

Промежуточная аттестация по физической культуре за 1 полугодие 7 класса

Условия проведения итоговой работы

Работа проводится в течение 45 минут.

- Обучающиеся основной группы здоровья сдают нормативы (таблица оценок представлена ниже),
- Обучающиеся подготовительной группы здоровья сдают нормативы по факту выполнения без учёта времени.
- Обучающиеся спецгруппы здоровья выполняют письменный тест. Работа спец группы здоровья включает 10 заданий. Все задания базового уровня сложности. Для выполнения работы необходима ручка, простой карандаш.

Работа направлена на проверку результатов освоения программы по основным разделам: Основы знаний о физической культуре, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, подвижные игры с мячами.

Контрольно-измерительные тесты

Нормативы для обучающихся основной группы здоровья

Упражнения	мальчики			девочки		
	Отметка					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4х9м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Прыжок в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на перекладине из виса, раз	9	7	5			
Подтягивание на перекладине из виса лежа, раз				19	15	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
Наклон вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища, руки на груди скрестно за 1 мин	45	40	35	38	33	25
Бросок набивного мяча, см	465	415	390	430	350	300

Нормативы для обучающихся подготовительной группы здоровья (выполняются по факту)

Упражнения	Отметка
Челночный бег 4х9м, сек	5 (по факту правильного выполнения задания)
Прыжок в длину с места, см	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подтягивание на перекладине из виса лежа, раз	5 (по факту правильного выполнения задания)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 (по факту правильного выполнения задания)
Наклон вперед из положения сидя	5 (по факту правильного выполнения задания)

Подъем туловища, руки на груди скрестно за 1 мин	5 (по факту правильного выполнения задания)
Бросок набивного мяча, см	5 (по факту правильного выполнения задания)

Тестовые задания

1) Как правильно выполняется переход при игре в волейбол?

- А. против часовой стрелки;
- Б. с игроком спереди;
- В. по часовой стрелке;
- Г. хаотично;

1) Распредели в правильной последовательности выполнение комплекса утренней гимнастики:

- А. Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Б. Прыжки;
- В. Дыхательные упражнения;
- Г. Бег;
- Д. Силовые упражнения;
- Е. Дыхательные упражнения;
- Ж. Ходьба с движениями рук;
- И. Упражнения для ног;
- К. Упражнения для туловища.

2) Установи правильную последовательность обучения ведению мяча в баскетболе:

- А. Ведение бегом;
- Б. Ведение на месте;
- В. Ведение с изменением направления и скорости движения;
- Г. Ведение шагом.

3) Установи правильную последовательность технику выполнения прыжков в длину с разбега:

- А. Полет;
- Б. Толчок;
- В. Приземление;
- Г. Разбег.

4) Установи правильную последовательность технику выполнения прыжков в длину с места:

- А. Приземление;
- Б. Принять исходное положение;
- В. Толчок;
- Г. Полет.

Критерии оценивания

Правильное выполнение 85 - 100% заданий – повышенный уровень (оценка 5)

Правильное выполнение 74 – 80 % заданий – высокий уровень (оценка 4)

Правильное выполнение 50 - 64 % заданий – базовый уровень (оценка 3)

Правильно выполнено менее 50 % заданий – низкий уровень (оценка 2)