестовая работа

### 1 Блок

#### Здоровый образ жизни.

##### 1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на

- а) развитие физических качеств людей;
- б) поддержание высокой работоспособности людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) сохранение и улучшение здоровья людей

##### 2. Дневник самоконтроля нужно вести для:

- а) отслеживания изменений в развитии своего организма
- б) отчета о проделанной работе перед учителем физической культуры
- в) консультации с родителями по возникающим проблемам

##### 3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?

- а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений
- г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

##### 4. С какой целью планируют режим дня?

- а) с целью организации рационального режима питания;
- б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;
- в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;
- г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

##### 5. Что понимается под закаливанием:

- а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;
- в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;
- г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

##### 6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой.      б) солнцем.      в) воздухом.      г) холодом.

## **7. Осанкой называется...**

- а) привычная поза человека в вертикальном положении;
- б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
- в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- г) силуэт человека.

## **8. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка к определенным позам,
- б) отсутствие движений во время школьных уроков,
- в) ношение сумки-портфеля на одном плече.
- г) слабость мышц.

## **2 Блок**

### **Олимпийские знания.**

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

- а) «Быстрее, выше, сильнее»;      б) «Будь всегда первым»;
- в) «Спорт, здоровье, радость»

#### **2. Тренеров в Древней Греции называли...**

- а) гимнастами;      б) олимпиониками;      в) мастерами;      г) палестриками

#### **3. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а) амфитеатр      б) стадион      в) палестра

#### **4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

- а) по свистку      б) по выстрелу стартового пистолета.
- в) по звонку      г) по сигналу трубы.

#### **5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

- а) Солт-Лейт-Сити (США)      б) Саппоро (Япония)
- в) Сочи (Россия)      г) Инсбрук (Австрия)

#### **6. Сколько лет отделяют Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве?**

- а) 23;      б) 34;      в) 45;      г) 56.

#### **7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?**

- а) Ладожское озеро;      б) Каспийское озеро-море;
- в) Байкал;      г) Ильмень.

**8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?**

- а) Первое; б) Второе; в) Третье; г) Четвёртое.

**3 Блок**

**Техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

- а) разрешается в спортивной форме  
б) разрешается только в присутствии преподавателя  
в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**

- а) невнимательность б) нарушение дисциплины  
в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

- а) продолжить занятия со страховкой  
б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю  
в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

- а) более интенсивной б) более лёгкой в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**

- а) бежать кратчайшим путём б) бежать только по своей дорожке  
в) бежать к учителю

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

- а) только с преподавателем б) самостоятельно в) со страховщиком

**4 Блок**

**Общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1. Физическая культура – это:**

- а) учебный предмет в школе; б) выполнение упражнений;  
в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

- а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.
- б.) выполнения двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе.
- в) устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово:**

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_\_\_\_\_ .

**4. Родиной баскетбола является....**

- а) Россия;
- б) США;
- г) Франция.
- в) Англия;

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

- а) нападении;
- б) защите;
- в) противодействии.

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как... \_\_\_\_\_ .**

**Ключи к тестовой части:**

**1. Здоровый образ жизни.**

- 1-г
- 2-а
- 3-в
- 4-г
- 5-г
- 6-в
- 7-а
- 8-г

**2. Олимпийские знания.**

- 1-а
- 2-а
- 3-в
- 4-г
- 5-в
- 6-б
- 7-в
- 8-а

**3. Техника безопасности.**

- 1-б
- 2-б
- 3-б
- 4-а
- 5-б
- 6-а

**4. Общие знания по теории и методике физической культуры.**

- 1-в
- 2-а
- 3-гибкость
- 4-б
- 5-б
- 6-замена



**Результаты практической части по физической культуре  
7 класс**

Фамилия, имя \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Название теста	Результат	Количество баллов
1. Бег 60 метров (сек)		
2. Бег 2000 метров (мин. сек)		
3. Прыжок в длину с места (см)		
4. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) (раз) На низкой перекладине (девочки) (раз)		
5. Подъем туловища за 1 мин (кол-во раз)		
6. Наклон вперед из положения стоя, см		
7. Метание мяча на дальность (м, см)		
<b>Итого:</b>		

**Отметка за практическую и теоретическую части В ЦЕЛОМ.**

Максимальное количество баллов - 63 (28 за тест и 35 за практику)

Набранное количество баллов за теоретическую часть \_\_\_\_\_.

Набранное количество баллов за практическую часть \_\_\_\_\_.

Общее количество набранных баллов \_\_\_\_\_.

Процент выполнения \_\_\_\_\_.

Итоговая оценка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Учитель: Соловьев А.Э. / \_\_\_\_\_ /

Завуч школы: Гайчук О.Н. / \_\_\_\_\_