

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 28»**

Рассмотрено

Согласовано

Утверждаю

Руководитель кафедры:

Заместитель директора по УВР:

Директор МАОУ Лицей № 28

Лыхина С.А. / \_\_\_\_\_ /

Акайника Н.Н. / \_\_\_\_\_ /

Масальская Н.А. / \_\_\_\_\_ /

Протокол № 2 от «09» 11 2023 г.

«10» 11 2023 г.

Приказ № 01-35-6/1 от «10» 11 2023 г.

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

**Физическая культура, 7 класс**

учебный предмет, курс, дисциплина (модуль), класс

Ф.И.О. учителя

**2023 - 2024 учебный год**

## **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».

### **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

<b>Код раз-дела</b>	<b>Код контролируемого элемента</b>	<b>Элементы содержания</b>
<b>1.</b>		<b>Здоровый образ жизни</b>
	<b>1.1</b>	Понятие о здоровом образе жизни.
	<b>1.2</b>	Способы самоконтроля.
	<b>1.3</b>	Основные компоненты здорового образа жизни.
	<b>1.4</b>	Режим дня и его значение.
	<b>1.5</b>	Понятие о закаливании.
	<b>1.6</b>	Основные средства и методы закаливания.
	<b>1.7</b>	Понятие о правильной осанке.
	<b>1.8</b>	Причины нарушения осанки.
<b>2.</b>		<b>Олимпийские знания.</b>
	<b>2.1</b>	Девиз Олимпийских игр.
	<b>2.2</b>	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр древности.
	<b>2.3</b>	Символика Олимпийских игр.
	<b>2.4</b>	Ритуал Олимпийских игр древности.
	<b>2.5</b>	История Олимпийских игр современности.
	<b>2.6</b>	Олимпийское движение в России.
	<b>2.7</b>	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	<b>2.8</b>	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
<b>3.</b>		<b>Правила техники безопасности.</b>
	<b>3.1</b>	Правила поведения в спортивном зале.
	<b>3.2</b>	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	<b>3.3</b>	Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями.
	<b>3.4</b>	Правила проведения разминки.
	<b>3.5</b>	Правила техники безопасности при групповом старте.

	<b>3.6</b>	Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах
<b>4.</b>		<b>Общие знания по теории и методике физической культуры.</b>
	<b>4.1</b>	Понятие физическая культура.
	<b>4.2</b>	Условия формирования двигательного действия.
	<b>4.3</b>	Общая характеристика физических качеств.
	<b>4.4</b>	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	<b>4.5</b>	Тактические действия в спортивных играх, изучаемых школьной программой.
	<b>4.6</b>	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 учебной 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) стадион
- 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

**2. Олимпийские знания.**

1-а

2-а

3-в

4-г  
5-в  
6-б  
7-в  
8-а

**3. Техника безопасности.**

1-б  
2-б  
3-б  
4-а  
5-б  
6-а

**4. 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**

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