

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18»  
С.Шалоболіно

Демо версия

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения промежуточной аттестации  
по «Физической культуре»  
7 класса  
за 2020-2021 учебный год**

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения  
промежуточной аттестации  
по предмету «Физическая культура»  
7 класса**

**Спецификация**

**1. Название работы:**

Итоговый тест по физической культуре для учащихся 7 класса.

**2. Цель проведения работы:**

Контрольно - измерительные материалы позволяют установить уровень освоения обучающимися 7 класса Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования по физической культуре, базовый уровень.

**3. Документы, определяющие содержание работы:**

Содержание итоговой работы определяет Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования по физической культуре, базовый уровень.

**4. Форма работы:**

Тестовая работа (тесты по материалам ГТО)

**5. Структура работы:**

Контрольная работа состоит из четырёх видов испытаний (тестов), которые различаются по содержанию и сложности. Определяющим признаком для каждого вида испытаний (тестов) является форма выполнения физических упражнений способ обработки результатов.

Виды испытаний:

- бег 1,5 км. (мин.);
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.);
- подъём туловища 30 сек.;
- подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).

**6. Кодификатор. Распределение заданий экзаменационной работы по содержанию, видам умений и способам деятельности**

Первый вид испытаний (тест) (А1) – бег 1,5 км. Задание этого теста проверяет следующие умения: техника выполнения высокого старта и выбегания из него, стартовый разгон, бег по дистанции, соблюдения ритма бега и ритма дыхания. С помощью данного теста определяется общая выносливость.

Второй вид испытаний (тест) (А2) - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) включает в себя измерение динамической силы мышц нижних конечностей и определение скоростно-силовых возможностей. В данном тесте проверяются следующие двигательных умений: приседание перед прыжком; отталкивание одновременно обеими ногами; полет; приземление и правильное исходное положение перед началом толчка.

Третий вид испытаний (тест) (А3) - подъём туловища 30 сек. проводится для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища.

Четвёртый вид испытаний (А4) подразделяется на два задания: подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) (Б1) – мальчики; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) (Б2) – девочки. Данным видом испытаний (тестом) определяется силовая выносливость мышц рук и плечевого пояса.

## 7. Распределение заданий КИМ по уровню сложности

Четвёртый вид испытаний (А4) содержит задания двух уровней: (Б1) для мальчиков - подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз); (Б2) для девочек - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз).

## 8.Время проведения работы.

На выполнение итогового тестирования отводится 2 урока.

## 9. Критерии оценивания работы:

**Система оценивания выполнения отдельных заданий и контрольной работы в целом.**

Каждый выполненный вид испытаний (тест) оценивается согласно Таблице 1. При сумме отметок выводится средняя арифметическая оценка.

Таблица 1

Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/п | Виды испытаний (тесты)                                           | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|----------|------------------------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|          |                                                                  | отметки  |      |      |         |      |      |
|          |                                                                  | «5»      | «4»  | «3»  | «5»     | «4»  | «3»  |
| 1        | Бег 1,5 км. (мин.)                                               | 7,00     | 7,30 | 8,00 | 7,30    | 8,00 | 8,30 |
| 2        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)                | 180      | 170  | 150  | 170     | 160  | 145  |
| 3        | Подъём туловища 30 сек.                                          | 24       | 18   | 13   | 17      | 13   | 10   |
| 4        | Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)                 | 8        | 5    | 4    | -       |      |      |
|          | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | -        |      |      | 19      | 15   | 11   |
|          | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)  | 23       | 21   | 19   | 13      | 12   | 11   |

## 10.Требования к оборудованию и условиям проведения

Тестовая работа проводится 2-4 уроком в первую смену.

Первый вид испытаний (тест) (А1) проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется присутствие медперсонала. Время засекают с точностью до 0.1 сек. В целях обеспечения медицинской безопасности тестированию обязательно должны предшествовать подводящие упражнения. Для проведения данного тестирования учителю необходимо иметь свисток и секундомер.

Виды испытаний (тесты) А2, А3, А4 проводятся в спортивном зале. Для проведения данных тестов учителю необходимо иметь секундомер, гимнастические маты, перекладины, разметить место - черту, от которой будет выполняться прыжок, и перпендикулярную ей черту с размеченными делениями через 1 см для определения длины прыжка.

Во время тестовой работы учащиеся должны иметь спортивную форму, спортивную обувь (для спортивного зала – чистую спортивную обувь) и допуск врача.

В каждом классе присутствует организатор, который может быть учителем предмета, по которому выполняется тестовая работа.

Организатор проводит инструктаж, и общеразвивающие упражнения (ОРУ) с целью активизации работа высших моторных центров, управляющих движениями; содействия проявления физических качеств.

Время, отведенное на инструктаж и выполнение ОРУ в общее время выполнения работы не включается.

### **Инструкция по выполнению заданий:**

На выполнение итогового тестирования отводится 40 минут.

Первый вид испытаний (тест) (А1) – бег 1,5 км. В данном тестовом задании применяется высокий старт. По команде «На старт» бегуны быстро занимают исходное стартовое положение, поставив толчковую ногу вперед к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят на носок сзади на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. По команде «Марш!» - выбегание. Основные черты техники определяются следующим образом: туловище немного наклонено вперед, плечи слегка разведены, таз несколько выдвинут вперед, голова держится прямо, подбородок опущен, мышцы лица и шеи не напряжены, движения рук и ног широки и свободны. Переход к финишированию осуществляется некоторым наклоном туловища вперед и увеличением частоты и длины шага.

Второй вид испытаний (тест) (А2) - прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.). Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела и с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Неправильное выполнение: заступ за стартовую черту. При тестировании дается три попытки.

Третий вид испытаний (тест) (А3) - подъём туловища 30 сек. - из и.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» выполнить за 30 сек максимально возможное количество подъемов туловища, энергично сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь в и.п., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате. Неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола тремя частями тела (лопатками, затылком, локтями). Участник, опуская тело в и.п., может касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком, потом локтями. В заключительной фазе тело участника должно прийти в и.п., т.е. касаться пола одновременно тремя частями тела: лопатками, затылком и локтями.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз). В висе на перекладине, руки прямые, выполнить максимально возможное число подтягиваний. Подтягивание считается выполненным правильно, когда руки сгибаются, подбородок выше перекладины, затем разгибаются полностью, ноги не сгибаются в коленных суставах, движения без перерывов и махов. Неправильно выполненные подтягивания не засчитываются. И.п. вис на перекладине прямым хватом, ноги не касаются пола. При выполнении подтягиваний не допускаются раскачивания, маховые движения ногами.

Разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз). 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 от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.