

**Спецификация контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура»
7 класс**

Пояснительная записка.

1. Назначение контрольных измерительных материалов.

Годовой зачет представляет собой форму годового тематического контроля.

Назначение работы: оценить уровень подготовки обучающихся 7 класса по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с планируемыми результатами освоения образовательной программы, заложенными в федеральном государственном образовательном стандарте.

2. Проверяемое содержание:

- выделять основные этапы развития олимпийского движения;
- владеть способами организации досуга средствами физической культуры;
- знать способы оценки техники движений
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

3. Структура зачета:

Зачет состоит из 10 теоретических вопросов, практических упражнений (бег 60 метров, подтягивания на низкой перекладине (девочки), подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)).

4. Продолжительность зачета.

Зачет по теории проводится в течение 10 минут, практические занятия проводятся в течение нескольких уроков (не более 3 минут).

5. Система оценивания зачета.

За годовой зачет ставится одна общая оценка (суммируются баллы за теорию и выполнение практических заданий).

Оценивание теории:

8-10 правильных ответов «5 баллов»

5-7 правильных ответов «4 балла»

3-4 правильных ответов «3 балла»

1-2 правильных ответа «2 балла»

Оценивание практики: при выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

8,7 сек. - «5 баллов»

9,7 сек. - «4 балла»

10,0 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Оценивание:

10 раз- «5 баллов»

6 раз- «4 балла»

4 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,6 сек. - «5 баллов»

10,6 сек. - «4 балла»

10,9 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

18 раз- «5 баллов»

11 раз- «4 балла»

9 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

6.Перевод баллов в отметку по 5-балльной системе

Считается количество баллов по трем видам и делится на количество видов (высчитывается средний балл).

Пример:

Иванов Иван Иванович 7а класс

- Теория 4 балла
- Бег 60 метров 4 балла
- Подтягивания на перекладине 3 балла

ИТОГ: 11 баллов – средний балл 3,6 = оценка 4.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (7 класс)**

Пояснения к демонстрационному варианту контрольных измерительных материалов.

Демонстрационный вариант предназначен для того, чтобы дать возможность участникам работы и их родителям (законным представителям) составить представление о структуре будущего зачета, количестве и форме заданий, а также об их уровне сложности. Приведённые критерии оценивания выполнения заданий позволяют составить представление о требованиях к правильности выполнения практических заданий.

**Демонстрационный вариант контрольных измерительных материалов для проведения
годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (7 класс)**

**Теоретическое задание для проведения годового зачета
по учебному предмету «Физическая культура» (7 класс)**

Инструкция по выполнению работы.

Внимательно прочитайте вопросы, хорошо подумайте и выберите один правильный ответ из предложенных вариантов, обведите кружком соответствующий вариант. Если кружком будет обведено два и более варианта, то задание считается не выполненным и ответ аннулируется. За каждый правильный ответ вам начисляется 1 балл. Время выполнения задания – 10 минут.

Желаем удачи!

1. Всемирно известный воспитатель, педагог и писатель:

- А. Антон Семенович Макаренко
- Б. Георгий Иванович Рибопьер
- В. Георгий Иванович Дюперрон
- Г. Константин Александрович Андрианов

2. Гимнастами называли в Древней Греции:

- А. Спортсменов
- Б. Тренеров
- В. Судей
- Г. Зрителей

3. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- А. Заниматься физическими упражнениями по воскресеньям.
- Б. Один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела).
- В. Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Г. Утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением.

4. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнения:

- А. Для мышц ног.
- Б. Типа потягивания.
- В. Махового характера.
- Г. Для мышц шеи.

5. Гиподинамия – это:

- А. Пониженная двигательная активность человека.
- Б. Повышенная двигательная активность человека.
- В. Нехватка витаминов в организме.
- Г. Чрезмерное питание.

6. В каком виде спорта становились чемпионами Олимпийских игр Виктор Чукарин, Евгений Подгорный, Елена Замолодчикова, Алия Мустафина, Дмитрий Труш?

- А. Спортивной гимнастике.
- Б. Фехтовании.
- В. Лёгкой атлетике

Г. Плаванием.

7. Первый Олимпийский комитет России был создан:

- А. в 1900 году
- Б. в 1911 году
- В. в 1952 году
- Г. в 1990 году.

8. Почётное право зажечь олимпийский огонь на Московской Олимпиаде 1980 г. заслуженно получил:

- А. Хоккеист Владислав Третьяк
- Б. Баскетболист Сергей Белов;
- В. Гимнаст Николай Андрианов
- Г. Борец Александр Карели

9. Что делать при ушибе?

- А. Намазать ушибленное место мазью
- Б. Намазать ушибленное место йодом;
- В. Перевязать ушибленное место бинтом
- Г. Положить холодный компресс.

10. К каким нарушениям здоровья человека может привести занятие плаванием при превышении допустимого уровня нагрузок.

- А. Нарушение работы почек.
- Б. Развитие искривления позвоночника.
- В. Уплотнение стопы
- Г. Все варианты ответов правильные.

Практические упражнения для проведения годового зачета по учебному предмету «Физическая культура» (7 класс)

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает вид хвата сверху: узкий, средний или широкий

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается выполнять рывок

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Подбородок касается или заводится за перекладину

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Правила выполнения упражнения:

В каждом забеге участвует не более двух человек

Старт выполняется с высокого или низкого положения,

На протяжении всей дистанции бег выполняется строго по своей дорожке,

Время запускается по взмаху красного флажка и останавливается при пересечении участником финишной линии.

Каждому участнику дается 2 попытки.

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Правила выполнения упражнения:

Участник принимает вид хвата сверху

Выполняется упражнение без учета времени

Запрещается прогибать и выгибать спину в поясничном отделе

Руки полностью сгибаются и разгибаются

Запрещается касаться пола ногами

Система оценивания годового зачета

Теоретическая часть.

Задание с выбором ответа считается выполненным верно, если правильно указана требуемая буква.

Правильный ответ на каждое из заданий 1–10 оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие – 0 баллов.

№ задания	Правильный ответ
1	А
2	Б
3	В
4	Г
5	А
6	А
7	Б
8	Б
9	Г
10	Г

Практическая часть.

При выполнении каждого из практических заданий обучающийся получает от 2 до 5 баллов.

Мальчики

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

8,7 сек. - «5 баллов»

9,7 сек. - «4 балла»

10,0 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивание из виса на высокой перекладине»

Оценивание:

10 раз- «5 баллов»

6 раз- «4 балла»

4 раз- «3 балла»

Менее- «2 балла»

Девочки

Тест №1 «Бег на дистанции 60 метров»

Оценивание:

9,6 сек. - «5 баллов»

10,6 сек. - «4 балла»

10,9 сек. - «3 балла»

Более- «2 балла»

Тест №2 «Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине»

Оценивание:

18 раз- «5 баллов»

11 раз- «4 балла»

9 раз- «3 балла»
Менее- «2 балла»