Приложение к ООП ООО

МОУ Ручевской СОШ

От 30.08.2018г.

**Контрольно-измерительные материалы**

**для проведения промежуточной аттестации**

**по физической культуре**

**для 7 класса**

Составитель: Пименов М.В.

учитель физической культуры

Республика Коми

Усть-Куломский район

с. Руч

2018 г.

**Пояснительная записка**

Основание для допуска к промежуточной (итоговой) аттестации МОУ Ручевская СОШ - является выполнение учащимися требований учебных программ. Допуск к нему имеют учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной группе на 1 сентября 2016 года. Расписание промежуточной (итоговой) аттестации утверждается администрацией школы.

Учащиеся подготовительной группы практическую часть промежуточной (итоговой) аттестации сдают на общих основаниях. Нормативы, которые противопоказаны согласно их заболеванию, каждое образовательное учреждение имеет право заменить и утвердить на соответствующие нормативы с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из комплекса «ГТО» (Готов к труду и защите Отечества) (далее – нормативы),которые определяют уровень физических качеств, способностей учащихся. Критерий оценивания практической части- таблица нормативов - Приложение 1, за теоретическую часть критерий оценивания – Приложение 2.

Итоговая оценка за промежуточную (итоговую) аттестацию ставится только за практическую часть, ставится суммарный средний бал за все 6 выполненных нормативов, время выполнения нормативов – 45 минут.

Условия выполнения видов испытаний нормативов:

2.1. **Бег на 30, 60, 100, 1500, 2000, 3000 метров**. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2.2. **Подтягивание на перекладине**. Тест для только мальчиков. 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.

2.3. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (далее – отжимания), тест только для девочек. 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.

2.4**. 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 30 секунд.

2.5. **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.

2.6. **Наклон вперед из положения стоя**. Стоя на тумбе, 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.

2.7. **Лыжная подготовка.** В последний вид испытаний входит итоговая оценка, в течение года за лыжную подготовку.

Задания для итоговой поверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,

- устный опрос,

- письменное тестирование,

-практическое выполнение упражнений.

Итоговая промежуточная аттестация по физической культуре

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **5 класс** | | | | | | **6 класс** | | | | | | **7 класс** | | | | | |
| **м** | | | **д** | | | **м** | | | **д** | | | **м** | | | **д** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м (сек)** | 5.7 | 6.1 | 6.4 | 6.0 | 6.3 | 6.6 | 5.5 | 5.8 | 6.2 | 5.8 | 6.1 | 6.5 | 6.1 | 6.5 | 6.8 | 6.4 | 6.8 | 7.1 |
| **60м**  **(сек)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9.7 | 10.2 | 11.0 | 10.4 | 10.8 | 11.8 |
| **2** | **Бег 1000м (мин, сек)** | 4.39 | 5.15 | 5.55 | 5.05 | 5.40 | 6.20 | 4.20 | 4.50 | 5.30 | 4.50 | 5.20 | 6.00 | 4.05 | 4.35 | 5.10 | 4.35 | 5.05 | 5.45 |
| **3** | **Подтягивание (кол-во раз)** | 5 | 3 | 1 | - | - | - | 6 | 4 | 2 | - | - | - | 8 | 5 | 2 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | 15 | 10 | 8 | 12 | 8 | 5 | 20 | 15 | 10 | 13 | 10 | 8 | 25 | 20 | 15 | 14 | 12 | 11 |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | 170 | 160 | 150 | 160 | 150 | 140 | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 | 175 | 160 | 150 | 165 | 145 | 140 |
| **5** | **Подъем туловища за 30 сек**  **(кол-во раз)** | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 10 | 21 | 18 | 15 | 20 | 18 | 15 | 22 | 20 | 18 | 19 | 15 | 13 |
| **6** | **Наклон вперед**  **(см)** | 7 | 4 | 1 | 11 | 8 | 4 | 9 | 5 | 1 | 12 | 9 | 4 | 10 | 5 | 1 | 13 | 8 | 3 |
| **7** | **Бег на лыжах 2км** | 13.00 | 13.50 | 14.10 | 13.50 | 14.30 | 14.50 | 13.00 | 13.50 | 14.10 | 13.50 | 14.30 | 14.50 | 13.00 | 13.50 | 14.10 | 13.50 | 14.30 | 14.50 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы** | **8 класс** | | | | | | **9 класс** | | | | | |
| **м** | | | **д** | | | **м** | | | **д** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 60м (сек)** | 9.4 | 9.9 | 10.7 | 10.0 | 10.6 | 11.6 | 9.2 | 9.7 | 10.3 | 10.0 | 10.6 | 11.6 |
| **2** | **Бег 1000м (мин, сек)** | 3.55 | 4.20 | 5.00 | 4.30 | 5.00 | 5.35 | 3.50 | 4.16 | 4.52 | 4.30 | 5.00 | 5.35 |
| **3** | **Подтягивание (кол-во раз)** | 9 | 7 | 3 | - | - | - | 10 | 7 | 4 | - | - | - |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)** | 30 | 25 | 20 | 15 | 9 | 7 | 35 | 30 | 25 | 15 | 9 | 7 |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
| **5** | **Подъем туловища за 30 сек**  **(кол-во раз)** | 23 | 20 | 18 | 20 | 16 | 12 | 24 | 18 | 15 | 20 | 16 | 12 |
| **6** | **Наклон вперед**  **(см)** | 10 | 5 | 1 | 13 | 8 | 3 | 11 | 6 | 1 | 13 | 10 | 5 |
| **7** | **Бег на лыжах 2км**  **(мин)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3 км (мин)** |  |  |  |  |  |  | 16.30 | 17.45 | 18.45 | 19.30 | 21.30 | 22.30 |

Контрольно-измерительные материалы

для проведения промежуточной аттестации

по физической культуре

в 7 классе

1. **По какой части тела замеряется длина прыжка?**
2. по руке и ноге;
3. по части тела, ближайшей к зоне отталкивания;
4. по части тела, наиболее удаленной от зоны отталкивания;
5. по любой части тела.
6. **Как подразделяется современный спорт?**
7. на массовый спорт и  спорт высших достижений;
8. на массовый спорт  и детский спорт;
9. на массовый спорт и женский спорт;
10. на юношеский спорт и спорт высших достижений.
11. **Назовите признаки, характерные для правильной осанки.**
12. **Что символизируют Олимпийские кольца?**
13. основные двигательные навыки;
14. единство спортсменов пяти континентов земного шара;
15. гармонию развития основных физических качеств: выносливости, гибкости, силы, быстроты, ловкости;
16. части света, с которых съезжаются спортсмены-участники Олимпийских игр.
17. **Олимпийский девиз звучит:**
18. «Главное не победа, а участие!!!»;
19. «Без поражений не бывает побед!!!»;
20. «Быстрее! Выше! Сильнее!».
21. **Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:**
22. применяют холод, создают покой;
23. накладывают стерильную повязку;
24. производят тугоебинтование, применяют холод, создают покой;
25. наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.
26. **Временное снижение работоспособности принято называть ...**
27. переутомлением;
28. утомлением;
29. нагрузкой;
30. перегрузкой.
31. **Результатом физической подготовки является:**
32. физическое развитие человека;
33. физическое совершенство;
34. физическая подготовленность;
35. физическое воспитание.
36. **Колонна – это строй, в котором учащиеся располагаются ……………………………..**
37. **Под влиянием физических упражнений в сердечно-сосудистой системе происходят следующие изменения:**
38. увеличивается частота сердечных сокращений, артериальное давление понижается;
39. снижается частота сердечных сокращений, артериальное давление повышается;
40. увеличивается частота сердечных сокращений, артериальное давление повышается;
41. изменения не происходят.
42. **Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**
43. гибкость;
44. быстроту;
45. координацию;
46. ловкость.
47. **К основным физическим качествам относятся …**
48. рост, вес, объем бицепсов, становая сила;
49. бег, прыжки, метания;
50. сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
51. бег на 3 км, подтягивание, прыжок с места.
52. **Какое количество игроков одной команды в волейболе находится на площадке?**
53. 8 человек;
54. 6 человек;
55. 4 человека;
56. 5 человек.

1. **Физическое упражнение – это …**
2. один из методов физического воспитания;
3. одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретных задач;
4. основное средство физического воспитания;
5. методический прием обучения двигательным действиям.
6. **Какова  протяженность марафонской  дистанции на Олимпийских играх?**
7. 42 км 195 м;
8. 32 км 195 м;
9. 50км;
10. 43 км 195 м.
11. **В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?**
12. баскетбол;
13. волейбол;
14. хоккей;
15. водное поло.
16. **I Олимпийские игры современности состоялись в**
17. г. Олимпия, 1896 г. до н.э.;
18. г. Москва, 1980 г.;
19. г. Афины, 1896 г.;
20. г. Афины, 776 г. до н.э.
21. **К аэробным упражнениям относится?**
22. бег;
23. волейбол;
24. тяжёлая атлетика;
25. спринт.
26. **Перечислите виды лыжных ходов классического стиля.**
27. Допинг – это ……………….

**Оценивание:**

**Максимальное количество – 23 балла.**

**«5» - 20 баллов.**

**«4» - 16 баллов.**

**«3» - 10 баллов.**

**«2» - менее 10 баллов.**

**Примечание: вопросы № 3, 19, 20 оцениваются в 2 балла.**