

# ДЕМОНСТРАЦИОННАЯ ВЕРСИЯ

## по физической культуре

### для проведения промежуточной аттестации

7 класс

Промежуточная аттестация по физической культуре в 1-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБУО школы - интерната № 3 города Поронайска.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 1-11 классов на момент окончания учебного года.

Условия выполнения зачетов по умениям и знаниям нормативов.

На зачете учащиеся демонстрируют знания и умения по основным разделам программы по физическому воспитанию: основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность; спортивно-оздоровительная деятельность. Форму зачета определяет учитель физической культуры.

Условия выполнения видов испытаний нормативов.

Практическая часть.

1. Бег на 30м., 60м., 1000, 2000, 3000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

2. Подтягивание на перекладине. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд.

4. 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.

5. Наклон вперед из положения «сидя». На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (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.

Задания для итоговой поверки учащихся с ОВЗ по выполнению ими «Требований к уровню подготовки выпускников средней школы» могут носить разный характер в зависимости от решаемых задач. Эти задания составляются учителем физической культуры и утверждаются на педагогическом совете школы. В зависимости от вида задания формы проверки могут быть различными:

- подготовка рефератов,
- устный опрос,
- письменное тестирование,
- практическое выполнение упражнений учетом индивидуальных особенностей здоровья.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.  
7 класс**

| № п/п | Контрольные упражнения                         | ПОКАЗАТЕЛИ |       |       |         |       |       |
|-------|--|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|       |  | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|       |  | “5”        | “4”   | “3”   | “5”     | “4”   | “3”   |
| 1     | Челночный бег 3х10 м, сек                      | 8.3        | 9.0   | 9.3   | 8.7     | 9.5   | 10.0  |
| 2     | Бег 30 м, секунд                               | 4.8        | 5.6   | 5.9   | 5.0     | 6.0   | 6.2   |
| 3     | Прыжок в длину с разбега                       | 360        | 340   | 290   | 330     | 300   | 240   |
| 4     | Бег 60 м, секунд                               | 9,4        | 10,0  | 10,8  | 9,8     | 10,4  | 11,2  |
| 5     | Кросс 2000 м, мин                              | 12.30      | 13.30 | 14.30 | 13.30   | 14.30 | 15.30 |
| 6     | Прыжки в длину с места                         | 205        | 170   | 150   | 200     | 160   | 140   |
| 7     | Подтягивание на высокой перекладине            | 8          | 5     | 1     | 19      | 12    | 5     |
| 8     | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа         | 23         | 18    | 13    | 18      | 12    | 8     |
| 9     | Наклоны вперед из положения сидя               | 9+         | 5     | 2-    | 18+     | 10    | 6-    |
| 10    | Подъем туловища за 1мин. из положения лежа     | 45         | 40    | 35    | 38      | 33    | 25    |
| 11    | Прыжок в высоту с разбега                      | 120        | 110   | 100   | 110     | 100   | 90    |
| 12    | Прыжок на скакалке, 1мин, раз                  | 105        | 95    | 90    | 120     | 110   | 105   |
| 13    | Метание 150гр. мяча на дальность м. с разбега. | 38         | 35    | 25    | 27      | 20    | 16    |

**Теоретическая часть**

Инструкция по выполнению работы. На выполнение работы по физической культуре отводится 45 минут. Работа состоит из 21 вопроса.

**1. Специфика физического воспитания заключается в...**

- а. повышении адаптационных возможностей организма человека.
- б. формировании двигательных умений и навыков человека
- в. создании благоприятных условий для развития человека.
- г. воспитании физических качеств человека.

**2. Физическая подготовка представляет собой...**

- а. физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом.
- б. уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- в. процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.
- г. процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**3. основополагающие принципы современного олимпизма изложены в...**

- а. Положении об Олимпийской солидарности.
- б. Олимпийской клятве.
- в. Олимпийской хартии.
- г. Официальных разъяснениях МОК.

**4. Термин «Олимпиада» в древней Греции означал...**

- а. первый год четырехлетия, при наступлении которого празднуют Олимпийские игры.
- б. четырехлетний период между Олимпийскими играми.
- в. год проведения Олимпийских игр.
- г. соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**5. Выносливость человека не зависит от...**

- а. энергетических возможностей организма.
- б. настойчивости, выдержки, мужества.
- в. технической подготовленности.
- г. максимальной частоты движений.

**6. Базовая физическая культура преимущественно ориентирована на обеспечение...**

- а. подготовки к профессиональной деятельности.
- б. развития резервных возможностей организма человека.
- в. сохранения и восстановления здоровья.
- г. физической подготовленности человека к жизни.

**7. Заключительный этап подготовки атлетов к Играм в древней Греции проводился в специальном помещении, называемом...**

- а. ипподром.
- б. палестра.
- в. стадион.
- г. амфитеатр.

**8. Древнегреческие Игры Олимпиады праздновались...**

- а. у горы Олимп.
- б. в Афинах.
- в. в Спарте.
- г. в Олимпии.

**9. Игры Олимпиады проводятся...**

- а. в зависимости от решения МОК.
- б. в течение первого года празднуемой Олимпиады.
- в. в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
- г. в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**10. 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.

**11. Оздоровительные задачи в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. обеспечения полноценного физического развития.
- б. совершенствования телосложения.
- в. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

**12. Задачи по упрочению и сохранению здоровья в процессе физического воспитания решаются на основе...**

- а. закаливания и физиотерапевтических процедур.
- б. совершенствования телосложения.
- в. обеспечения полноценного физического развития.
- г. формирования двигательных умений и навыков.

**13. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их...**

- а. форма
- б. содержание
- в. техника
- г. гигиена.

**14. Какие упражнения не эффективны при формировании телосложения?**

- а. Упражнения, способствующие повышению скорости движений.
- б. Упражнения, способствующие снижению веса тела.
- в. Упражнения, объединенные в форме круговой тренировки.
- г. Упражнения, способствующие увеличению мышечной массы.

**15. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а. развитие физических качеств людей.
- б. поддержание высокой работоспособности людей.
- в. сохранение и улучшение здоровья людей.
- г. подготовку к профессиональной деятельности.

**16. Международный Олимпийский Комитет принял решение о проведении зимних Олимпийских игр в .... году.**

- а. 1923
- б. 1924
- в. 1925
- г. 1926

**17. 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.

**18. Возникновение физических упражнений исторически обусловлено преимущественно...**

- а. уровнем развития первобытных людей.
- б. условиями существования человечества.
- в. характером трудовых и боевых действий людей.
- г. географическим расположением обитания людей.

**19. Основой методики воспитания физических качеств является...**

- а. возрастная адекватность нагрузки.
- б. обучение двигательным действиям.
- в. выполнение физических упражнений.
- г. постепенное повышение силы воздействия.

**20. Спортивно-игровую деятельность характеризует...**

- а. обучающе-развивающая направленность.
- б. небольшое количество относительно стандартных ситуаций.
- в. не постоянство и неопределенность структуры деятельности участников.
- г. высокая значимость качества исполнения роли относительно стремления к победе.

**21. Нормативные функции физической культуры особенно ярко проявляются в ...**

- а. спорте.
- б. базовой физической культуре.
- в. школьной физической культуре.
- г. кондиционной физической культуре.

## **КЛЮЧ к теоретическому тестированию учащихся**

1В  
2а  
3В  
4Б  
5Г  
6Г  
7Б  
8Г  
9Б  
10Б  
11а  
12В  
13Б  
14а  
15В  
16В  
17а  
18Б  
19Г  
20Б  
21а