**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**I. Пояснительная записка.**

**1) Учебная линия, учебник.**

Контрольно-измерительные материалы (КИМы) по физической культуре для обучающихся 7классов составлены в соответствии с требованиями школьной программы и ФГОС НОО, они позволяют контролировать знания учеников в течение года, организовать и проводить итоговый контроль.

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. Учебник Физическая культура 5-6-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / под.ред. М.Я.Виленского, 3-е изд..– М.: Просвещение, 2014

Данные тесты охватывают основные содержательные линии курса ФК за 7 класс. Задания различаются по форме и уровню трудности, который определяется способом познавательной деятельности, необходимым для выполнения задания.

**2) Распределение заданий по разделам программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Распределение программы (содержательная линия) | Количество заданий базового уровня сложности | Количество заданий повышенного уровня сложности |
| 1 | Олимпийское движение | 6 | - |
| 2 | Знания о здоровье и ЗОЖ | 6 | - |
| 3 | Общие знания по теории и методике ФК | 18 | 5 |
| Всего | | 86 % | 14 % |

**3) План тестовой работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № задания | | Распределение программы (содержательная линия) | Уровень сложности | Максимальный балл |
| I вариант | II вариант |  |  |  |
| 1 - 6 | 1 - 6 | Олимпийское движение | базовый | 1 |
| --- | --- | повышенный | 2 |
| 7 - 12 | 7 - 12 | Знания о здоровье и ЗОЖ | базовый | 1 |
| --- | --- | повышенный | 2 |
| 13 - 30 | 13 - 30 | Общие знания по теории и методике ФК | базовый | 1 |
| 31 - 35 | 31 - 35 | повышенный | 2 |

**II. Контрольно – измерительные материалы (1, 2 вариант)**

**Вариант I**

**Инструкция по выполнению контрольной работы**

На выполнение данной работы отводится 45 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-30 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву, в задании 31 - 32запишите правильный ответ. В задании 33сопоставьте между собой содержание двух столбцов и впишите правильный ответ с указанием цифры или буквы в таблицу, в 34 задании выполните графическуюзапись описанного физического упражнения, в 35 задании найдите название основных видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

***Желаем успеха!***

**1. Почему античные Олимпийские игры называли праздником мира?**

а) в них принимали участие атлеты со всего мира;  
б) в период проведения игр прекращались войны;  
в) игры отличались миролюбивым проведением соревнований.

**2. Кто является автором возрождения Олимпийских игр?**

а) Х.А. Самаранч

**б.) Пьер де Кубертен**

в.) Ж.Ж.Рогге

г)В.Смирнов

**3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется:**

а) городу;  
б) региону;  
в) стране.

**4. Что олицетворяет Олимпийский символ – пять переплетённых колец на белом полотнище?**

а) единство пяти стран;

б) единство пяти континентов;

в) единство участников игр.

**5. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал…**

а) соревнования, проводимые во время Олимпийских    игр;

б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;

в) четырехлетний период между Олимпийскими играми;

г) год проведения Олимпийских игр.

**6. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?**

а) только свободные греки мужчины,  
б) греки мужчины и женщины,  
в) только греки мужчины,  
г) все желающие.

**7. Главной причиной нарушения осанки является…**

а) слабость мышц;

б) привычка к определенным позам;

в) отсутствие движений во время школьных уроков;

г) ношение сумки портфеля в одной руке.

**8. Смысл занятий физической культурой для школьников:**

а) укрепление здоровья и совершенствование физических качеств,  
б) времяпровождение,  
в) в обучении двигательных действий,  
г) улучшение настроения

**9. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?**

а) переходу от пассивного состояния к активному;

б) снижению показателей физического развития;

в) быстрому утомлению организма, усталости.

**10. Недостаток витаминов в организме человека называется**:

а) авитаминоз;  
б) гиповитаминоз;  
в) гипервитаминоз;  
г) бактериоз.

**11. В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем физической подготовленности, все школьники распределяются на следующие медицинские группы:**

а) основную, подготовительную, специальную.  
б) слабую, среднюю, сильную;  
в) без отклонений в состоянии здоровья, с отклонениями в состоянии здоровья;

**12. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к…**

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

**13. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?**

а) головой,  
б) ногой,  
в) рукой,  
г) туловищем.

**14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,  
б) приложить тепло на ушибленное место,  
в) наложить шину,  
г) обработать ушибленное место йодом

**15. Каким упражнением проверить физическое качество – гибкость:**

а) подтягивание в висе на перекладине,  
б) прыжки в длину с места,  
в) наклон вперед из  положения  сидя ноги врозь,  
г) кувырок вперед.

**16. В какой игре от каждой команды на площадке одновременно присутствует пять игроков?**

а)баскетбол;

б)волейбол;

в) хоккей;

г)водное поло.

**17.  Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

**а)60-80;**  
б) 70-90;

в)75-85;

г) 50-70.

**18. К основным физическим качествам относятся…**

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

**19. Длина дистанции марафонского бега равна…**

а) 32 км 180 м;

б) 40 км 190 м;

в) 42 км 195 м.

**20. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…**

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

**21. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?**

а) снимается с соревнований;

б) предупреждается;

в) ставится на 1 м позади всех стартующих.

**22. Если при метании мяча метатель переходит контрольную линию, то ему…**

а) разрешается дополнительный бросок;

б) попытка и результат засчитываются;

в) попытка засчитывается, а результат – нет.

**23. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на…**

а) брусьях;

б) высокой перекладине;

в) гимнастическом бревне.

**24. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.**

а) хват сверху на ширине плеч;

б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;

в) подтягивание раскачиванием туловища.

**25. С какого приёма начинается игра в баскетбол?**

а) с подбрасывания мяча;

б) с вбрасывания мяча;

в) с набрасывания мяча;

г) с разыгрывания спорного мяча в центральном круге.

**26. В каком случае назначается штрафной бросок?**

а) если команда потратила на атаку более 28 сек;

б) если нарушены правила в момент броска по кольцу;

в) если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

**27. С какой целью применяется ведение мяча с изменением направления, скорости и**

**высоты отскока мяча?**

а) для того, чтобы обвести соперника справа и слева;

б) чтобы уйти в отрыв и забить мяч;

в) так удобнее передвигаться по площадке.

**28. СПРИНТ – это…?**

а) судья на старте

б) бег на длинные дистанции

в) бег на короткие дистанции

 г) метание мяча

**29. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

а) календарь соревнований;

**б) положение о соревнованиях;**

в) правила соревнований;

г) программа соревнований.

**30. Размеры баскетбольной площадки составляют:**

а) 10х19 м;  
б) 15х28 м;  
в) 12х28 м;  
г) 15х30 м.

**31. В какие цвета окрашены олимпийские кольца:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**32. Перечисли летние Олимпийские виды спорта\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**33. Установите соответствия между видами спорта и специальными терминами.**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спорта | Инвентарь |
| а) легкая атлетика | 1. фальстарт |
| б) теннис | 2. офсайд |
| в) дзюдо | 3. шидо |
| г) футбол | 4. эйс |
| д) гимнастика | 5. страйк |
| е) боулинг | 6. вис |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г | Д | Е |
|  |  |  |  |  |  |

**34. Выполните графическую запись описанного физического упражнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание** | **Графическая запись** |
| 1. Стойка - ноги врозь, руки – за голову |  |
| 2. Упор лежа сзади |  |
| 3. Лежа на спине, руки - вверх |  |
| 4. Упор присев |  |

**35. Найдите название основных видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, и зачеркните их одной линией. Запишите найденные названия рядом с таблицей.***Будьте внимательны, названия не пересекаются и не читаются по диагонали.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| С | Л | О | М | В | О | Л |
| Б | Ф | Б | В | О | С | Е |
| А | Е | Т | Е | Т | И | Й |
| С | К | Т | Л | И | Ж | Б |
| Х | П | А | Ж | К | Ы | О |
| К | А | Я | О | А | Л | Л |
| Г | С | А | Н | М | А | Ь |
| Ё | Т | Ш | А | И | С | Х |
| Л | И | К | А | Г | У | О |

**Вариант II**

**Инструкция по выполнению контрольной работы**

На выполнение данной работы отводится 45 минут.

В работе тебе встретятся разные задания. В задания 1-30 нужно выбрать правильный ответ и обвести его букву, в задании 31 - 32запишите правильный ответ. В задании 33 сопоставьте между собой содержание двух столбцов и впишите правильный ответ с указанием цифры или буквы в таблицу, в 34 задании выполните графическуюзапись описанного физического упражнения, в 35 задании найдите название основных видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре.

Внимательно читай задания!

Одни задания покажутся тебе легкими, другие трудными. Если ты не знаешь, как выполнить задание, пропусти его и переходи к следующему. Если останется время, можешь еще раз попробовать выполнить пропущенные задания.

Если ты ошибся и хочешь исправить ответ, то можешь это сделать за время, отведенное для контрольной работы.

***Желаем успеха!***

**1. По какому сигналу начинались Античные Олимпийские игры.**

а) по свистку

б) по выстрелу стартового пистолета.

в) по звонку

г) по сигналу трубы.

**2. Как звучит девиз Олимпийских игр?**

а) «Быстрее, выше, сильнее»;

б) «Будь всегда первым»;

в) «Спорт, здоровье, радость».

**3. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:**

а) признавали победителем,

б) секли лавровым веником,

в) объявляли героем,

г) изгоняли со стадиона

**4. В какой стране зародились Олимпийские игры?**

а) в Древней Греции,

б) в Риме.

в) в Олимпии,

г) во Франции

**5. Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?**

а) венок из ветвей оливкового дерева;  
б) звание почётного гражданина;  
в) медаль, кубок и денежное вознаграждение

**6. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

а) 1516 год в Германии;

б) 1850 год в Англии;

**в) 1896 год в Греции;**

г)  1869 год во Франции.

**7. Осанкой называется:**

а) силуэт человека,  
 б) привычная поза человека в вертикальном положении,  
в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,  
г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

**8. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на …**

а) поддержание высокой работоспособности людей

б) развитие физических качеств людей;

в) сохранение и улучшение здоровья людей;

г) подготовку к профессиональной деятельности.

**9. Что мы понимаем под выражением «закаливание организма»?**

а) укрепление здоровья посредством купания в проруби;

б) сочетание солнечных и воздушных ванн с подвижными играми;

в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию

неблагоприятных факторов внешней среды.

**10. Гиподинамия – это следствие:**

а) понижения двигательной активности человека;  
б) повышения двигательной активности человека;  
в) нехватки витаминов в организме;  
г) чрезмерного питания.

**11. Группа, которая состоит из учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, при которых противопоказаны повышенные физические нагрузки, называется:**

а) специальной медицинской группой;  
б) оздоровительной медицинской группой;  
в) группой лечебной физической культуры;

**12. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся…**

а) переоценивают свои возможности,  
б) следует указаниям преподавателя,  
в) владеют навыками выполнения движений,  
г) не умеют владеть своими эмоциям

**13. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?**

а) охладить ушибленное место,  
б) приложить тепло на ушибленное место,  
в) наложить шину,  
г) обработать ушибленное место йодом

**14. В какой спортивной игре нет вратаря?**

а) футбол,  
б) хоккей,

в) баскетбол,  
г) водное поло.

**15. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?**

а) техникой бега,  
б) скоростью бега,

в) местом проведения занятий,  
г) работой рук

**16. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть:**

а) физическим развитием,  
б) физическими упражнениями,  
в) физическим трудом,  
г) физическим воспитанием.

**17. Выносливость человека не зависит от:**

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения

б) быстроты двигательной реакции

в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

**18. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

а) тяжёлая атлетика

б) гимнастика

в) современное пятиборье

г) стрельба

**19.  Каковы нормальные показатели пульса здорового взрослого нетренированного человека в покое?**

**а)60-80;**  
б) 70-90;

в)75-85;

г) 50-70.

**20. Физические качества развиваются…**

а) целенаправленно;

б) сами по себе;

в) при обучении технике упражнений.

**21. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

а) календарь соревнований;

**б) положение о соревнованиях;**

в) правила соревнований;

г) программа соревнований.

**22. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является…**

а) сильное выталкивание ногами;

б) разноимённая работа рук;

в) быстрое выпрямление туловища.

**23. Какая из дистанций считается спринтерской?**

а) 800 м;

б) 1500 м;

в) 100 м.

**24. Повторноепробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется**

для развития…

а) выносливости;

б) быстроты;

в) координации движений.

**25. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию…**

а) сердечно-сосудистой системы;

б) дыхательной системы;

в) вестибулярного аппарата.

**26. Стайер – это…?**

а) судья на старте

б) бег на длинные дистанции

в) бег на короткие дистанции

г) метание мяча

**27. Размеры волейбольной площадки составляют:**

а) 6х9 м;  
б) 9х12 м;  
в) 8х16 м;  
г) 9х18 м.

**28. Стойка, ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, ловля, передачи, выбивание**

**мяча и др. являются…**

а) основными способами игры в баскетбол;

б) основными приёмами игры;

в) основными методами игры.

**29. Для чего выполняется остановка двумя шагами?**

а) для своевременного и внезапного прекращения движения и освобождения от

опеки соперника;

б) для точного попадания мяча в корзину;

в) чтобы убежать от соперника.

**30. За какое количество полученных фолов игрок удаляется из игры?**

а) 4;

б) 5;

в) 8.

**31. Перечисли гимнастические снаряды: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**32Перечисли зимние Олимпийские виды спорта.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**34. Установите** **соответствия** **между** **видами** **спортивных игр** **и используемыминвентарём.**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид спорта | Инвентарь |
| а) хоккей | 1. дротики |
| б) рэгби | 2. мяч |
| в) бадминтон | 3. волан |
| г) бейсбол | 4. шары |
| д) дартс | 5. бита |
| е) боулинг | 6. шайба |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| А | Б | В | Г | Д | Е |
|  |  |  |  |  |  |

**34. Выполните графическую запись описанного физического упражнения:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Описание** | **Графическая запись** |
| 1. Стойка – ноги вместе, руки в стороны |  |
| 2. Присед, руки – вперед |  |
| 3. Лежа на спине, руки - вверх |  |
| 4. Упор лежа сзади |  |

**35. Найдите название основных видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, и зачеркните их одной линией, обозначив начало слова цифрой. Запишите найденные названия рядом с таблицей под соответствующей цифрой.***Будьте внимательны, названия не пересекаются и не читаются по диагонали.*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| С | Л | О | М | В | О | Л |
| Б | Ф | Б | В | О | С | Е |
| А | Е | Т | Е | Т | И | Й |
| С | К | Т | Л | И | Ж | Б |
| Х | П | А | Ж | К | Ы | О |
| К | А | Я | О | А | Л | Л |
| Г | С | А | Н | М | А | Ь |
| Ё | Т | Ш | А | И | С | Х |
| Л | И | К | А | Г | У | О |

**III. Система оценивания (перевод баллов в оценку).**

За верное выполнение каждого задания базового уровня сложности обучающийся получает 1 балл.

За верное выполнение задания повышенного уровня сложности работы обучающийся получает 1-2 баллов. Задание оценивается в 2 балла – выполнено верно; 1 балл – соотнесено два из 4-5-х предложенных вариантов ответа; 0 баллов – соотнесено одно из трех предложенных вариантов ответа.

*Максимальное количество баллов* за выполнение теоретической части - 40 баллов.

«3» ставится, если выполнено 50% работы правильно (20 баллов);

«4» ставится если выполнено от 51- 75% (21-30 баллов);

«5» ставится если выполнено от 76-100% (31-40 баллов).