

Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации обучающихся 7 класса (ФГОС) по физической культуре за 2023/2024 учебный год

Спецификация контрольных измерительных материалов

Назначение работы – оценить уровень достижения обучающимися планируемых результатов по физической культуре, а также универсальных учебных действий учащихся в соответствии с требованиями ФГОС ООО за курс 7 класса по "Физической культуре".

Задания обеспечивают проверку всех разделов планируемых результатов освоения программы.

Материал составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы - М.Я. Виленский Лях В.И. Физическая культура 5-7 классы-М.:Просвещение,2021

Форма промежуточной аттестации: итоговая контрольная работа.

Время выполнения: 40 мин.

Структура и содержание работы

Контрольная работа представлена в 2 вариантах и рассчитана на 40 мин. Вопросы в тесте направлены на диагностику планируемых результатов по предмету физическая культура по таким темам, как:

Теория физической культуры;

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);

Легкая атлетика;

Гимнастика;

Здоровый образ жизни;

Олимпийское движение.

Часть I содержит 12 вопросов, в которых нужно выбрать один правильный вариант ответа из трёх предложенных, все вопросы базового уровня.

Часть II содержит 3 вопроса, в которых необходимо самостоятельно написать ответ.

Каждый правильный ответ в I части с 1 по 12 вопрос оцениваются в 1 балл, во II части с 13 по 15 вопрос, правильный ответ оценивается в 2 балла. Максимальное количество баллов за тест – 18.

Система оценивания работы

Баллы	Отметка	%
18-15 баллов	Отметка «5»	86-100%
14-12 баллов	Отметка «4»	71-85%
11-9 баллов	Отметка «3»	70-50%
менее 8 баллов	Отметка «2»	0-49%

Ключ на задания промежуточной аттестации по физической культуре в 7 классе

№	Вариант 1	Вариант 2
1	- Гимнастика	- Легкоатлетка
2	-100-120 уд./ми	- Через рот и нос попеременно
3	- Гибкость	- В конце основной части занятий
4	- Создать покой поврежденной части тела	- Охладить
5	- Пробежка	-Фол
6	-Из-за линии трехочковой зоны	- В свою зону защиты
7	- Нет	- Ведение и ловля мяча.
8	-42км 195м	- По руке и ноге
9	- Соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений	- Комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
10	-С целью поддержания высокого уровня работоспособности организма	- Режим дня это ежедневное правильное чередование видов деятельности в течение суток
11	-Воздухом	- Процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.
12	- Единство пяти континентов	- Единство спортсменов пяти континентов земного шара
13	Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация	Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация
14	Готов к труду и обороне	Готов к труду и обороне
15	-режим дня, гигиена, правильное питание закаливание, чередование труда и отдыха, занятие физ.	-режим дня, гигиена, правильное питание закаливание, чередование труда и отдыха, занятие физ. упражнениям

	упражнениям	
--	-------------	--

**Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
по физической культуре за курс 7 класса
2023/2024 учебного года
МКОУ «СОШ №13» ИМОСК**

Фамилия Имя _____
Дата _____

Вариант 1.

Часть I

1. Алина Кабаева- это известная?

- теннисистка
- гимнастка
- фигуристка

2. Каким должен быть пульс при выполнении лёгкой физической нагрузки?

- 60-80 уд./мин
- 100-120 уд./мин
- 140-160 уд./мин

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

- гибкость
- быстроту
- ловкость

4. При вывихах, подвывихах, растяжения связок необходимо

- создать покой поврежденной части тела
- обработать антисептиком
- обработать перекисью водорода

5.Какой термин не относится к футболу:

- 11-метровый удар
- вне игры
- пробежка

6. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо в баскетболе, если мяч брошен?

- с линии штрафного броска
- из-под щита
- из-за линии трехочковой зоны

7. Является ли ошибкой касание сетки мячом при подаче в волейболе?

- нет

- да
- на усмотрение судьи

8. Какова протяжённость марафонской дистанции на Олимпийских играх?

- 32км 195м
- 42км 195м
- 50км 195м

9 . При выполнении физических упражнений потоком (один за другим)

- выполнять упражнение произвольно (когда захочется)
- соблюдать достаточную дистанцию, чтобы не было столкновений
- выполнять упражнение быстро

10. С какой целью планируют режим дня?

- с целью организации рационального режима питания
- с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений
- с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- водой.
- солнцем.
- воздухом.

12. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?

- единство пяти стран
- единство пяти континентов
- единство участников игр

Часть II.

13. Перечислите пять физических качеств человека: _____

14. Расшифруйте аббревиатуру «ГТО»: _____

15. Перечислите не менее трех составляющих здорового образа жизни: _____

**Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
по физической культуре за курс 7 класса
2023/2024 учебного года
МКОУ «СОШ №13» ИМОСК**

Фамилия Имя _____

Дата _____

Вариант 11.

Часть I

1. Елена Исинбаева- это известная?

- легкоатлетка
- гимнастка
- фигуристка

2. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- через рот и нос попеременно
- только через рот
- только через нос

3. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...?

- в конце подготовительной части занятий
- в конце основной части занятий
- в заключительной части занятий

4. Первая помощь при ушибах заключается в том, что ушибленное место следует:

- потереть, почесать
- постараться положить на возвышение, чтобы был отток крови
- охладить.

5.К футболу не относится термин:

- фол
- угловой
- пенальти

6. Играя в зоне нападения в баскетболе, нельзя выполнить передачу ...

- в сторону кольца соперника
- в свою зону защиты
- игроку в зоне штрафного броска

7. К основным приёмам игры в волейбол не относятся...

- подача и передачи мяча;

- приём подачи и блокирование;
- ведение и ловля мяча.

8. По какой части тела замеряется длина прыжка?

- по руке и ноге
- по части тела, ближайшей к зоне отталкивания
- по любой части тела

9. Что определяет техника безопасности?

- навыки знаний физических упражнений без травм;
- комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
- организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

10. Выбери правильный ответ:

- режим дня – это равномерный прием пищи в течение суток
- режим дня- это ежедневная равномерная учебная деятельность в течение суток
- режим дня- это ежедневное правильное чередование видов деятельности в течение суток

11. Что понимается под закаливанием:

- процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.
- процесс совершенствования обмена веществ и энергии
- процесс совершенствования иммунных свойств организма

12. Что символизируют Олимпийские игры?

- единство спортсменов пяти континентов земного шара
- гармонию воспитания основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости
- единство участников игр

Часть II.

13. Перечислите пять физических качеств человека: _____

14. Расшифруйте аббревиатуру «ГТО»: _____

15. Перечислите не менее трех составляющих здорового образа жизни: _____
