

**Инструкция
к материалам промежуточной аттестации
по физической культуре для обучающихся 7 класса**

Промежуточная аттестация по физической культуре в 7 классе состоит из теоретической и практической частей.

Назначение аттестационной работы: оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической культуре.

Документы, определяющие нормативно-правовую базу контроля

Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17 декабря 2010 года) и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др.

Теоретическая часть представляет 30 вопросов с выбором одного правильного ответа. Каждый правильный ответ оценивается в один балл.

Пример выставления оценок учащимся:

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 25 и более заданий;
- оценка «4» – за правильное выполнение 20 и более заданий;
- оценка «3» – за правильное выполнение 15 и более заданий;
- оценка «2» – за правильное выполнение менее 15 заданий.

Практическая часть состоит из тестов -упражнений:

1. Упр.: Челночный бег 3 x 10 метров (сек),
2. Упр.: Бег 6-минутный (без учета времени)
3. Упр.: Прыжок в длину с места (см),
4. Упр.: Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики, подтягивание (низкая перекладина) (раз) – девочки.
5. Упр.: Подъем туловища за 30 сек. (раз).

Практическая часть включает 5 заданий базового уровня сложности. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Освобожденные и обучающиеся, относящиеся к подготовительной и специальной группе готовят теоретический зачет (реферат по выбранной теме).

Оценка за всю работу состоит из средней арифметической оценки за теоретическую и практическую части.

Дополнительные материалы и оборудование.

Для проведения *практической части* работы необходимо следующее оборудование: перекладина, гимнастические маты, рулетка, коврик для прыжков, свисток, секундомер.

Условия проведения работы.

Работу проводит учитель физической культуры. Работа проводится в спортивном зале.

Критерии оценивания работы практической

Результат в сумме:

25-19 баллов - оценка «5»

18-15 баллов - оценка «4»

14-10 баллов - оценка «3»

9 и меньше - оценка «2»

Практическая часть Девочки

Класс	Балл	Бег 3*10 м	Прыжок в длину с места	Подтягивание в висе(лежа)	6- минутный бег, м	Поднимание туловища за 30 сек
7	6	8,1 с	195 см	22 раз	1200	22 раз
	5	8,5 с	185 см	17 раз	1100	19 раз
	4	9,0 с	175 см	14 раз	1000	16 раз
	3	9,4 с	160 см	10 раз	900	14 раз
	2	9,9 с	140 см	5 раз	800	12 раз

Критерии оценивания практической работы

Результат в сумме:

25-19 баллов - оценка «5»

18-15 баллов - оценка «4»

14-10 баллов - оценка «3»

9 и меньше - оценка «2»

Демонстрация теста на определение знаний о физической культуре

1. Физические упражнения – это ...

А) естественные движения и способы передвижения

- Б) движения, выполняемые на уроках физической культуры
- В) действия, выполняемые по определенным правилам
- Г) сложные двигательные действия

2. Какая страна является родиной Олимпийских Игр?

- А) Рим Б) Китай В) Древняя Греция Г) Италия

3. Сколько периодов в футболе?

- А) 3х15 минут Б) 4х20 минут В) 2х45 минут Г) 2х20 минут

4. В какой стране проходили зимние Олимпийские игры 2010 года?

- А) В Австралии Б) В Канаде В) В Китае Г) В России

5. На какое поле запрещено выходить без шлема?

- А) Хоккейное Б) Футбольное В) Волейбольное Г) Теннисное

6. Девиз Олимпийских игр:

- А) «Спорт, спорт, спорт!» Б) «О спорт! Ты – мир!»;
- В) «Быстрее! Выше! Сильнее!» Г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

7. Обувь для бега называется:

- А) кеды Б) пуанты В) чешки Г) шиповки

8. В каком году проводились Олимпийские игры в нашей стране?

- А) 2000 Б) 1980 В) 2004 Г) 1999 Д) 2014

9. Родиной баскетбола является ...

- А) Франция Б) Россия в) США г) Англия

10. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- А) подтягивание в висе на перекладине Б) прыжки в длину с места
- В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Г) кувырок вперед

11. В какой спортивной игре нет вратаря?

- А) футбол Б) хоккей В) баскетбол Г) водное поло

12. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- А) кроль на спине Б) кроль на груди
- В) баттерфляй (дельфин) Г) брасс

13. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- А) признавали победителем Б) секли лавровым венком,
- В) объявляли героем Г) изгоняли со стадиона

14. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?

- А) Европу Б) Азию В) Африку Г) Австралию Д) Америку

15. По какой части тела измеряется длина прыжка?

- А) По руке и ноге
- Б) По части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- В) По части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания
- Г) По любой части тела

16. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А) сохранение и укрепление здоровья;
- Б) развитие физических качеств человека;
- В) поддержание высокой работоспособности людей.

17. Что такое закаливание?

- А) переохлаждение или перегрев организма
- Б) повышенная устойчивость организма к неблагоприятным внешним воздействиям
- В) выполнение утренней гигиенической гимнастики

18. Где больше проявляется физическая качество «сила»?

- А) лазанье по канату
- Б) синхронное плавание
- В) бег на короткие дистанции

19. Самый быстрый способ плавания:

- А) кроль;
- Б) брасс;
- В) баттерфляй

20. Личная гигиена включает в себя:

- А) уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- Б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- В) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

21. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- А) признавали победителем
- Б) секли лавровым венком,
- В) объявляли героем
- Г) изгоняли со стадиона

22. Какое из единоборств является Олимпийским видом спорта?

- А) Каратэ
- Б) Дзюдо
- В) Самбо
- Г) Бои без правил

23. В каком году после проведения общественного обсуждения был утвержден первый комплекс ГТО

- А) 1931 г.
- Б) 1970 г
- В) 1945 г.

24. В каком году на основании указа президента России введен в действие современный комплекс ГТО?

- А) 2 сентября 2012 г.
- Б) 1 сентября 2014 г.
- В) 7 сентября 2013 г.

25. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

- А) Олимпийская деревня
- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекордсменов

26. Как называется комплекс жилых помещений для спортсменов, участников Олимпийских игр?

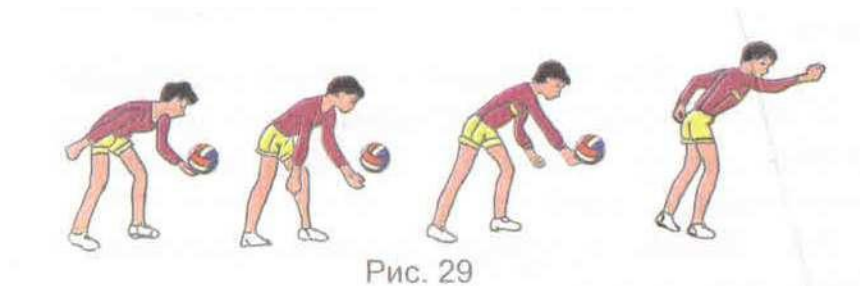
- А) Олимпийская деревня

- Б) Спортивный городок
- В) Чемпионское село
- Г) Поляна рекорсменов

27. Что обозначает чёрное кольцо в эмблеме Олимпиады?

- А) Европу
- Б) Азию
- В) Африку
- Г) Австралию
- Д) Америку

28. Какая подача в волейболе изображена на рисунке?



- А) верхней прямая подача; Б) нижняя прямая подача; В) нижняя боковая подача

29. Какое количество игроков в волейболе находится на площадке?

- А) 8 человек Б) 6 человек В) 4 человека Г) 5 человек

30. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:

- А) подтягивание в висе на перекладине Б) прыжки в длину с места
В) наклон вперед из положения сидя, ноги врозь Г) кувырок вперед