**Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 7 классе.**

**Пояснительная записка.**

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

**Цель тестирования:**

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

**Задачи тестирования:**

Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014

Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся по окончанию 8 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

**-** открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии  оценивания:

За каждый правильный ответ  участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

**Сроки проведения.** Теоретическая часть будет проведена 25.05.2016 года. Практическая – 26.05.2016 года.

**Кодификатор элементов содержания**

**для составления контрольных измерительных материалов**

**к промежуточной итоговой аттестации по физкультуре в 7 классе.**

Кодификатор составлен в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Код раз-дела** | **Код контролируемого элемента** | **Элементы содержания** |
| **1.** |  | **Здоровый образ жизни** |
|  | **1.1** | Понятие о здоровом образе жизни. |
|  | **1.2** | Способы самоконтроля. |
|  | **1.3** | Основные компоненты здорового образа жизни. |
|  | **1.4** | Режим дня и его значение. |
|  | **1.5** | Понятие о закаливании. |
|  | **1.6** | Основные средства и методы закаливания. |
|  | **1.7** | Понятие о правильной осанке. |
|  | **1.8** | Причины нарушения осанки. |
| **2.** |  | **Олимпийские знания.** |
|  | **2.1** | Девиз Олимпийских игр. |
|  | **2.2** | Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности. |
|  | **2.3** | Символика Олимпийских игр. |
|  | **2.4** | Ритуал Олимпийских игр древности. |
|  | **2.5** | История Олимпийских игр современности. |
|  | **2.6** | Олимпийское движение в России. |
|  | **2.7** | Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014. |
|  | **2.8** | Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи. |
| **3.** |  | **Правила техники безопасности.** |
|  | **3.1** | Правила поведения в спортивном зале. |
|  | **3.2** | Причины травматизма на уроках физической культуры. |
|  | **3.3** | Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. |
|  | **3.4** | Правила проведения разминки. |
|  | **3.5** | Правила техники безопасности при групповом старте. |
|  | **3.6** | Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах |
| **4.** |  | **Общие знания по теории и методике физической культуры.** |
|  | **4.1** | Понятие физическая культура. |
|  | **4.2** | Условия формирования двигательного действия. |
|  | **4.3** | Общая характеристика физических качеств. |
|  | **4.4** | История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой. |
|  | **4.5** | Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой. |
|  | **4.6** | Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой. |

**Учащиеся должны уметь:**

**Здоровый образ жизни:**

Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.

Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебой деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Руководствоваться правилами профилактики нарушения осанки, подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

Характеризовать основные приёмы закаливания, определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.

**Олимпийские знания:**

Характеризовать Олимпийские игры древности как явление культуры, иметь представление о содержании и правилах соревнований.

Определять цель возрождения Олимпийских игр, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения, иметь представление о Московской Олимпиаде – 1980 г. и об Олимпийских и Паралимпийских играх Сочи – 2014 г

**Техника безопасности:**

Руководствоваться правилами поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора формы одежды и обуви в зависимости от времени года и от погодных условий

Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Общие знания по теории и методике физической культуры:**

Определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе занятий физическими упражнениями, характеризовать основные физические качества: сила, гибкость, ловкость, быстрота, выносливость,

Иметь представления о технических и тактических действиях в спортивных играх, изучаемых школьной программой, знать историю возникновения спортивных игр, изучаемых школьной программой.

**Демонстрационная версия КИМов по физической культуре для промежуточной итоговой аттестации для 7класса.**

**1 Блок**

**Здоровый образ жизни.**

**1. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на**

а) развитие физических качеств людей;  
б) поддержание высокой работоспособности людей;  
в) подготовку к профессиональной деятельности;  
г) сохранение и улучшение здоровья людей

**2. Дневник самоконтроля нужно вести для:**

а) отслеживания изменений в развитии своего организма

б) отчета  о проделанной работе перед учителем физической культуры

в) консультации с родителями по возникающим проблемам

**3. Какие элементы включает в себя здоровый образ жизни?**

а) Активный отдых; закаливание организма; раздельное питание; гигиена труда; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
б) Двигательный режим; закаливание организма; рациональное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
в) Двигательный режим; молочное питание; гигиена труда и отдыха; личная и общественная гигиена; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений  
г) Двигательный режим; закаливание организма; вегетарианское питание; гигиена тела; гармонизация психоэмоциональных взаимоотношений

**4. С какой целью планируют режим дня?**

а) с целью организации рационального режима питания;  
б) с целью четкой организации текущих дел, их выполнения в установленные сроки;  
в) с целью высвобождения времени на отдых и снятия нервных напряжений;  
г) с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма.

**5. Что понимается под закаливанием:**

а) процесс повышения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;  
б) процесс совершенствования иммунных свойств организма;  
в) процесс совершенствования обмена веществ и энергии;  
г) процесс повышения устойчивости организма к действию физических факторов внешней среды.

**6. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...**

а) водой.  
б) солнцем.  
в) воздухом.  
г) холодом.

**7. Осанкой называется...**

а) привычная поза человека в вертикальном положении;  
б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;  
в) пружинные характеристики позвоночника и стоп;  
г) силуэт человека.  
  
**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

а) привычка к определенным позам,  
б) отсутствие движений во время школьных уроков,  
в) ношение сумки-портфеля на одном плече.  
г) слабость мышц.

**2 Блок**

**Олимпийские знания.**

**1. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость»

**2. Тренеров в Древней Греции называли...**

а) гимнастами;

б) олимпиониками;

в) ма­стерами;

г) палестриками

**3.** **Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в Древней Греции проводился в специальном помещении, называемом…**

а) амфитеатр

б) стадиодром

в) палестра

**4. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

а) по свистку

б) по выстрелу стартового пистолета.

в) по звонку

г) по сигналу трубы.

**5. Где проходили зимние Олимпийские игры 2014 года?**

а) Солт-Лейт-Сити (США)

б) Саппоро (Япония)

в) Сочи (Россия)

г) Инсбрук (Австрия)

**6. Сколько лет отделяют  Зимние Олимпийские игры в Сочи от Летних Олимпийских игр в Москве**?

а) 23;

б) 34;

в) 45;

г) 56.

**7. На дне какого российского озера побывал Олимпийский огонь?**

а) Ладожское озеро;

б) Каспийское озеро-море;

в) Байкал;

г) Ильмень.

**8. Какое место в медальном зачёте заняла сборная команда хозяев Олимпиады-2014?**

а) Первое;

б) Второе;

в) Третье;

г) Четвёртое.

**3 Блок**

**Техника безопасности.**

**1. Вход в спортивный зал**

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

**2. Главная причина травматизма**

а) невнимательность

б) нарушение дисциплины

в) нарушение формы одежды

**3. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии**

а) продолжить занятия со страховкой

б) прекратить занятия и сообщить об этом учителю

в) уйти с занятия к врачу

**4. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть**

а) более интенсивной

б) более лёгкой

в) обычной

**5. При групповом старте на короткие дистанции**

а) бежать кратчайшим путём

б) бежать только по своей дорожке

в) бежать к учителю

**6. Порядок выполнения сложных физических упражнений на гимнастических снарядах?**

а) только с преподавателем

б) самостоятельно

в) со страховщиком

**4 Блок**

**Общие знания по теории и методике физической культуры.**

**1 . Физическая культура – это:**

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) часть человеческой культуры

**2. Освоение двигательного действия следует начинать с...**

а) формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи.

б.) выполнения двигательного действия в упрощенной  
форме и в замедленном темпе.

в) устранения ошибок при выполнении подготовитель­ных и подводящих упражнений.

**3. Завершите утверждение, вписав соответствующее слово в бланк ответов**:

Максимальная амплитуда движений, достигнутая приложением как внутренних, так и внешних сил, характеризует \_**\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. Родиной баскетбола является….**

а) Россия;

б) США;

г) Франция.

в) Англия;

**5. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в...**

а) нападении;

б) защите;

в) противодействии.

**6. Выход запасного игрока на площадку вместо игрока основного состава в футболе обозначается как...**

**Ключи к демо-версии:**

1. **Здоровый образ жизни.**

1-г

2-а

3-в

4-г

5-г

6-в

7-а

8-г

1. **Олимпийские знания.**

1-а

2-а

3-в

4-г

5-в

6-б

7-в

8-а

1. **Техника безопасности.**

1-б

2-б

3-б

4-а

5-б

6-а

1. **Общие знания по теории и методике физической культуры.**

1–в

2–а

3-гибкость

4-б

5-б

6-замена

**Используемая литература:**

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение 2014
3. Физическая культура 8-9 классы Учебник для общеобразовательных организаций. В.И. Лях. - М., «Просвещение» 2014

**Практическая часть для учащихся 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **Бег 60м** | **9,5** | **9,8** | **10,2** | **9,8** | **10,4** | **10,9** |
| **Бег 1000 м** | **4.20** | **4.30** | **4.40** | **4.50** | **5.00** | **5.20** |
| **Прыжок в длину с места** | **205** | **170-190** | **150** | **200** | **160-180** | **140** |
| **Подтягивание на перекладине** | **8** | **6** | **1** | **18** | **15** | **5** |
| **Отжимание** | **25** | **20** | **15** | **15** | **10** | **7** |
| **Пресс (1мин.)** | **35** | **30** | **25** | **33** | **28** | **23** |