

Контрольные измерительные материалы для проведения промежуточной аттестации учащихся за курс 7 класса по физической культуре

Часть 1. Спецификация:

1. **Назначение КИМ** – проверить у учащихся качество освоения образовательной программы по физической культуре за 7 класс.

2. **Документы, определяющие содержание КИМ.**

Содержание работы определяет Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования с учётом основной образовательной программы основного общего образования МОУ «СОШ №9»

3. **Структура и содержание КИМ.**

Работа состоит из одной части, включающей тестирование. Работа содержит 15 заданий с выбором ответа. Работа состоит из заданий базового и повышенного уровней. В основу распределения заданий по уровню сложности положена характеристика видов деятельности, используемых учащимися при выполнении соответствующих заданий.

Блок содержания	Проверяемое умение и способы действия	Вариант	Количество заданий	Номера заданий	Уровень сложности	Тип задания	Максимальный балл за каждое задание
Физическая культура как область знаний	– Формировать представление о значении здорового образа жизни.	№1	5	2,3,6,12,13	Б,П	Выбор ответа	1,2
	– Уметь определять физические качества. – Знать историю физической культуры. – Решать в рамках изученного материала	№2	9	1,2,3,4,5,6,10,11,15	Б,П	Выбор ответа	1,2

	познавательные и практические задачи.						
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	– Формировать культуру движений.	№1	5	1,4,5,10,15	Б,П	Выбор ответа	1,2
	– Владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями.	№2	4	7,8,9,12	Б,П	Выбор ответа	1,2
	– Решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи.						
Физическое совершенствование	– Владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.	№1	5	7,8,9,11,14	Б	Выбор ответа	1
	– Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности.	№2	2	13,14	Б	Выбор ответа	1

Распределение заданий работы по уровню сложности

№	Уровень сложности	Количество заданий	Максимальный первичный балл
1	Базовый	12	12
2	Повышенный	3	6
	Итого	15	18

4. Продолжительность работы 40 минут.
5. Дополнительные материалы и оборудование – не используются.
6. Система оценивания выполнения отдельных заданий и контрольной работы в целом

Варианты

№ задания	Ответы Вариант 1	Баллы	Ответ Вариант 2	Баллы
1	в	1	а	1
2	в	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	а	1
3	б	1	в	1
4	а	1	а	1
5	б	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	в	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
6	а	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный	б	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
7	б	1	в	1
8	в	1	а	2 – дан правильный ответ 0 – ответ неверный
9	в	1	б	1
10	б	1	в	1
11	в	1	б	1
12	в	1	б	1
13	а	1	в	1
14	в	1	б	1
15	а	1	а	1

Шкала перевода первичного балла в отметку:

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0-6	7 - 11	12 - 15	16 - 18

Часть 2. Текст итоговой контрольной работы

ВАРИАНТ № 1

1. Какое влияние оказывают физические упражнения на развитие телосложения человека?

- А. укрепляют здоровье;
- Б. повышают работоспособность;
- В. формируют мускулатуру.

2. Что такое олимпийская хартия?

- А. символика;
- Б. девиз Олимпийских игр;
- В. конституция, свод основных законов Олимпийских игр.

3. Что понимается под закаливанием?

- А. укрепление здоровья;
- Б. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

4. Что является объективным показателем состояния здоровья?

- А. частота сердечных сокращений;
- Б. крепкий сон;
- В. аппетит.

5. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- А. беспокойный сон;
- Б. жизнерадостное настроение;
- В. вялость, постоянное желание спать

6. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- А. сохранение и укрепление здоровья;
- Б. развитие физических качеств человека;
- В. поддержание высокой работоспособности людей.

7. Волейбол играют на площадке размером:

- А. 24 x 12 м;
- Б. 18 x 9 м;
- В. 16 x 9 м.

8. Упражнения, способствующие развитию выносливости, целесообразно выполнять:

- А. в конце подготовительной части урока;
- Б. в начале основной части урока;
- В. в конце основной части урока.

9. Бег с остановками и изменением направления по сигналу способствует формированию

- А. скоростной силы;
- Б. техники движений;
- В. быстроты реакции.

10. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?

- А. изменения направления движения;
- Б. смены хода без потери времени;
- В. изменения скорости передвижения.

11. Что такое “пробежка” в баскетболе?

- А. «передвижение» по площадке;
- Б. бег в направлении кольца соперника;
- В. нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках.

12. Факел олимпийского огня современных игр зажигается:

- А. в Спарте;
- Б. в Бразилии;
- В. в Олимпии.

13. Александр Попов – чемпион Олимпийских игр:

- А. в плавании;
- Б. лёгкой атлетике;
- В. лыжных гонках.

14. Что означает слово “аут” в футболе?

- А. ведение мяча ногой;
- Б. удар головой;
- В. выход мяча за боковую линию за пределы поля.

15. Укажите норму частоты сердечных сокращений в покое у здорового взрослого нетренированного человека:

- А. 58-60 уд/мин;
- Б. 60-80 уд/мин;
- В. 90-100 уд/мин.

ВАРИАНТ № 2

1. Термин «Олимпиада» в Древней Греции означал:

- А. четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- Б. первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- В. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

2. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх:

- А. только свободные греки мужчины;
- Б. греки мужчины и женщины;
- В. только греки мужчины;
- Г. все желающие.

3. Факел олимпийского огня современных игр зажигается.

- А. в Спарте;
- Б. у горы Олимп;
- В. в Олимпии;
- Г. в Афинах.

4. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения звучит так:

- А. «Быстрее, выше, сильнее»;
- Б. «Главное не победа, а участие»;
- В. «О спорт – ты мир»;

Г. «Ум, честь и слава».

5. Физическая культура-это:

- А. стремление к высшим спортивным достижениям;
- Б. разновидность развлекательной деятельности человека;
- В. часть человеческой культуры.

6. Физическая подготовленность характеризуется:

- А. высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- Б. уровнем развития физических качеств;
- В. хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

7. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- А. 90-100 уд./мин.
- Б. 56-68 уд./мин.
- В. 60-80 уд./ мин.

8. Основными показателями физического развития человека являются:

- А. антропометрические характеристики человека;
- Б. результаты прыжка в длину с места;
- В. результаты в челночном беге;

9. Что понимается под закаливанием:

- А. купание в холодной воде и хождение босиком;
- Б. приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- В. сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

10. Что называется осанкой:

- А. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- Б. пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- В. привычная поза человека в вертикальном положении.

11. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. привычка к определенным позам;
- Б. слабость мышц;
- В. отсутствие движения во время школьных уроков;
- Г. ношение сумки, портфеля в одной руке.

12. Чем характеризуется утомление:

- А. отказом от работы;
- Б. временным снижением работоспособности организма;

В. повышенной ЧСС.

13. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

А. тяжелая атлетика;

Б. гимнастика;

В. современное пятиборье.

14. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

А. сила;

Б. выносливость;

В. ловкость;

Г. быстрота.

15. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:

А. охладить;

Б. постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу;

В. нагреть, наложить теплый компресс.