

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

7 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего образования и компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

2. Документы, определяющие содержание работы:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (с изменениями)
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (с изменениями)
- Федеральный компонент среднего общего образования
- Учебный план МОУ СОШ ЛЦО на 2022-2023 учебный год.
- Рабочие программы для 1-11 класса по физической культуре на 2022/23 учебный год
- Нормативы по физической культуре
- Письмо министерства образования РФ от 31 октября 2003г № 13-51-263/123
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - «Медико - педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

3. Сроки проведения: апрель-май 2023 года

4. Форма промежуточной аттестации: комбинированная - выполнения теоретической части (письменно - тестирование) и практической части (контрольные тесты-нормативы).

Теоретическая часть включает в себя тест с вариантами ответов, а также вопросы на которые необходимо ответить самостоятельно.

Тест включает в себя вопросы (материал из учебников Физической культуры), функциональной грамотности и вопросы повышенной сложности (из олимпиадных заданий прошлых годов).

Практическая часть включает в себя выполнение спортивных нормативов по 4-м упражнениям для проверки основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

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.

- Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе, промежуточную аттестацию сдают в обязательном порядке в полном объёме (теоретическую и практическую части)
- Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу теоретической части. В практической части выполняют те упражнения, которые показаны врачом.
- Оценивание по предмету физическая культура обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится на основании и в соответствии:

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе сдают теоретическую часть (тестирование) промежуточной аттестации и/или практическую часть заданий (комплексы упражнений, задание по билету) при отсутствии противопоказаний.

5. Место проведения аттестации:

- теоретическая часть в учебном классе
- практическая часть в спортивном зале и на стадионе.

6. Время проведения работы: 20 мин для выполнения теоретической части (вопросы), 60 мин для практической части (контрольные тесты).

7. Итоговая оценка промежуточной аттестации обучающихся складывается из оценок за выполнение заданий практической и теоретической части, путем вычисления средней арифметической оценки.

8. Состав аттестационной комиссии.

Председатель комиссии – Спицын А.С., методист;

Члены комиссии:

- учителя физической культуры;

- Сайфулина Наталья Александровна, член общешкольного родительского комитета

Теоретическая часть:

- Критерии оценивания теоретической части:
- Оценка 3 (удовлетворительно) – 40% и более правильных ответов
- Оценка 4 (хорошо) – 65% и более правильных ответов
- Оценка 5 (отлично) – 80% и более правильных ответов

Выполнил обучающийся _____

Задания теста

Выполнил _____

1.С какого года ведут отсчет I Олимпийские Игры Древней Греции?

- а) 836 г. до н.э.;
- б) 776 г. до н.э.;
- в) 684 г. до н.э.;
- г) 595 г. до н.э.

2.Почему античные Олимпийские Игры называли праздниками мира?

- а) Олимпийские Игры имели мировую известность;
- б) в период проведения игр прекращались войны;
- в) игры отличались миролюбивым характером.

3.Какова протяженность беговой дистанции (один старт) на стадионе в Олимпии, которую, по приданию, отмерил легендарный Геракл

- а) 164 м 31 см; б) 190 м 40 см; в) 192 м 27.

4.Какую награду получал победитель олимпийских соревнований?

- а) денежное вознаграждение;
- б) медаль;
- в) кубок;
- г) венок из ветвей оливкового дерева.

5. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии выносливости.

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

6. В процессе физического воспитания у школьников следует уделять внимание:

- а) воспитанию всех физических качеств
- б) воспитанию выносливости
- в) воспитанию силы
- г) воспитанию ловкости

7. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?

- а) регби
- б) гандбол
- в) баскетбол
- г) футбол

8. Отметьте вид спорта, обеспечивающий наибольший эффект при развитии координационных способностей.

- а) гимнастика; б) лыжи; в) плавание.

9. Что понимают под термином «средства физической культуры»?

- а) лекарства; б) санитарные нормы; в) туризм; г) физические упражнения, силы природы.

10. Кто из знаменитых ученых Древней Греции побеждал на Олимпийских Играх кулачных бойцов?

- а) Архимед; б) Платон; в) Пифагор.

11. В каком году, и в каком городе состоялись Игры XXII Олимпиады?

- а) 1972 г. в Мюнхене; б) 1976 г. в Монреале; в) 1980 г. в Москве.

12. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект при развитии гибкости.

- а) гимнастика; б) акробатика; в) гребля.

13. Назовите фамилию тренера, подготовившего Олимпийского чемпиона 2004 г. в Афинах по борьбе.

- а) Чёгин; б) Колесников; в) Тараканов.

14. Что чаще всего характеризуют нарушения осанки?

- а) высокий рост;
- б) нарушение изгибов позвоночника;
- в) слабую мускулатуру.

15. Отметьте диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека.

- а) 72-78 уд/мин; б) 78-82 уд/мин; в) 86-90 уд/мин.

16. Какой способ прыжка в высоту считается наиболее результативным

- а. перешагивание;
- б. «волна»;
- в. перекидной;
- г. «фосбери-флоп».

17. Что включает в себя физическая подготовленность

- а. сдачу контрольных нормативов и норм ГТО;
- б. занятия физическими упражнениями;
- в. уровень развития физических качеств и двигательных навыков;
- г. всё вышеназванное.

18. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

1. Наиболее рациональный способ выполнения двигательного действия,

_____.

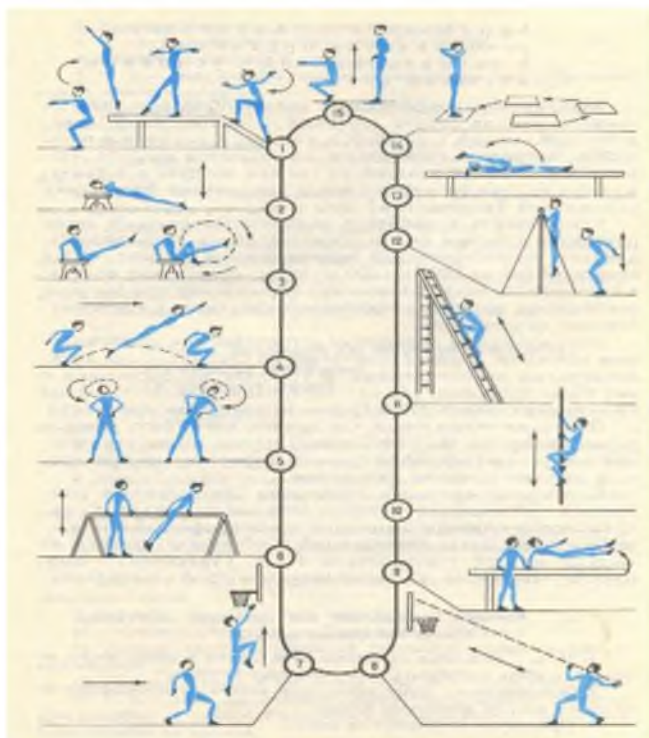
2. Вид аэробики, направленный на растяжку мышц тела, развитие гибкости и эластичности -

_____.

3. Дистанция в беге, равная 42 км 195м, называется

_____.

19. Что графически изображено на рисунке



20. Укажите три последовательных действия при травме:

- 1. намазать мазью;
- 2. остановить кровотечение;
- 3. наложить повязку;

4. наложить шину;
5. обтереть лицо холодной водой;
6. отправить к врачу

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Критерии системы оценивания:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
<p>Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p>	<p>При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок; выполняет учебный норматив на оценку «хорошо»</p>	<p>Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях; выполняет учебный норматив на оценку «удовлетворительно»</p>	<p>Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не выполняет учебный норматив</p>

Условия и порядок выполнения нормативов по физической культуре для 7х классов

Выносливость

- Шестиминутный бег. Выполняется на беговой дорожке (старт произвольный).

Силовые способности

- Подтягивание на перекладине. Обучающийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыть ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа (девочкам допускается упор лежа с опорой на колени), голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Гибкость

- 2.7. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

Быстрота

- Бег 60. Выполняется на беговой дорожке (старт произвольный)
Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
2	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
4	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
5	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4			

6	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
7	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе (см.)	12	9	6	14	11	8