**Система оценивания экзаменационной работы по физической культуре**

**для учащихся 7 класса**

Часть 1

За верное выполнение заданий А1-А15 выставляется по 1 баллу. За выполнение задания с выбором ответа выставляется 1 балл при условии, если обведен только один номер верного ответа. Если обведены и не подчеркнуты два и более ответов, в том числе правильный, то ответ не засчитывается.

Часть 2

За верное выполнение заданий В1-В5 выставляется по 1 баллу. Ответы по заданиям части 2 необязательно должны быть дословными, как в первоисточнике. Главное для экзаменуемого – передать смысл, который не искажает самой сути вопроса. При ответе достаточно привести один пример, обозначить одно из средств развития двигательного качества, назвать один из тестов или вариантов ответа.

Часть 3

За верное выполнение заданий С1- С5 выполняется по 1 баллу. Ответы по заданиям части 3 необязательно должны быть дословными, как в первоисточнике. Главное для экзаменуемого – передать смысл, который не искажает самой сути вопроса. При ответе достаточно привести один пример, обозначить одно из средств развития двигательного качества, назвать один из тестов или вариантов ответа, указать данные в допустимом диапазоне и т.п..

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п.п | Часть | Количество заданий |  Количество баллов |
| 1. | Часть 1 | 15 | 15 |
| 2. | Часть 2 | 5 | 5 |
| 3. | Часть 3 | 3 | 15 |
|  | Всего за работу |  | 35 |

Оценка уровня и качества подготовки учащихся проводится по четырехбальной шкале с учетом количества баллов, набранных за правильные ответы, исходя из следующих критериев, которые даются в качестве рекомендации.

Отметка «неудовлетворительно» («2») выставляется в случае, если учащийся дал менее 25% правильных ответов и набрал 0-8 баллов.

Отметка «удовлетворительно» («3») выставляется в случае, если учащийся дал менее 50% правильных ответов и набрал 9-17 баллов.

Отметка «неудовлетворительно» («4») выставляется в случае, если учащийся показал менее 75% правильных ответов и набрал 18-26 баллов.

Отметка «неудовлетворительно» («5») выставляется в случае, если учащийся показал более 75% правильных ответов и набрал 27-35 баллов.

Отметка за выполнение экзаменационной работы по физической культуре определяется на основании суммы баллов за правильно выполненные задания, используя шкалу перевода баллов (таблица 1)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Балл | 1. 8
 | 9-17 | 18-26 | 27-35 |
| Отметка | 2 | 3 | 4 | 5 |

**Темы для подготовки экзаменационной работы.**

1. Развитие двигательных способностей. Двигательные умения и навыки.
2. Здоровье и здоровый образ жизни.
3. Первая помощь при травмах.
4. Лёгкая атлетика. Техника безопасности по лёгкой атлетике.
5. Гимнастика. Техника безопасности по гимнастике.
6. Баскетбол. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Техника безопасности.
7. Волейбол. Основные правила. Основные приёмы игры. Техника безопасности.
8. Плавание. Основные способы плавания. Техника безопасности при плавании.
9. Лыжная подготовка. Основные способы передвижения. Техника безопасности по лыжной подготовке.
10. Футбол. Основные правила игры. Основные приёмы игры. Техника безопасности.

**Вариант 1 (7 класс)**

К каждому из заданий А1-А15 даны варианты ответа, из которых только один правильный. Номер этого ответа обведите кружочком

**ЧАСТЬ 1**

А1.Выбери правильный ответ:

 ниже перечислены отдельные упражнения утренней гимнастики:

1.Прыжки или бег.

2.Подтягивание.

3.Упражнения для мышц ног.

4.Упражнения для мышц туловища.

5.Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

6. Дыхательные упражнения, спокойная ходьба.

 В какой последовательности рекомендуется выполнять эти упражнения?

 а) 1,2,3,4, 6, 5.

б) 3,5,1,4,2,6.

в) 2,5,4,3,1,6.

г) 6, 4,1,3,2,5.

А2. Что необходимо делать во время занятий физическими упражнениями, чтобы исключить травмы?

а) измерять свой пульс;

б) вести дневник самоконтроля;

в) соблюдать правила проведения разминки;

г) расписаться в журнале по технике безопасности.

А3. Что необходимо сделать при растяжении мышц?

 а) наложить на поврежденное место холодный компресс и тугую повязку;

 б) промыть чистой водой и обработать перекисью водорода;

в) смазать йодом или 2% -ным раствором бриллиантовой зелени (зеленкой)

г) обеспечить поврежденному месту покой и зафиксировать его с помощью линейки, планки или рейки.

А4. Назовите характер кровотечения, если из раны вытекает равномерно темная кровь.

 а) артериальное;

б) смешанное;

в) капиллярное;

г) венозное

А5. Какой должна быть спортивная одежда?

а) чтобы не затрудняла дыхание и кровообращение;

б) чтобы манжеты, пояса и резинки были узкими и тугими;

в) чтобы была теплой и плохо пропускала воздух;

г) чтобы не впитывала с поверхности тела пот и испарения.

А6. Что необходимо сделать при ушибах?

а) наложить стерильную повязку на 30-40 мин;

б) наложить холодный компресс на 20-30 мин;

в) наложить теплый компресс на 10-20 мин.

А7. Выбери правильный ответ:

А) Осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

Б) Осанка – это правильная поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

В) Осанка – это поза человека в положении стоя, сидя, во время ходьбы.

А8. Выбери правильный ответ:

А) Режим дня – это равномерный прием пищи в течение суток

Б)Режим дня- это ежедневная равномерная учебная деятельность в течение суток

В)Режим дня- это ежедневное правильное чередование видов деятельности в течение суток

А9. Выбери правильный ответ:

А) Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

Б)Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности с снижением ее эффективности.

В) Выносливость – это способность к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности.

А10. Выбери правильный ответ:

А) Опорный прыжок – это прыжок через «козла» с опорой на руки

Б) Опорный прыжок – это прыжок через «мостик» с опорой на руки

В) Опорный прыжок – это прыжок через гимнастический снаряд с опорой на руки

А11.Выбери правильный ответ:

А) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки хвата

Б) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся выше точки хвата

В) Вис – это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки хвата

А12. Что такое зрение?

а) совокупность устойчивых, индивидуальных особенностей личности;

б) физиологический процесс восприятия человеком величины, формы и цвета;

в) сознательная деятельность человека;

г) физиологический процесс восприятия человеком музыкальных произведений.

А13. Выбери правильный ответ:

А) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся выше точки опоры

Б) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся на уровне точки опоры

В) Упор –это положение тела, при котором плечи находятся ниже точки опоры

А14. . Выбери правильный ответ:

А) Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

Б) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий

В) Сила – это способность преодолевать внутреннее сопротивление или содействовать ему за счет мышечных усилий

 А15. Выбери правильный ответ:

А) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени

Б) Быстрота – это способность совершать двигательные действия за максимальный отрезок времени

В) Быстрота – это способность совершать танцевальные действия за минимальный отрезок времени

А) Здоровье – это отсутствие болезней и физических недостатков у человека

Б)здоровье – это физическое , душевное и социальное благополучие человека

**Часть 2**

При выполнении заданий В1-В5 дополните пропущенное в тексте слово (фразу), которое является ключевым в данном определении (понятии). В случае записи неверного ответа зачеркните его и запишите рядом новый.

В1. Олимпийская эмблема – пять переплетенных колец, обозначающих\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В2. Для развития различных видов выносливости необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В3. Гибкость – это способность выполнять движения с \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В4. Упражнения на гибкость могут быть активными, т.е. выполняться самостоятельно, и пассивными, т.е. выполняться при участии\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В5. В возрасте6 от 10-14 лет создаются предпосылки для развития силы при помощи \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пояснение: при ответе достаточно назвать одно из средств.

**Часть 3**

При выполнении задания вам необходимо заполнить по тексту задания пропущенные слова (фразы) в пяти пунктах. Ответы на эти задания следует записывать в пробелы предложенного текста с учетом последовательности действий

С1. Каких правил следует придерживаться во время соревнований по волейболу?

* 1. Игра состоит из\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_партий?
	2. Каждая партия продолжается до тех пор пока одна из команд не наберёт \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
	3. Решающая пятая партия продолжается до\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
	4. Мяч разрешается отбивать любой частью тела\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?
	5. За каждый выигранный мяч команда получает\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

С2.Какова техника торможения плугом при спуске на лыжах?

2.1 Торможение плугом применяется при \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

2.2 При торможение плугом, давя пятками на лыжи и сжимая колени задние концы лыж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

2.3 Одновременно с этим носки лыж\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

2.4 Лыжи ставятся на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_рёбра?

2.5 Палки держат сзади близко к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

С3. Что вы могли бы рассказать о способе плавания кроль на спине?

3.1 Способ кроль на спине характеризуется попеременными непрерывными движениями\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

3.2 Пловец лежит на спине поэтому выдох \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

3.3 Этот способ плавания используется при\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

3.4 Для совершенствования техники плавания кроль на спине желательно включить задания по транспортировке лёгких предметов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

3.5 При плавании способом кроль на спине следует между гребками выдерживать \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?