

Описание контрольных измерительных материалов

для проведения промежуточной аттестации

по Физической культуре

7-8 классы

1. Назначение работы

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную, специальную медицинскую.*

Обучающиеся *основной группы* выполняют контрольные нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Обучающиеся *подготовительной группы* выполняют контрольные нормативы, но оценка ставится на балл выше и тоже выводится средний балл.

Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой, относятся к специальной медицинской группе, пишут итоговую контрольную работу в форме теста (приложение1)

2. Условия выполнения видов испытаний нормативов

2.1. Подтягивание на перекладине(юноши). Учащийся 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, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

2.2. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 60 секунд.

2.3. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

2.4. 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.

2.5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, 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.

3. Планируемый результат

3.1 Предметный результат

Выполнять нормативы физической подготовки

3.2 Метапредметный результат

Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения

3.3 Личностный результат

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

4. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация состоит из 3 практических заданий и 15 теоретических заданий, по каждому из которых обучающийся получает оценку, итоговая оценка складывается из суммы доминирующих результатов, сдаваемых дисциплин (таблица 1)

4.1. Подтягивание на перекладине(юноши)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)

класс	Юноши (подтягивание)			Девушки (отжимание)		
	5	4	3	5	4	3
7	8	6	4	16	10	8
8	9	7	5	16	10	8

4.2. Прыжок в длину с места

класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
7	190	175	165	175	155	145
8	190	175	165	175	155	145

4.3. Наклон вперед из положения стоя

класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
7	7	5	2	8	6	4
8	7	5	2	8	6	4

5. Дополнительные материалы и оборудование

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток.

Промежуточная аттестация по физической культуре

Класс – 7 -8

Контрольная работа состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть по физической культуре

Тест.

1. Что такое физическая культура?:

- а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;
- б) прогулка на свежем воздухе;
- в) культура движений;
- г) выполнение упражнений.

2. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в России.;
- б) в Англии ;
- в) в Греции;
- г) в Италии.

3. В каком древнегреческом городе устраивались состязания –Олимпийские игры?

- а) Афины;
- б) Олимпия;
- в) Спарта;
- г) Риме.

4. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!».;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

5. Какая российская гимнастка впервые стала трехкратной чемпионкой мира?

- а) Светлана Хоркина;
- б) Людмила Турищева;
- в) Елена Мухина;
- г) Лариса Латынина.

6. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы;
- б) фигурное катание;
- в) гимнастика;
- г) лёгкая атлетика.

7. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;

- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

8. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается.;
- б) силуэт человека.;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

9. Первые лыжи появились:

- а) в песках Африки;
- б) у охотников северных стран;
- в) у погонщиков слонов в Индии;
- г) у собирателей кокосов.

10. Что может являться причиной травматизма во время занятий на гимнастических снарядах?

- а) выполнение упражнений без страховки;
- б) выполнение упражнений на самодельной перекладине;
- в) выполнение упражнений без присутствия врача;
- г) выполнение упражнения без присутствия товарища.

11. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

12. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

13. Как правильно дышать при больших физических нагрузках?

- а) через рот и нос попеременно;
- б) только через рот;
- в) через рот и нос одновременно;
- г) только через нос.

Выполняя задания № 14,15 завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

14 В какие цвета окрашены олимпийские кольца.....

15. Перечисли гимнастические снаряды.....

Всего заданий – 15.

15 заданий- базового уровня

Время выполнения проверочной работы – 35 минут.

Максимальный балл – 15

Спецификация

№ задания	Умения
Теоретическая часть	
2,3,4,9,14	выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе
7,8,10,11,13	раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
1,7,8,10,11,13	рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать содержательные основы здорового образа жизни
6 задание	разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1,12, 15 задание	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;
Практическая часть	Выполняют специально подобранные самостоятельные контрольные упражнения
Подъём туловища из положения лежа	Укреплять мышцы брюшного пояса Применять технику выполнения упражнения Развивать силовую выносливость
Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа	Применять технику выполнения упражнения Развивать силовые качества
Прыжок в длину с места	Применять технику выполнения упражнения Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места Распределять свои физические возможности

Оценивание теоретической работы

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Кол-во баллов	0–7	8–10	11–13	14–15

