

**Демонстрационный вариант
итоговой контрольной работы по физической культуре в 7 классе**

Тема «Повторение изученного в 7 классе».

1. Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 7 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3. Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 7 классе» курса физической культуры за 7 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания КИМа трех уровней сложности:

Задания 1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-20 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 21-23 – задание высокого уровня сложности. При выполнении этого задания требуется показать физические способности на максимальном уровне .

5. Время выполнения работы

Задания 1-16– на каждое задание 2 мин

Задания 17-20– на каждое задание 3 мин.

На выполнение контрольных практических упражнений 30-40 минут.

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-18 – максимальный балл 1; задание 17-19 – максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 20-22 – максимальный балл 6 (см. таблицу).

Контрольные задания	Показатели							
	мальчики				девочки			
Учащиеся	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов
Баллы	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов	6 баллов	4 балла	2 балла	0 баллов
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8 и меньше	9,9 10,3	10,4 10,8	Больше 10,8	10,1 и меньше	10,2 10,5	10,6 11,3	Больше 11,4
Бег 30 метров, сек	5,0 и меньше	5,1 5,3	5,4 5,6	Больше 5,6	5,3 и меньше	5,4 5,6	5,7 6,0	Больше 6,0
Прыжки в длину с места	180	170	150	Меньше 150	170	160	145	Меньше 145

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

Первичный балл	40-45	36-39	35-32	31-25	Ниже 25
Уровень	высокий	повышенный	базовый	пониженный	низкий
Отметка	5	4	3	2	1

7. Проверяемые результаты обучения

№ задания	Предметные	Метапредметные
1	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
2	История спорта	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
3	Закаливание	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
4	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
5	История спорта	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
6	Правила оказания первой помощи при травмах	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике.
7	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
8	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и

		мышления, физических, психических и нравственных качеств.
9	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
10	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
11	История Олимпийских игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
12	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
13	Теория физической культуры	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
14	Правила спортивных игр	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
15	ОФП	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
16	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
17	Легкая атлетика	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.
18	Здоровый образ жизни (ЗОЖ)	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора

		<p>профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</p> <p>Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.</p> <p>Применение полученных знаний на практике.</p> <p>Понимание потенциально опасных факторов для здоровья и их опасных последствий.</p>
19	Теория физической культуры	<p>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p> <p>Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</p>
20	Челночный бег	<p>Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</p>
21	Бег 30 м.	<p>Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</p>
22	Выполните прыжки в длину с места	<p>Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических качеств.</p>

Итоговая работы по физической культуре в 7 классе

Часть I

Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- а) По руке и ноге;
- б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
- в) По части тела, наиболее удалённой от зоны отталкивания;
- г) По любой части тела.

2. Как подразделяется современный спорт?

- а) На массовый спорт и спорт высших достижений;
- б) На массовый спорт и детский спорт;
- в) На массовый спорт и женский спорт;

г) На юношеский спорт и спорт высших достижений.

3. Что относится к закаливающим процедурам:

Солнечные ванны;
Воздушные ванны;
Водные процедуры;
Лечебные процедуры;
Подводный массаж;
Гигиенические процедуры.

- а) 2,4,6.
- б) 1,2,3.
- в) 2,3,5.
- г) 3,4,6.

4. Что символизируют Олимпийские игры?

- а) Основные цвета, входящие во флаги всех стран – участниц Олимпийских игр;
- б) Единство спортсменов пяти континентов земного шара;
- в) Гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
- г) Основные двигательные навыки.

5. Кто является обладателем наибольшего числа золотых олимпийских медалей?

- а) П. Нурми;
- б) Л. Латынина;
- в) М. Фелпс;
- г) М. Спитц.

6. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) Применяют холод, создают покой;
- б) Накладывают стерильную повязку;
- в) Производят тугое бинтование, применяют холод, создают покой;
- г) Наложение специальных шин или подручных средств путём фиксации близлежащих суставов.

7. Временное снижение работоспособности принято называть...

- а) Переутомлением;
- б) Утомлением;
- в) Нагрузкой;
- г) Перегрузкой.

8. Результатом физической подготовки является:

- а) Физическое развитие человека;
- б) Физическое совершенство;
- в) Физическая подготовленность;
- г) Физическое воспитание.

9. Физические качества – это:

- а) Индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- б) Врождённые (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, проявляющаяся в целесообразной двигательной деятельности;
- в) Комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в определённых результатах;
- г) Двигательные умения и навыки, присущие человеку.

10. Возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени, называется:

- а) Двигательной реакцией;

- б) Скоростными способностями;
- в) Скоростью одиночного движения;
- г) Скоростно-силовыми способностями.

11. Инициатором возрождения Олимпийских игр современности стал...

- а) Римский император Феодосий I;
- б) Философ – мыслитель Аристотель.
- в) Пьер де Фредди, барон де Кубертен

12. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на...

- а) Гибкость;
- б) Быстроту;
- в) Координацию;
- г) Ловкость.

13. К основным физическим качествам относятся...

- а) Рост, вес, объём бицепсов, становая сила;
- б) Бег, прыжки, метания;
- в) Сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- г) Бег на 3км, подтягивание, прыжок в длину с места.

14. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- а) 8 человек;
- б) 6 человек;
- в) 4 человека;
- г) 5 человек.

15. Физическое упражнение – это...

- а) Один из методов физического воспитания;
- б) Одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
- в) Основное средство физического воспитания;
- г) Методический приём обучения двигательным действиям.

16. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- а) 42км 195м;
- б) 32км 195м;
- в) 50км 195м;
- г) 43км 195м.

Часть II

Задания 17 - 19 требуют написания полного развернутого ответа

17. Сколько весит спортивный снаряд – ядро (женское, мужское)?

18. Как называется правильное распределение времени в течение суток?

19. Спортсмен – это _____.

Часть III

Задания 21 и 23 практического характера

20. Выполните упражнение «Челночный бег» 4х9 м. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

21. Выполните упражнение «Бег на дистанцию 30 метров». Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.

22. Выполните прыжки в длину с места. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.