

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»

Контрольно - измерительный материал (КИМ) для проведения промежуточной аттестации по физической культуре 7 класс

1. Назначение КИМ

Настоящий КИМ предназначен для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 7 классе с целью осуществления мониторинга уровня и качества подготовки обучающихся в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных основных общеобразовательных программ.

2. Документы, определяющие содержание КИМ

Содержание КИМ определяется на основе требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 № 64101) и федеральной образовательной программы основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.07.2023 № 74223).

Контрольные нормативы физической культуре для учащихся составлены на основе примерной программы ОО и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы 8-9 класс - В.И. Лях, 5-7 - М.Я. Виленский), с целью контроля уровня физической подготовленности на разных этапах обучения.

Контрольные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся и теоретических заданий (тест) общеобразовательных учреждений.

3. Содержание КИМ

3.1 Структура КИМ

КИМ (теория) содержит 5 заданий.

Задание 1 предполагает проверку знаний на тему: «Здоровый образ жизни»

Задание 2 предполагает проверку знаний на тему: «Олимпийское движение».

Задание 3 предполагает проверку знаний на тему: «Правила техники безопасности».

Задание 4 предполагает проверку знаний на тему: «Общие знания по теории и методике физической культуры».

Задание 5 предполагает проверку знаний на тему: «Личная гигиена, закаливание»

КИМ (практика) содержит 3 задания.

Задание 1 предполагает работу на развитие координационных способностей.

Задание 2 предполагает работу на развитие скоростных способностей.

Заданий 3 предполагает работу на развитие силы.

3.2. Кодификатор проверяемых элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся

Кодификатор проверяемых элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся 7 классов по учебному предмету «Физическая культура» сформирован на основе требований ФГОС ООО и ФОП ООО.

Перечень проверяемых элементов содержания

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Проверяемые элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Признаки переутомления
	1.4	Двигательный режим и рациональное питание.
	1.5	Режим дня и его значение.
	1.6	Что такое осанка и причины её нарушения.
	1.7	Признаки неправильной осанки.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	История возникновения Олимпийских игр древности.
	2.2	Девиз Олимпийских игр.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
	2.7	Маршрут Олимпийского огня Сочи-2014.
	2.8	Итоги XXII Зимних Олимпийских игр в Сочи.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	3.4	Правила выполнения упражнений.
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	История возникновения спортивных игр изучаемых школьной программой.
	4.5	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.6	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.
5		Личная гигиена, закаливание
	5.1	Понятие личная гигиена
	5.2	Понятие закаливание
	5.3	Принципы закаливания
	5.4	Понятие о закаливании.
	5.5	Основные средства и методы закаливания.

Перечень проверяемых требований к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

Код проверяемого требования	Проверяемые требования к метапредметным результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования
1	Познавательные УУД
1.1	Выявлять и характеризовать цели и задачи занятий физическими упражнениями
1.2	С учетом предложенной задачи организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития.
1.3	Регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
1.4	Самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи, проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
1.5	Проводить по самостоятельно составленному плану небольшое исследование по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.
1.6	
1.7	Выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках
2	Коммуникативные УУД
2.1	Выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах
2.2	Публично представлять результаты выполненного опыта (исследования, проекта).

3.3. Распределение заданий КИМ по уровню сложности

№	Проверяемые требования (умения)	Уровень сложности	Максимальный балл
1	Здоровый образ жизни	Б	1
2	Олимпийское движение	Б	1
3	Правила техники безопасности	Б	1
4	Общие знания по теории и методике физической культуры	Б	2
5	Личная гигиена, закаливание	Б	2

Всего заданий – 5, из них по уровню сложности: Б – 3; П – 2. Максимальный первичный балл – 7.

№	Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл	Процент максимального первичного балла за выполнение заданий данного уровня сложности от максимального первичного балла за всю работу
1	Базовый	3	3	45
2	Повышенный	2	4	55
	Итого	5	7	100

4. Система оценивания выполнения отдельных заданий КИМ

Правильный ответ на задание 1,2,3 оценивается 1 баллом.

Правильный ответ на задание 4,5 оценивается 2 баллами. Если в ответе допущена одна ошибка (в том числе написана лишняя цифра или не написана одна необходимая цифра), выставляется 1 балл; если допущено две или более ошибки – 0 баллов.

Максимальный первичный балл за выполнение работы – 7.

5. Шкала по переводу первичных баллов в отметки по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Первичные баллы	0–1	2–3	4–5	6–7

6. Время выполнения работы

На выполнение работы отводится не более 20 минут.

7. Дополнительные материалы и оборудования, необходимые для проведения работы

Дополнительные материалы и оборудование не используются.

Демонстрационный вариант КИМ
для проведения промежуточной аттестации по физической культуре в 7 классе

Инструкция по выполнению работы

На выполнение проверочной работы по физической культуре отводится не более 20 минут. Работа включает в себя 5 заданий по физической культуре.

Ответы на задания запишите в поля ответов в тексте работы. В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебниками.

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. В целях экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, то Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям.

№	Вопросы	Правильный ответ	баллы	уровень
1.	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	а	1	Б
2.	Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище? а) единство пяти стран; б) единство пяти континентов; в) единство участников игр	б	1	Б
3.	Главная причина травматизма? а) невнимательность; б) нарушение дисциплины; в) нарушение формы одежды	б	1	Б
4.	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.	в	2	П
5.	Что понимается под закаливанием? а) купание в холодной воде и хождение босиком; б) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми; в) укрепление здоровья; г) приспособление организма к воздействию внешней среды.	г	2	П

Практическая часть.

Контрольные нормативы физической культуре для учащихся составлены на основе примерной программы ОО и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы 8-9 класс - В.И. Лях, 5-7 - М.Я. Виленский), с целью контроля уровня физической подготовленности на разных этапах обучения.

Контрольные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура.

Промежуточная аттестация по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений.

1. Условия выполнения видов испытаний нормативов

1.1. Челночный бег. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7х7 сантиметров. Выполняющий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается. Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

1.2. 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.

1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. 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.

7 класс

Класс	Контрольные упражнения	Показатели					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	Челночный бег 4X9м, (сек.)	9.8	10.3	10.8	10.1	11.5	11.3
	Прыжки в длину с места (см)	180	175	150	170	160	145
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	23	18	13	18	12	8