

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №63
Калининского района Санкт-Петербурга

Приложение №1
к рабочей программе

КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 7 КЛАССОВ

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 7 классов по учебнику Физическая культура.5-7 классы:учеб. для общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под редакцией М.Я. Виленского. -5-е изд.- М. : « Просвещение», 2016.-239с. : ил.-ISBN 978-5-09-037882-6

Нормативы физической подготовленности учащихся

№ урока	Оценки Упражнения	Девочки			Мальчики		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
3,96	Бег 60 м, с	9,8	11,0	12,2	9,5	10,6	11,7
6,98	Бег 1500 м, мин, с	7,30	8,29	9,00	7,00	7,50	8,50
8, 100	Метание мяча (150 г), м	26	18	15	39	26	20
10,92	Челночный бег 3x10 м ,с	8,7	9,5	10,3	8,3	9,0	9,7
12,94	Прыжок в длину с места,см	182	160	135	195	170	140
26	Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	120	100	80	100	80	50
28	Подтягивание, количество раз	19	12	5	8	5	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	12	9	6	18	13	8
32	Поднимание туловища, количество раз	30	19	15	34	25	16
38	Наклон вперед из положения сидя,см	18	10	6	9	5	2
68	Бег на лыжах 2 км.м, с	14,00	15,00	16,00	13,00	14.30	16,00

№ урока	Вид работы	Тема	Литература
9/91	Тест	«Лёгкая атлетика»	Физическая культура.5-7 классы:учеб. для
35	Тест	«Гимнастика»	

73	Тест	«Спортивные игры»	общеобразоват. организаций / [М.Я. Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.] ; под редакцией М.Я. Виленского. -5-е изд.- М. : « Просвещение», 2016.-239с. : ил.-ISBN 978-5-09-037882-6
----	------	-------------------	--

Тест по Лёгкой атлетике может проводиться в 1 или 4 четверти, в зависимости от уровня усвоения знаний учащимися.

- Проверочная работа проводится в форме теста, рассчитана на 25 минут.
- Тест состоит из заданий базового и повышенного уровня сложности. В тестовую работу включены задания с выбором ответа, на соотнесение и задания «объясните ...», «назовите...».
- Оценивание бальное.

отметка	% выполнения	отметка	% выполнения
Отлично	85-100	Удовлетворительно	36-60
Хорошо	61-84	неудовлетворительн о	35 и менее

Таблица распределения информации параграфов по темам тестов.

Кл.	Лёгкая атлетика	Гимнастика	Спорт игры
7	§ 1,2	§ 3,4	§ 5
	§ 6	§ 21	§ 22-25
	§ 30,31	§ 28,29	§ 30,32

Проверочная работа (тест) №1 по теме «Лёгкая атлетика»

- Содержит бзаданий с выбором ответа по 1 баллу, и 4 задания на определение соотнесение – по 2 балла ; всего за работу можно получить 14 баллов

отметка	баллы
Отлично	14-12
Хорошо	11-10
Удовлетворительно	9-7
неудовлетворительно	6 баллов и менее

1 вариант

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 776 г. до н.э
- 888 г.
- 1896 г.
- 1912 г.

2. В каких видах состязались атлеты?

3. Назовите признаки, характерные для правильной и неправильной осанки?

4. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) регулярно контролировать с помощью напольных весов
- б) регулярно заниматься физическими упражнениями
- в) в рацион питания добавить больше овощей и фруктов
- г) исключить из рациона питания жирные и сладкие блюда

5. Назовите фазы прыжка в длину с разбега

- а) разбег, подпрыгивание, приземление
- б) разбег, отталкивание, полёт, приземление
- в) толчок, подпрыгивание, полёт, приземление
- г) разбег, толчок, приземление

6. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?

- а) При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- б) Снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.
- в) Во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
- г) После занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

7. Быстрота-это...

8. Соотнесите даты и события:

- 1) Возникновение лёгкой атлетики
- 2) Первенство Петербурга по лёгкой атлетике
- 3) Команда легкоатлетов России приняла участие в Олимпийских играх в Стокгольме

А) 1905 год

Б) 1888 год

В) 1912 год

А)- Б)- В)-

9. Что такое спринт?

а) судья на старте

б) бег на длинные дистанции

в) бег на короткие дистанции

г) метание мяча

10. Какой бег является эффективным упражнением для развития выносливости?

а) эстафетный бег

в) бег на длинные дистанции

б) бег на короткие дистанции

г) бег на средние дистанции

2 вариант

1. Когда было принято решение о возрождении Олимпийских игр?

а) 776 г. до н.э

б) 1894 г.

в) 1896 г.

г) 1912 г.

2. Перечислите символику и атрибутику Олимпийских игр?

3. От каких привычек следует отказаться, чтобы сохранить правильную осанку?

4. Перечислите правила, соблюдение которых снижает риск заболевания глаз.

а) Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 30-45 см. Нельзя читать лёжа. Через каждые 40-50 мин делать перерыв. За компьютером можно работать непрерывно 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.

б) Рабочее место должно быть хорошо освещено, свет должен падать слева. Расстояние от глаз до рабочей поверхности стола должно составлять 40-55 см. Нельзя читать лёжа. Через каждый час делать перерыв. За компьютером можно работать непрерывно 20 мин и только 3 раза в неделю, через день.

5. Назовите фазы техники метания мяча

- а) разбег, бросок, торможение после броска
- б) замах, разбег, отталкивание, бросок
- в) подпрыгивание, бросок, торможение после броска
- г) замах, разбег, бросок

6. Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники выполнения легкоатлетических упражнений и является НЕВЕРНЫМ?

- а) При ходьбе обязательно сохранение контакта стопы с дорожкой.
- б) При групповом старте нельзя толкаться локтями, наступать на пятки.
- в) Метать надо по команде. Можно стоять рядом с метаемым и подавать мяч броском.
- г) До начала прыжков следует провести разминку и разровнять песок в яме.

7. Выносливость-это...

8. Соотнесите даты и события:

- 1) Под Петербургом был создан первый кружок любителей бега
- 2) Первенство России по лёгкой атлетике, в котором участвовало 50 спортсменов
- 3) Участие в XV Олимпийских играх в Хельсинки

А) 1908 год

Б) 1888 год

В) 1952 год

А)- Б)- В)-

9. Спринтерская дистанция составляет:

- а) 100 метров
- б) 500 метров
- в) 1000 метров
- г) 800 метров

10. Какой бег является эффективным упражнением для развития быстроты?

- а) бег по пересечённой местности
- б) бег на длинные дистанции
- в) бег на короткие дистанции
- г) бег на средние дистанции

1 вариант	2 вариант
1-а	1-б
2 Пентатлон, кулачный бой. верховая езда. панкратион, гонки на колесницах	2 Эмблема, девиз, символы и награды
3 Голова прямо, плечи развёрнуты, живот подтянут; голова излишне запрокинута назад или опущена вперёд, спина сутулая, плечи сведены вперёд, живот выпячен.	3 Носить сумку в одной и той же руке, стоять, опираясь на одну и ту же ногу; ходить ссутулившись, опустив ногу, шаркая ногами, сидеть в неправильной позе
4-б	4-а
5-б	5-г
6-б	6-в
7 Способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени	7 Способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности
8 А-2;Б-1; В-3	8 А-2;Б-1; В-3
9-в	9-а
10-б	10-б

Проверочная работа (тест) №2 по теме «Гимнастика»

- Содержит 5 заданий с выбором ответа по 1 баллу, и 5 заданий на определение – по 2 балла ; всего за работу можно получить 15 баллов

отметка	баллы
Отлично	15-12
Хорошо	11-10
Удовлетворительно	9-7
неудовлетворительно	6 баллов и менее

1 вариант

1. Назовите три уровня ценности здоровья.

2. Что такое двигательная активность?

3. Что относится к субъективным показателям здоровья?

4. Назовите внешние признаки утомления

- дыхание, движения, частота сердечных сокращений
- окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость, движения
- окраска кожи лица и туловища, жизненная емкость легких, дыхание
- окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость

5. Какое из правил техники безопасности при занятиях гимнастикой сформулировано с ошибкой:

- а) Не выполнять самостоятельно сложных упражнений
- б) Заниматься на неисправных снарядах можно только в случае крайней необходимости.
- в) Нельзя заниматься на снарядах, под которыми нет матов.
- г) При потере равновесия нельзя падать на вытянутые руки.

6. Какие физические качества являются наиболее важными для занятий спортивной гимнастикой?

7. Под качеством «сила» понимают:

- а) способность преодолевать и противостоять внешним воздействиям;
- б) максимальный вес, поднимаемый человеком;
- в) максимальные мышечные усилия человека;
- г) способность к преодолению большой дистанции.

8. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется ...

9. Способ держания спортивного снаряда в процессе выполнения упражнения называется:

- а) хват;
- б) упор;
- в) вис.

10. Положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры называется:

- а) хват;
- б) упор;
- в) вис.

2 вариант

1. Какие слагаемые здорового образа жизни вы знаете? _____

2. Что такое рациональное питание? _____

3.Что относится к объективным показателям здоровья?_____

4. Назовите внешние признаки утомления

- а) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость
- б) дыхание, движения , частота сердечных сокращений
- в) окраска кожи лица и туловища, жизненная емкость легких, дыхание
- г) окраска кожи лица и туловища, дыхание, потливость, движения

5.На какие группы делятся гимнастические прыжки?

- а) опорные и неопорные
- б) через коня и прыжки на месте
- в) прыжки с разбега и прыжки с места
- г) со скакалкой и без скакалки

6. Развитию какого физического качества вбольшей степени способствует выполнение упражнений на гимнастическом бревне?

7.Под гибкостью понимают:

- а) максимальную подвижность в суставах;
- б) выполнение движений с большой амплитудой;
- в) максимальные наклоны;
- г) быстрое выполнение движений в изменяющейся ситуации.

8.Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как ... _____

9. Положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры называется:

- а) хват;
- б) упор;
- в) вис.

10.Определите ошибку при выполнении лазанья по канату:

- а) Удерживать канат надо ступнями;
- б) Удерживать канат надо ступнями и коленями;
- в) Спускаясь по канату, нельзя соскальзывать;

ключ к ответам теста по Гимнастике

1 вариант	2 вариант
1-Биологический, социальный, личностный	1-Режим дня, гигиена, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация режима двигательной активности

2 Сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, занятиях физическими упражнениями	2 правильное соотношение по энергоёмкости и калорийности принимаемых продуктов питания с нормой пищи
3 Самочувствие, сон, аппетит, настроение	3 ЧСС, ЖЁЛ, масса тела
4-б	4-г
5-б	5-а
6- Гибкость. сила, ловкость(координация)	6- Ловкость(координация)
7-а	7-б
8 хват	8 вис
9-а	9-б
10-в	10-б

Проверочная работа (тест) №3 по теме «Баскетбол»

- Содержит 5 заданий с выбором ответа по 1баллу, и 5заданий на определение –по 2 балла ; всего за работу можно получить 15 баллов

отметка	баллы
Отлично	15-12
Хорошо	11-10
Удовлетворительно	9-7
неудовлетворительно	6 баллов и менее

1.Что означает слово «баскетбол»:

а - ворота; б - сумка-мяч; в - корзина мяч?

2.В каком году появился баскетбол как игра:

а -1891г. ; б - 1899г. ; в -1896г.

3. Автором создания игры в баскетбол является:

а - Билл Рассел; б - Джеймс Нейсмит; в - Фил Вулперт;

4.В какой стране появилась игра баскетбол:

а - США; б - Франция; в - Бразилия

5. Выберите правильные ответы. Какие термины относятся к баскетболу:

а - нападающий удар; б - подача; в - неправильное поведение;

г - вне игры; д - штрафной бросок; е - пробежка.

6. Какие существуют способы передачи мяча?

(напишите не менее трёх способов)

7. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

8. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

9. Какие существуют способы ведения мяча?

(напишите не менее трёх способов)

10. Какие ошибки существуют при ведении мяча?

ключ к ответам теста по баскетболу

1-б

2-в

3-б

4-а

5-д,е

6-двумя руками от груди, из-за головы, одной рукой от плеча

7-двумя руками

8-двумя руками от груди

9-правой. левой рукой, попеременное

10-двойное ведение, пробежка, пронос мяча