

## Годовая контрольная работа по Физической культуре для 7 класса

### Пояснительная записка

**Цель контрольной работы** - определение уровня достижения обучающимися предметных результатов обучения.

**Задачи:**

1. Установить соответствие уровня достижения обучающимися планируемых результатов требованиям ФГОС.

2. Оценить качество организации учебного процесса по предмету.

При разработке заданий диагностической работы использовались:

1. Учебник по Физической культуре. 5-7 классы - Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М., 2016.

2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>

**Характеристика структуры и содержания контрольной работы:**

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

**1 часть** - теоретическая часть, содержит задания:

– В закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 3 предложенных вариантов.

– В открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

**2 часть** - практическая часть, состоит из двигательных тестов:

– челночный бег 3×10 м (сек);

– прыжок в длину с места (см);

– наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).

**Дополнительные материалы и оборудование:**

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: гимнастическая скамья, рулетка, линейка, мел, свисток.

**1 Часть (теоретическая).** Задания с выбором ответа (15 заданий) контрольной работы предназначены для определения компетентностей обучающихся 7 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют все обучающиеся.

**2 Часть (практическая).** Включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение двигательных тестов. Выполняют ее обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе допускаются к выполнению практической части только с допуска медицинского работника, при наличии соответствующей справки.

*(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальной медицинской группе (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические*

рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья).

КИМ направлены на выявление следующих результатов (способностей) освоения основной образовательной программы:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Диагностическая работа составлена в 2-х вариантах, каждый вариант включает - 15 заданий, которые отличаются уровнем сложности и формой.

На выполнение диагностической работы отводится 2 урока (80 минут): 1 часть – 40 минут; 2 часть - 40 минут.

**Таблица 1**

**Распределение заданий КИМ по уровню сложности**

	1 Часть	2 Часть
	Теоретическая	Практическая

Тип заданий и форма ответа	Выбор ответа	Краткий ответ	1. Челночный бег, 3×10м, сек 2. Прыжок в длину с места, см 3. Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)		
	1-8, 10, 13-15	9,11,12			
Уровень сложности/ Уровень физической подготовленности	Базовый	Повышенный	Низкий	Средний	Высокий

### План контрольно-измерительных материалов

Таблица 2

#### Теоретическая часть (тестовое задание)

№ задания	Предметные результаты (проверяемое содержание)	Уровень сложности задания	Максимальный балл за задание
1.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	Б	1
2.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.	Б	1
3.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике	Б	1
4.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Применение полученных знаний на практике.	Б	1
5.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике	Б	1
6.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной	Б	1

	личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.		
7.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике	Б	1
8.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.	Б	1
9.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.	П	2
10.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	Б	1
11.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. Применение полученных знаний на практике.	П	2
12.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.	П	2
13.	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике	Б	1
14.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике.	Б	1
15.	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике	Б	1

**Таблица 3**

**Практическая часть (двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности)**

<b>№ задания</b>	<b>Предметные результаты (проверяемое содержание)</b>	<b>Уровень сложности и задания</b>	<b>Максимальный балл за задание</b>
1.	Развитие основных физических качеств: скоростно-силовые (прыжок в длину с места, см)	Б	5
2.	Развитие основных физических качеств: координации (челночный бег 3×10 м, сек)	Б	5
3.	Развитие основных физических качеств: гибкость (наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, см)	Б	5

**Таблица 4**

**Ответы к контрольно-измерительным материалам**

<b>№ задания</b>	<b>Ответ</b>	<b>Балл</b>
	<b>Теоретическая часть</b>	
1.	с	1
2.	б	1
3.	б	1
4.	а	1
5.	а	1
6.	б	1
7.	с	1
8.	а	1
9.	самоконтроль	2
10.	а	1
11.	осанка	2
12.	закаливание	2
13.	б	1
14.	с	1
15.	б	1
	<b>Практическая часть</b>	
1.	Прыжок в длину с места, см: высокий уровень - 5баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень -3балла.	5
2.	Челночный бег, 3×10 м: высокий уровень - 5 баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень -3 балла.	5
3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье: высокий уровень – 5 баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень – 3 балла.	5
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>

Таблица 5

**Уровень физической подготовленности  
(практическая часть)**

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	195 и больше	194-160	159	182 и больше	181-145	144
Челночный бег 3×10 м, сек	7,8 и меньше	7,9-8,3	8,4	8,2 и меньше	8,3-8,7	8,8
Наклон вперёд из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

Таблица 6

**Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале**

Уровень достижения планируемых результатов	Недостаточный	Пониженный	Базовый	Повышенный
Отметка по пятибалльной шкале	2	3	4	5
Первичные баллы	менее 21	22-24	25-29	30-33

Таблица 7

**Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале  
(для учащихся специальной медицинской группы)**

Уровень достижения планируемых результатов	Недостаточный	Пониженный	Базовый	Повышенный
Отметка по пятибалльной шкале	2	3	4	5
Первичные баллы	менее 11	11-12	13-15	16-18

**\*Примечание**

- 90-100% от максимального балла – повышенный уровень;
- 75-89% от максимального балла – базовый уровень;
- 65-74% от максимального балла – пониженный уровень;
- менее 65% от максимального балла – недостаточный уровень.

*Образец контрольной работы*

*Инструкция по выполнению тестового задания*

На выполнение работы по физической культуре даётся 40 минут.

Работа включает в себя 15 заданий. Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное - правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

В практическую часть включены упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств. Желаем успеха!

1. Назовите Олимпийского чемпиона по хоккею с шайбой?
  - a. Елена Исимбаева;
  - b. Александр Карелин;
  - c. Владислав Третьяк.
  
2. Первой ступенью закаливания организма является закаливание.....?
  - a. водой;
  - b. солнцем;
  - c. холодом.
  
3. Для чего нужна утренняя зарядка?
  - a. для силы;
  - b. для здоровья;
  - c. для бодрости.
  
4. Главная причина нарушения осанки является?
  - a. слабость мышц;
  - b. ношение сумки-портфеля на одном плече;
  - c. привычка к определённым позам.
  
5. При ушибе необходимо на место ушиба положить?
  - a. холод;
  - b. тепло;
  - c. повязку.
  
6. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетённых колец на белом полотнище?
  - a. единство пяти стран;
  - b. единство пяти континентов;
  - c. единство участников игр.
  
7. К циклическим видам спорта относятся?
  - a. борьба, бокс, фехтование;
  - b. баскетбол, волейбол, футбол;
  - c. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание.
  
8. Какую дистанцию бегают с низкого старта?
  - a. 100 м;
  - b. 800 м;
  - c. 2 км.

9. Регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменений под влиянием занятий физической культурой и спортом называется.....
10. Упражнения с гантелями, штангой, набивными мячами, развивают физическое качество?  
а. силу;  
б. гибкость;  
в. выносливость.
11. Привычная поза человека в положении, стоя, сидя и во время ходьбы называется.....
12. Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы-солнца, воздуха и воды, называется.....
13. Главная причина травматизма?  
а. невнимательность;  
б. нарушение дисциплины;  
в. нарушение формы одежды.
14. Какое физическое качество развивается при беге на длинные дистанции?  
а. выносливость;  
б. гибкость;  
в. сила.
15. Родиной баскетбола является?  
а. Англия  
б. США  
в. Франция

**Бланк ответа контрольной работы**

Дата \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_ Класс \_\_\_\_\_

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

**Бланк теоретической части контрольной работы**

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

**Результаты практической части по физической культуре**

Название теста	Результат	Оценка
Челночный бег, 3×10 (сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Наклон вперед из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		

**Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре \_\_\_\_\_**