

Пояснения к вариантам контрольных измерительных материалов внутренней системы оценки качества образования в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино (годовая диагностика предметных результатов) по физической культуре для 7 класса.

Вариант предназначен для того, чтобы дать представление о структуре будущих контрольных измерительных материалов внутренней системы оценки качества образования по физической культуре для 7 класса, количестве заданий, об их форме и уровне сложности.

Мониторинг предметных результатов проводится в соответствии с «Положением о внутренней системе оценки качества образования в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино», «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ СОШ № 5 с. Иглино»

1. Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной физической подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура» в 7 классах. Объект оценивания: уровень физической подготовленности учащихся на момент принятия контрольных нормативов, повторение изученного в предыдущем классе. Вид работы: выполнение контрольных нормативов по определению уровня физической подготовленности.

2. Проверяемые планируемые результаты.

Умение выполнить контрольный норматив в соответствии с возрастными нормами . Умение выполнять предложенный норматив технически правильно.

В тестировании проверяется учебный материал по физической культуре по следующим разделам:

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9

7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Оценка:

За выполнение каждого практического задания обучающийся получает от 3-5 баллов.

«3 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее низкому уровню физического развития

двигательного качества (базовый уровень физической подготовки);

«4 балла» - ученик получает за выполнение задание соответствующее среднему уровню физического развития

двигательного качества (повышенный уровень физической подготовки);

«5 баллов» - ученик получает за выполнение задание соответствующее высокому уровню физического развития двигательного качества (высокому уровню физической подготовки);

максимальный балл-25

Нормы оценки	
Отметка	Технически правильное выполнение норматива
«5»	23-25баллов
«4»	22-18 баллов
«3»	17-12 баллов
«2»	Не выполнение норматива, нарушение техники

Качество освоения программы	Уровень достижений	Отметка в балльной шкале
90-100%	высокий	«5»
77-89%	повышенный	«4»
51-76%	базовый	«3»
менее 50%	не достиг базового уровня	«2»

№	Проверяемые умения	
1	Уровень развития координационных качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
2	Уровень развития силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
3	Уровень развития гибкости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов

4	Уровень развития скоростно-силовых качеств	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов
5	Уровень развития выносливости	Технически правильно выполненный норматив Набрано необходимое количество баллов

Кроме этого, ШМО учителей разработано тестирование по теоретическому материалу учебного курса для обучающихся имеющих ограничения по учебному курсу по состоянию здоровья.

Демонстрационно теоретическое тестирование по физической культуре

7 класс.

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:

- а) в V в. до н.э. б) в 776 г. до н.э. в) в I в. н.э. г) в 394 г. н.э.

2. Первые Олимпийские игры современности проводились:

- а) в 1894 г. б) в 1896 г. в) в 1900 г. г) в 1904 г.

3. Победителем первых Олимпийских игр был:

- а) Пелопс б) Эномай в) Корибос г) Милон

4. В Олимпийских Играх древности атлеты состязались в беге на дистанции, равной одному стадию, стадий равен-

- а) 172м 27 см б) 192м 27 см в) 150м 50 см г) 190 м 27см

5. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?

- а) долихотром б) панкратион в) пентатлон г) диаулом

6. Назовите Римского императора, который в 394 г. н. э. запретил олимпийские игры:

- а) Феодосий I б) Феодосий II в) Нейрон г) Юлиан

7. Основателем современных Олимпийских игр является:

- а) Деметриус Викелас; б) А.Д. Бутовский;
в) Пьер де Кубертен; г) Жан-Жак Руссо.

8. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?

- а) 1890 б) 1894 в) 1892 г) 1896

9. Девиз Олимпийских игр:

- а) «Спорт, спорт, спорт!» б) «О спорт! Ты - мир!»
в) «Быстрее! Выше! Сильнее!» г) «Главное не победа а участие»

10. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?

- а) Н. Орлов б) А. Петров в) Н. Панин – Коломенкин г) А. Бутовский

11. Осанкой называется...

- А) привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.
Б) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение;
В) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
Г) силуэт человека.

12. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движения во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

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

- а) 60-70 уд./мин. б) 70-80 уд./мин. в) 80-90 уд./мин. г) 90-100 уд./мин.

14. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;

- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

15.Каким прибором измеряется жизненная ёмкость лёгких:

- а) секундомером; б) спирометром; в) динамометром; г) тонометром.

16.В чем измеряется жизненная ёмкость легких?

- а) в кубических сантиметрах; б) в метрах;
- в) в килограммах; г) в литрах.

17.Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что:

- а) позволяет избегать неоправданных физических напряжений;
- б) обеспечивает ритмичность работы организма;
- в) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- г) изменяется величина нагрузки на центральную нервную систему.

18.Утренняя гигиеническая гимнастика способствует:

- а) переходу организма от заторможенного состояния к активной деятельности;
- б) развитию выносливости;
- в) повышению артериального давления;
- г) облегчению перехода от сна к бодрствованию.

19.Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

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

20. Способность выполнять движения с большой амплитудой:

- а) выносливостью; б) гибкостью;
- в) ловкостью; г) быстротой.

21.Какое тестовое задание служит для определения уровня гибкости:

- а) наклон вперед; б) челночный бег;
- в) прыжок в высоту; г) подтягивание на перекладине.

22.Что такое сила:

- а) способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- б) способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- в) способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности;
- г) способность выполнять движения с большей амплитудой.

23.Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени называется...

- а) гибкостью; б) выносливостью;
- в) быстротой; г) ловкостью.

24. Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности называют...

- а) выносливостью; б) быстротой;
- в) ловкостью; г) гибкостью.

25.Что такое ловкость:

- а) это комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение любой двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво;
- б) это способность совершать двигательное действие в минимальный отрезок времени;
- в) это способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий;
- г) это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения эффективности.

26. Владимир Куц, Валерий Борзов, Виктор Санаев, Валерий Брумелъ – чемпионы Олимпийских игр в ...

- а) легкой атлетике; б) плавании; в) борьбе и боксе; г) хоккее.

27.Каким видом спорта занимались Л.Турищева, О.Корбут, Н.Андрианов, Ю.Королев, С.Хоркина, А.Немов:

- а) спортивная гимнастика; б) художественная гимнастика;

в) Фигурное катание; г) легкая атлетика.

28. Кто считается создателем игры баскетбол:

а) А. Сабонис; б) Д. Нейсмит; в) В. Морган; г) И. Едешко.

29. Размеры баскетбольной площадки:

а) 18 х 9 м; б) 20 х 40 м; в) 28 х 15 м; г) 13.4 х 6.1 м.

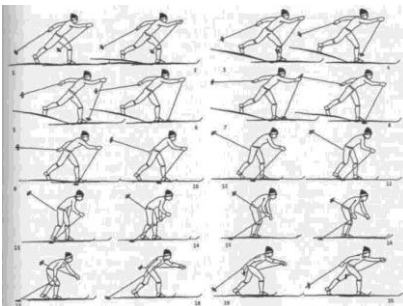
30. Какая страна стала Родиной волейбола:

а) Россия; б) Франция; в) США; г) Англия.

31. На сколько зон условно разделена площадка при игре в волейбол:

а) 6; б) 8; в) 5; г) 9.

32. Какой лыжный ход показан на рисунке?



а) одновременный бесшажный ход;
б) попеременный двухшажный ход;
в) одновременный одношажный ход;
г) попеременный коньковый ход.

33. Самая существенная ошибка при торможении на лыжах «плугом» -

а) Кратковременное неравномерное давление на лыжи;
б) Недостаточное разведение пяток лыж в стороны;
в) Выдвижение носка одной лыжи несколько вперед;

г) Потеря равновесия.

34. Какого поворота на лыжах нет:

а) поворота переступанием; б) поворота на месте махом;
в) поворота «полуелочкой»; г) поворота упором.

35. Название лыжных ходов (попеременные и одновременные) дают по работе...

а) ног; б) туловища; в) рук; г) произвольно.

36. Выполняя стойку на голове и руках, гимнаст располагает на мате руки и голову...

а) на одной прямой; б) как равносторонний треугольник;
в) голову ближе к коленям, чем руки.

37. Закончите определение: Такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата, называется ...

а) упором; б) висом; в) лазанием; г) приземлением.

38. В каком ряду правильно указаны все фазы опорного прыжка?

а) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление;
б) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление;
в) разбег, отталкивание ногами, полет, приземление;
г) разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление.

