

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №14»
(МБОУ ОШ №14)

ПРИНЯТО
УМО учителей физической
культуры
Протокол от 28.08.2020г. № 1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
Арашкевич М.Ю. *Араш*
28.08.2020г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ОШ №14
О.Н. Демьянкова *Демьянкова*
Приказ от 31.08.2020г. №124



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по учебному предмету
Физическая культура
основного общего образования
для 5-9 классов

Паспорт
фонда оценочных средств по предмету
Физическая культура (7 класс)

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) предмета	Наименование оценочного средства
1.	Входной контроль учащихся бкласса за курсб класса Разделы «Физическое совершенствование». Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 часть - Контрольный тест (теория) 2 часть – Контрольные упражнения ВФСК «ГТО» (комплексное тестирование)
2.	Раздел Способы двигательной (физкультурной) деятельности: Темы: Легкая атлетика. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики. Раздел «Знания о физической культу»	1 часть - Контрольный тест (теория) 2 часть – Контрольные упражнения ВФСК «ГТО» (комплексное тестирование)
3.	Разделы «Физическое совершенствование». Раздел «Знания о физической культуре» Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» Раздел «Физическое совершенствование»	1 часть - Контрольный тест (теория) 2 часть – Контрольные упражнения ВФСК «ГТО» (комплексное тестирование)

1. Спецификация контрольно–измерительных материалов входной диагностической работы

Цель работы:

Оценка достижения предметных планируемых результатов по физической культуре за курс 7 класса.

Документы, определяющие содержание работы

Содержание входной диагностической работы определяется на основании следующих документов:

1) Требования к результатам освоения основной общеобразовательной программы основного общего образования, представленные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования. (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования).

2) Планируемые результаты освоения программы основного общего образования по предмету «Физическая культура». (Примерная основная образовательная программа МОУ «ООШ № 8». Основная школа).

3) Программы отдельных учебных предметов. Физическая культура. (Примерная основная образовательная программа МОУ «ООШ № 8». Основная школа).

Структура и содержание работы

Во входной диагностической работе проверяются знания и умения, приобретённые учащимися в результате освоения следующих разделов курса физической культуры в 7 классе:

- Основы знаний;
- Развитие двигательных способностей;
- Практическая часть (контрольные упражнения).

Работа по промежуточной аттестации состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- часть 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа, с развернутым ответом;

- часть 2 – практическая часть, состоит из контрольных упражнений:

- Бег 60 м, с
- Бег 1000 м, мин., с
- Прыжок в длину, см
- Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз
- Метание мяча (150м), м

Часть 1. Задания первой части работы (12 заданий) предназначены для определения теоретических знаний учащихся 7 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают теоретическую часть работы, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Часть 2 включает 5 заданий базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Они сдают в обязательном порядке работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 7 класса (мальчики, девочки)

Дополнительные материалы и оборудование

Дополнительные материалы и оборудование для проведения теоретической части работы не требуются. Для проведения практической части работы предусмотрено использование спортивного оборудования и инвентаря.

Условия проведения итоговой работы

Теоретическая часть работы проводится в учебном кабинете в присутствии учителя физической культуры. Специальная подготовка к проверочной работе не требуется. Практическая часть выполняется в спортивном зале и на спортивной площадке пришкольного участка.

Время выполнения работы

На выполнение работы отводится 2 урока по 40 минут.

Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом, шкала перевода баллов в отметку, таблица правильных ответов.

Максимальное количество баллов, которое учащийся может получить за выполнение теоретической части работы- 24 балла; двух частей работы по промежуточной аттестации по физической культуре - 49 (24 балла за теоретическую часть и 25 баллов за практическую часть).

Отметка за выполнение всей работы определяется по пятибалльной шкале. Перевод первичного балла в отметку проводится на основе соответствия, приведенного в таблице.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической части работы в отметку

<i>Отметка</i>	<i>«2»</i>	<i>«3»</i>	<i>«4»</i>	<i>«5»</i>
<i>Первичный балл</i>	менее 8	8-15	16-20	20-24

Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической и практической частей работы в отметку

<i>Отметка</i>	<i>«2»</i>	<i>«3»</i>	<i>«4»</i>	<i>«5»</i>
<i>Первичный балл</i>	Менее 24	24-32	33-42	43-49

2. Кодификатор элементов содержания к уровню подготовки учащихся (распределение заданий по проверяемым предметным способам действия или обобщенный план варианта проверочной работы):

Элементы содержания	Проверяемое умение и способы действия	Количество заданий	Номера заданий	Уровень сложности	Тип задания	Максимальный балл за каждое задание
Физическая культура в современном обществе. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе	1	1	Б	С кратким ответом	1
	<i>характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр</i>	2	2	П	С кратким ответом	2
			3	П	С кратким ответом	3
Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». <i>Спорт и спортивная подготовка. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;	2	4 5	Б Б	С кратким ответом	1 3
	<i>определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i>	1	6	П	С кратким ответом	2
Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	1	7	Б	С развернутым ответом	2
	- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий	1	8	Б	С кратким ответом	2

	физическими упражнениями;					
Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры.	- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма	1	10	Б	С кратким ответом	1
Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;	1	11	П	С развернутым ответом	3
Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;	1	9	Б	С кратким ответом	1
Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;	1	12	П	С развернутым ответом	3

Распределение заданий по проверяемым предметным способам действия. Практическая часть работы.

<i>Блок содержания</i>	<i>Проверяемое умение и способы действий</i>	<i>Количество заданий</i>	<i>Уровень сложности</i>	<i>Тип задания</i>	<i>Максимальный балл за каждое задание</i>
Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60 м, с	- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); - выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.	1	Б П	Практическое задание	5
Бег на 1000 м, с		1	Б П	Практическое задание	5
Прыжковые упражнения. Прыжок в длину, см.		1	Б П	Практическое задание	5
Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз		1	Б П	Практическое задание	5
Упражнения в метании малого мяча. Метание мяча (150г), м		1	Б П	Практическое задание	5

Результаты практической части. Контрольные упражнения.

Мальчики

<i>Упражнения</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>
Бег 60 м, с	9,8 и менее	9,9-11,0	11,1 и больше
Бег 1000 м, мин., с	5,00 и меньше	5,05 -7,00	7,01 и меньше
Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз	47	36	30
Прыжок в высоту, см	115 и больше	110-95	90 и меньше
Метание мяча (150 гр.), м	26 и больше	25-18	17 и меньше

**Результаты практической части. Контрольные упражнения.
Девочки**

<i>Упражнения</i>	<i>5 баллов</i>	<i>4 балла</i>	<i>3 балла</i>
Бег 60 м, с	9,4 и меньше	9,5-10,6	10,7 и больше
Бег 1000 м, мин., с	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Прыжок в длину, см	380 и больше	379-291	290 и меньше
Подъем туловища из положения, лёжа на спине (60с.) кол-во раз	40	30	25
Метание мяча (150 гр.), м	39 и больше	38-26	25 и меньше

Промежуточная аттестация по физической культуре
для учащихся 7 класса

**Инструкция
по выполнению работы**

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. Внимательно читайте задания. Выполнять их можно в любом порядке, главное — правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить **сразу**, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.
Время выполнения 40 минут.

- 1. Какой исторический этап развития физической культуры иллюстрирует сюжет данной картины:**



- а) физическая культура в первобытнообщинном и рабовладельческом строях (физическая культура древней Греции);
- б) физическая культура в Средние века;
- в) физическая культура в Новое время;
- г) физическая культура в Новейшее время.

2. . Составьте логическую цепочку, указав хронологическую последовательность возрождения Олимпийских игр. Ответ запиши в виде последовательности чисел.

- 1. 23 июня 1894 года было принято решение о возрождении Олимпийских игр и учреждении Международного олимпийского комитета (МОК).
- 2. I Олимпийские игры современности были проведены в городе Афины в 1896 году.
- 3. Олимпийские игры проводились с 776 до н. э. в Древней Греции и представляли собой религиозный и спортивный праздник, проводившийся в Олимпии.
- 4. В 1982 году французский общественный деятель барон Пьер де Кубертен выступил с предложением о возрождении Олимпийских игр.

Ответ: _____

3. Что символизируют Олимпийские кольца?

4. Способность выполнять двигательное действие с максимальной скоростью за наименьший промежуток времени необходима для совершенствования техники бега, различных видов прыжков и метаний в подвижных играх, а также для успешного овладения многими видами спортивных упражнений. **Найдите в приведенном списке и запишите название этого физического качества.**

Ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость

Ответ: _____

5. Используя таблицу «Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), ответьте на вопросы.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
	Знак отличия ГТО	Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

1.1. Какое количество раз должна сгибать и разгибать руки в упоре лежа на полу девочка 11-12 лет, чтобы получить серебряный Знак отличия ГТО?

Ответ: _____

1.2. Мише 12 лет. Какое количество обязательных испытаний (тестов) он должна пройти, чтобы получить Знак отличия ГТО?

Ответ: _____

1.3. 11-летняя Ирина получила серебряный Знак отличия ГТО. За какое время Ирина пробежала дистанцию на 2 км ?

Ответ: _____

6. Верны ли следующие суждения:

А) Систематические занятия физической культурой укрепляют нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы;

Б) При систематических занятиях физической культурой предотвращаются заболевания многими болезнями, укрепляется здоровье, повышается общая работоспособность, воспитывается ряд очень важных волевых качеств: инициативность, решительность, смелость, настойчивость и другие.

а) верно только А;

б) верно только Б;

в) оба суждения верны;

г) оба суждения неверны;

7. Рассмотрите изображения.



Какое понятие иллюстрируют изображенные ситуации? Укажите не менее двух других известных Вам составляемых этого понятия.

Ответ: _____

_____.

8. Вставьте в текст «Первая помощь при вывихе» пропущенные слова из предложенного списка.

Травмированную конечность нужно _____ (А). Для фиксации можно воспользоваться шинами или другими подручными средствами. При этом нужно максимально обездвижить не только поврежденные, но и смежные суставы. Для уменьшения отека после вывиха нужно приложить к больному суставу _____ (Б). Самостоятельно вправлять вывих _____ (В).

Список слов:

1. обездвижить;
2. нельзя;
3. согревающую повязку;
4. согреть с помощью одеяла;
5. холод (пузырь со льдом или холодной водой);
6. можно;

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

А	Б	В

9. Установите соответствие между видами показателей здоровья и примерами показателей здоровья: к каждому элементу, данному в первом столбце, подберите соответствующий элемент из второго столбца.

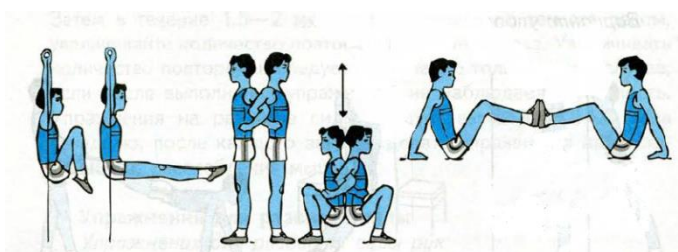
Примеры показателей здоровья	Виды показателей здоровья
А) Сон	1) Субъективные
Б) Аппетит	
В) Частота сердечных сокращений	
Г) Настроение	2) Объективные
Д) Масса тела	

Запишите в ответ цифры, расположив их в порядке, соответствующем буквам:

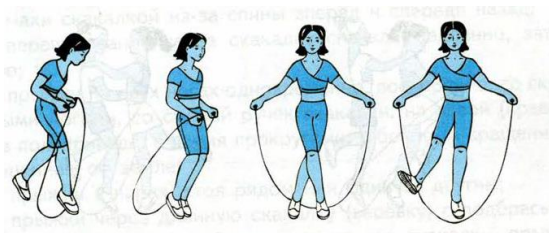
А	Б	В	Г	Д

10. Какой комплекс упражнений вы посоветуете выполнять своему другу для развития ловкости?

А)



Б)



В)



11. Для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения) и какие формы индивидуального контроля вы используете (какие данные о себе вы записываете в дневник)?

12. Как ты оденешься и что возьмёшь с собой в пеший однодневный поход?

5. Рекомендации по проверке и оценке выполнения заданий входной диагностической работы по физической культуре в 7 классе . Правильные ответы и решения заданий с выбором ответа и с кратким ответом. Критерии оценивания заданий с развернутым ответом

Максимальное количество баллов, которое учащийся может получить за выполнение теоретической части работы- 24 балла; двух частей работы по промежуточной аттестации по физической культуре - 49 (24 балла за теоретическую часть и 25 баллов за практическую часть).

Отметка за выполнение всей работы определяется по пятибалльной шкале. Перевод первичного балла в отметку проводится на основе соответствия, приведенного в таблице.

Шкала пересчета первичного балла за выполнение теоретической части работы в отметку

Отметка	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичный балл	менее 8	8-15	16-20	20-24

№ задания	Ответы	Кол-во баллов
1.	Г	1
2.	3,4,1,2	2, допущена одна ошибка-1 балл
3.	Символизируют объединение пяти частей света: Европа – голубое, Африка – черное, Америка – красное, Азия – желтое, Австралия – зеленое.	
	Полный правильный ответ	3 балла
	Дан близкий по смыслу, но неточный ответ	1 балла
	Ответ неверный	0 баллов
4.	быстрота	1 балл
5.1	8 раз	1 балл
5.2	4 испытания	1 балл
5.3	12 мин.	1 балл
6	В	2 балла
7	Ответ на <u>первый вопрос</u> : Здоровый образ жизни	
	Ответ на <u>второй вопрос</u> : Закаливание, личная гигиена, здоровый сон, соблюдение правильного режима дня, отсутствие вредных привычек ИЛИ иные верные высказывания	
	Правильный ответ на оба вопроса	2 балла
	Правильный ответ только на один из вопросов	1 балл
	Ответ неверный	0 баллов
8	А - 1 , Б- 5, В - 2	2 балла
9	А -1, Б- 1, В- 2, Г-1, Д-2	1 балл
10	Б	1 балл

11	Правильный ответ должен содержать <u>следующие элементы</u> : 1) Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. и т. д.; 2) ответ на второй вопрос: В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите.	
	Дан полный правильный ответ на оба вопроса	3 балла
	Дан полный правильный ответ на один из вопросов, ответ на второй вопрос дан частично	2 балла
	Дан полный правильный ответ на один вопрос	1 балл
12	Правильный ответ должен содержать <u>следующие элементы</u> : Удобная, прочная обувь (походные ботинки или кроссовки); Брюки для походов (легкие, прочные, с доп. карманами); Куртка с капюшоном; Головной убор; Если погода не жаркая, теплый джемпер; 2) ответ на второй вопрос: Запасы воды , Горячая вода (термос, литр на человека), Провизия и посуда (вилка, ложка, кружка, тарелка, котелок и т.п.) , Дождевики, изучить прогноз погоды; Нож, топор (у руководителя, взрослых участников похода); Спички (у руководителя, взрослых участников похода); Аптечка (у руководителя, взрослых участников похода); Карта, компас.	3 балла
	Дан полный правильный ответ на оба вопроса	3 балла
	Дан полный правильный ответ на один из вопросов, ответ на второй вопрос дан частично	2 балла
	Дан полный правильный ответ на один вопрос	1 балл
Общее максимальное количество баллов		24

Бланк для проведения работы по промежуточной аттестации по физической культуре учащихся **7 класса** МОУ «Основная общеобразовательная школа № 8 »
за 20____-20____ уч.год

Дата _____

Фамилия _____

Имя _____

Вариант № _____

Бланк ответов теоретической части

№ задания	Ответ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

Количество баллов за теоретическую часть: _____ **Оценка:** _____

(Итоговая для учащихся
подготовительной группы здоровья)

Результаты практической части

Название теста	Результат	Количество баллов
Бег 60 м, с		
Бег 1000 м, мин., с		
Прыжок в длину, см		
Прыжок в высоту, см		
Метание мяча (150м), м		

Количество баллов за практическую часть: _____

Итоговая оценка за работу по промежуточной аттестации _____

**Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения
комплексного тестирования за первое полугодие по физической культуре 7 класс.**

Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

- **часть 1**- теоретическая часть, содержит задания: 1. 9 заданий с выбором ответа (из трех-четырех заданий только один правильный), 2.- 5 заданий с письменным развернутым ответом, 3. 1 задание на соответствие.

- **часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: 1. Упр. Челночный бег 3*10 метров (сек), 2. Упр. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (д.) (кол-во раз), 3. Упр. Поднимание туловища из положения лёжа за 60 сек. (кол-во раз).

Часть 1. Состоит, в свою очередь из трёх частей. 1. Задания с выбором ответа (9 заданий), 2. Задание с письменным ответом (5), 3. на сопоставление (1).

Задания части I контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 7 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют ее все учащиеся. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Часть 2 включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части. Выполняет ее учащийся, относящийся к основной группе здоровья. Он сдает в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации учащихся 7 класса.

Общая продолжительность выполнения промежуточной аттестации

составляет 80 минут: 40-практическая, 40- теоретическая части. Форма проведения теоретической части: комбинированная контрольная работа.

Номер задания КИМ	Планируемый результат	Проверяемые умения и виды деятельности	Уровень (базовый или повышенный)	Критерии оценивания	Максимальный балл
I часть Теоретическая					
1	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, указывать назначение режима дня.	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов	1

	подготовленностью.	Личностное, жизненное самоопределение, отношение к здоровому образу жизни.			
2	Раскрывать смысл понятия «осанка», её значения.	Раскрывать смысл понятия «осанка», её значения, понимать как правильно её поддерживать.	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов.	1
3	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов.	1
4	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов.	1
5	Различать способы передвижений на лыжах, место их применения и основные элементы техники	Классифицировать способы передвижений на лыжах, различать место их применения и основные элементы техники	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов.	1
6	Классифицировать виды спорта, их отдельные дисциплины, инвентарь для занятий.	Классифицировать виды спорта, их отдельные дисциплины, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Оперировать	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов.	1

		терминами отдельных спортивных дисциплин.			
7	Классифицировать виды спорта, их подвиды, инвентарь для занятий.	Классифицировать виды спорта, их подвиды, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Оперировать терминами отдельных спортивных дисциплин.	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов.	1
8	Знать исторические корни, характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного олимпийского движения.	Знать исторические корни, характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного олимпийского движения.	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов	1
9	Знать исторические корни характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного олимпийского движения.	Знать исторические корни характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного олимпийского движения.	Б	При наличии 1 ошибки или нет верного ответа – 0 баллов	1
10	характеризовать исторические вехи развития современного олимпийского движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	характеризовать исторические вехи развития современного олимпийского движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	П	При наличии неполного ответа 1балл, если нет верного ответа – 0 баллов	2
11	характеризовать исторические вехи развития современного олимпийского движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	характеризовать исторические вехи развития современного олимпийского движения, великих спортсменов,	П	При наличии неполного ответа 1балл, если нет верного ответа – 0	2

		принесших славу российскому спорту		баллов	
12	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью,	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленность ю,	П	При наличии 1 ошибки – 1 балл; если допущены две ошибки или нет верного ответа – 0 баллов.	2
13	характеризовать содержательные основы профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.	П	При наличии 1 ошибки или неполном ответе – 1 балл; если допущены две ошибки или нет верного ответа – 0 баллов.	2
14	Характеризовать способы оказания первой помощи при травмах.	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и способов оказания первой помощи при травмах.	П	По 1 баллу за каждое верное действие	3
15	Сопоставлять виды спорта, их подвиды, инвентарь для занятий, и спортивное амплуа российских чемпионов	Сопоставлять виды спорта, их подвиды, инвентарь для занятий, и спортивное амплуа российских чемпионов	П	За каждое соответстви е 0,5 баллов, + 1 балл бонус за все правильные ответы .	3

Максимальное количество баллов					23
II часть Практическая					
1	Выполнить нормы физической подготовки в челночном беге 3*10 метров.	Выполнить нормы физической подготовки, применить высокий старт, развивать скоростно-силовые качества.	Б П	мал. 8,5-5 9,2-4 9,3-3 Дев. 8,9-5 9,9-4 10,0-3	5
2	Выполнить нормы физической подготовки в - - подтягивание из виса на высокой перекладине (ю.) - подтягивание из виса на низкой перекладине (д.)	Выполнить нормы физической подготовки, применить правильную технику хвата и виса, развивать силовую выносливость.	Б П	мал. 10-5 6-4 4-3 Дев. 18- 5 11-4 9-3	5
3	Выполнить нормы физической подготовки в поднимании туловища из положения лежа за 60 сек.	Выполнить нормы физической подготовки, развивать физическое качество сила,	Б П	мал. 47-5 36-4 30-3 Дев. 40-5 30-4 25-3	5
Максимальное количество баллов					15

Кодификатор умений

Планируемый результат	Предметные умения
характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, указывать назначение режима дня. Личностное, жизненное самоопределение, отношение к здоровому образу жизни.
Раскрывать смысл понятия «осанка», её значения.	Раскрывать смысл понятия «осанка», её значения, понимать как правильно её поддерживать.
Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам.	Объяснять понятия «основные физические качества», определять их по определенным признакам. Знать место их применения и развития.
Различать способы передвижений на лыжах, место их применения и основные элементы техники	Классифицировать способы передвижений на лыжах, различать место их применения и основные элементы техники
Классифицировать виды спорта, их	Классифицировать виды спорта, их отдельные

подвиды, инвентарь для занятий.	дисциплины, инвентарь для занятий физическими упражнениями. Оперировать терминами отдельных спортивных дисциплин.
Знать исторические корни характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного олимпийского движения.	Знать исторические корни характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и современного олимпийского движения.
характеризовать исторические вехи развития современного олимпийского движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	характеризовать исторические вехи развития современного олимпийского движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
характеризовать содержательные основы профилактики травматизма во время занятий физическими упражнениями	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды.
Характеризовать способы оказания первой помощи при травмах.	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и способов оказания первой помощи при травмах.
Сопоставлять виды спорта, их подвиды, инвентарь для занятий, и спортивное амплуа российских чемпионов	Сопоставлять виды спорта, их подвиды, инвентарь для занятий, и спортивное амплуа российских чемпионов

Максимальное количество баллов в теоретической части – 23

Максимальное количество баллов в практической части – 15

Итого максимальное количество баллов – 38

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ЗА 1-ОЕ ПОЛУГОДИЕ ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7 КЛАСС

Вариант демонстрационный.

Часть I.

В заданиях 1-9 выберите один правильный ответ.

1. Перечислите слагаемые здорового образа жизни:

- а) режим дня
- б) гигиена
- в) закаливание
- г) все вышеперечисленное

2. Что называется осанкой человека?

- а) положение тела при движении.
- б) правильное положение тела в пространстве.
- в) привычное положение тела в пространстве.

3. Какое физическое качество называется быстротой

- а) скорость передвижения
- б) способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени
- в) способность долго бегать в равномерном темпе

4. В каком виде спорта больше всего развивается физическое качество выносливость:

- а) художественная гимнастика,
- б) лыжные гонки,
- в) тяжелая атлетика,
- г) шахматы

5. Что в технике попеременного двухшажного хода является главным звеном?

- а) скользящий шаг
- б) отталкивание палками
- в) наклон туловища

6. Какая из дисциплин не имеет отношения к лёгкой атлетике?

- а) бег
- б) метание
- в) подтягивание
- г) прыжки

7. Какое качество не является физическим?

- а) выносливость
- б) сила воли
- в) ловкость
- г) координация

8. .Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

- а) денежное вознаграждение;
- б) медаль;
- в) кубок;

г) венок из ветвей оливкового дерева.

9. Как часто проходят Олимпийские игры?

а) каждый год;

б) один раз в два года;

в) один раз в три года;

г) один раз в четыре года.

Часть II.

В заданиях 10-14 напишите правильный ответ как можно полнее

10. Талисманы Олимпийских игр-2014 в

Сочи? _____

11. Назовите самую именитую советскую и российскую лыжницу, многократную олимпийскую чемпионку, нашу землячку _____

12. Что такое закаливание? _____

13. Назовите основные требования к спортивной одежде во время занятий физическими упражнениями

13. Назовите основные требования к спортивной одежде во время занятий физическими упражнениями

Часть III.

15. В левой колонке вы видите виды спорта, в правой спортивный инвентарь. Поставьте соответствие в виде:

1 – б

2 - г

И т.д.

1 Биатлон	А лента
2 художественная гимнастика	Б шиповки
3 бокс	В винтовка
4 Лёгкая атлетика	Г перчатки

Ответ: впишите соответствующие цифрам буквы

1	2	3	4
---	---	---	---

Спецификация контрольно-измерительных материалов

Цель: оценка уровня общеобразовательной подготовки учащихся по предмету физическая культура за курс 7 класса.

Форма проведения: комбинированная контрольная работа.

Продолжительность выполнения 40 + 40 минут.

Дополнительные материалы и оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Структура: комбинированная контрольная работа состоит из 2 частей: теоретической и практической. Теоретическая, в свою очередь, состоит из трех частей. Часть I – 9 вопросов с выбором ответа, часть II – 1 вопрос с кратким ответом, и 4 вопроса с развернутым ответом, III часть - 1 вопрос на соответствие. Практическая часть состоит из выполнения контрольных нормативов в трех упражнениях: 1. Челночный бег 3*10 метров 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю.); подтягивание из виса на низкой перекладине (д.), 3. Поднимание туловища из положения лежа за 60 сек. Такая форма позволяет проверить знания, умения и навыки соответствующие базовому уровню изучения физической культуры.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую (группа А и группа Б). Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальной медицинской (группа А и группа Б) проводится по теоретической части. Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

Учащиеся, относящиеся к основной группе для занятий физической культурой сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Оценка предметного результата освоения программы с учетом уровневого подхода, принятого в Стандарте, предлагается выделить базового и повышенного уровня.

В работе используются задания базового и повышенного уровней сложности.

Задания соответствуют разделам и темам, изучаемым в 7 классе.

Оценивание работы проводится по бальной системе.

Часть I

Задания 1-9 считаются выполненными, если верно указан код ответа, во всех остальных случаях (указан неверный код ответа, указано больше одного ответа, ответ отсутствует) задание считается невыполненным. 1 балл

Часть II

Задание 10-11 считается сделанным полностью, если ответ дан верно – 2 балла, частично - 1 балл, нет правильного ответа – 0 баллов.

Задание 12-13 считается сделанным полностью, если ответ дан полный и развернутый - 2 балла, ответ неполный или есть 1 ошибка – 1 балл, если нет правильного ответа – 0 баллов.

Задание 14 считается выполненным полностью, если ответ дан развернутый, полный, без ошибок. За каждое действие даётся по 1 баллу. Максимальное количество баллов – 3.

Часть III

За задание 15 ставится 0,5 баллов за каждое соответствие. + 1 балл бонус за все соответствия. Максимальное количество баллов – 3.

Максимальное количество баллов за теоретическую часть – 23.

Максимальное количество баллов за практическую часть – 15. Итого - 38

Отметка за практическую и теоретическую части ВЦЕЛОМ.

Процент выполнения __100%__.

90%-100% - Отметка 5

70%-89% - Отметка 4

40%-69% - Отметка 3

Менее 40% - Отметка 2

Шкала перевода баллов в отметку:

34-38 баллов – «5»

27-33 баллов – «4»

15-26 баллов – «3»

Менее 15 баллов – «2»

Оценки за теорию (для освобождённых от практической части):

21-23 балла – отметка 5

16-20 баллов – отметка 4

9-15 баллов – отметка 3

8 баллов и менее – отметка 2

Ответы

Номер задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Мак балл
Вариант 1	г	г	а	г	б	в	а	б	г	9
Вариант 2	а	в	б	б	в	в	а	б	в	9
Вариант 3	г	в	б	б	б	б	в	г	а	9
Вариант 4	б	в	в	в	а	б	в	б	г	9

	10	11	12	13	14	Ма х бал л
Вариант 1	Рочевы	Белый медведь, леопард, заяц	Привычное положение тела в пространстве	Ходьба, бег с заданиями, упражнение на восстановление дыхания. Далее упражнения сверху вниз, заканчивая прыжками, восстановлением дыхания и ходьбой на месте.	Переместить в тень, положить мокрое полотенце на лоб и виски, расстегнуть одежду.	11
Вариант 2	Р. Сметанина	776 г. до н. э. в Олимпии (др. Греция)	Состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.	Согреть мышцы, сделать связки более эластичными, настроить нервную систему	Переместить в теплое помещение, дать теплой воды, по возможности и положить в теплую ванну.	11
Вариант 3	1896г в Афинах	Параолимпийские игры	Процесс приспособления организма к воздействиям внешней среды	По погоде, не слишком обтягивающая, впитывающая влагу, проводящая тепло. Чистая.	Зайти в теплое помещение, снять верхнюю одежду, отогреться постепенно, дать теплое питье, растереть обмороженный участок ладонью.	11
Вариант 4	Параолимпийские игры	Желтый, красный, синий, черный, зеленый	Соблюдение определенного порядка действий в течение дня, смена отдыха	По погоде, не слишком обтягивающая, впитывающая влагу,	Холод, тугая повязка, поменьше движений.	11

			и работы, умственной и двигательной активности в целях поддержания здорового образа жизни.	проводящая тепло. Чистая.		
Мах балл						

	15
Вариант 1	1-б 2-г 3-а 4-в $4 \cdot 0,56 + 16 = 3$ балла
Вариант 2	1-в 2-а 3-г 4-б $4 \cdot 0,56 + 16 = 3$ балла
Вариант 3	1-в 2-г 3-а 4-б $4 \cdot 0,56 + 16 = 3$ балла
Вариант 4	1-г 2-в 3-а 4-б $4 \cdot 0,56 + 16 = 3$ балла

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной 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

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 8 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 для составления контрольных измерительных материалов к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 7 классе.

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Основные компоненты здорового образа жизни.
	1.4	Режим дня и его значение.
	1.5	Понятие о закаливании.
	1.6	Основные средства и методы закаливания.
	1.7	Понятие о правильной осанке.
	1.8	Причины нарушения осанки.

2.		Олимпийские знания.
	2.1	Девиз Олимпийских игр.
	2.2	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
	2.7	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	2.8	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
	3.4	Правила проведения разминки.
	3.5	Правила техники безопасности при групповом старте.
	3.6	Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	4.5	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.
	4.6	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

Учащиеся должны научиться:

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.

Демонстрационная версия КИМов по физической культуре для промежуточной итоговой аттестации для 7класса.

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 в бланк ответов:

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 демо-версии:

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

Практическая часть для учащихся 7 класса

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60м	9,5	9,8	10,2	9,8	10,4	10,9
Бег 1000 м	4.20	4.30	4.40	4.50	5.00	5.20
Прыжок в длину с места	205	170-190	150	200	160-180	140
Подтягивание на перекладине	8	6	1	18	15	5
Отжимание	25	20	15	15	10	7
Пресс (1мин.)	47	36	30	40	30	25