

«Спортивные игры»
7 класс
Контрольная работа за 1 полугодие

Спецификация

Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной подготовки обучающихся по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 7 классах. Контрольная работа проводится в форме тестов и ребусов после второй четверти.

Объект оценивания: оценивается уровень овладения предметными результатами курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Вид работы: разгадать ребус,

Проверяемые планируемые результаты.

В тестировании проверяется учебный материал по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры»

Цель контроля: определить степень сформированности основных компетенций, оценить качество подготовки обучающихся по всем основным темам первого полугодия, изучаемым в 7 классе по курсу «Спортивные игры».

Оценивание:

За выполнение каждого задания обучающийся получает 1 балл.

Качество освоения программы	Название уровня	Освоение программы
90-100%	оптимальный	освоил
75-89%	достаточный	освоил
50-74%	критический	освоил
до 49%	недопустимый	не освоил

Ключ к заданию

Спорт
Вратарь
Волейбол
Гантели
Эстафета

Курс освоен: при наличии 3-5 правильных ответов

Курс не освоен: 2 и менее правильных ответов

Критерии оценивания творческого задания

Аспект оценивания	Максимальный балл
Оригинальность названия	5
Правила игры	5

Презентация игры	5
------------------	---

Максимальный балл: 15 баллов

Курс освоен: при наличии 10-15 баллов

Курс не освоен: менее 9 баллов

Демонстрационный вариант
Инструкция: Разгадай ребусы

Ребусы





Творческое задание. «Разновидности подвижных игр»

Задание: придумать игру, дать ей название, придумать правила игры, представить ее одноклассникам.

**«Спортивные игры»
7 класс**

Итоговая контрольная работа

Спецификация

Назначение диагностической работы

Работа предназначена для проведения процедуры текущей диагностики индивидуальной общеобразовательной подготовки обучающихся по курсу внеурочной деятельности «Спортивные игры» в 7 классе.

Вид работы: тест на знание теоретической части по курсу «Спортивные игры» в 7 классе.

Цель контроля: определить степень сформированности основных компетенций, оценить качество подготовки обучающихся по всем основным темам, изучаемым в 7 классе по курсу «Спортивные игры»

Инструкция: читая вопрос, выбери один из предложенных ответов.

Ключ к заданию

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Б	В	А	Б	В	Б	А	Б	Б	Свой ответ	Г	Г	А	В	В

Курс освоен: при наличии 6-15 баллов

Курс не освоен: 1-5 балл

Демонстрационный вариант

Тест

1. Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения.

2. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.
- б) 80-84 уд./мин.
- в) 60-80 уд./ мин.

3. Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости;

4. Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

5. Что называется осанкой:

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

6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) привычка определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движения во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

7. Чем характеризуется утомление:

- а) отказом от работы;
- б) временным снижением работоспособности организма;
- в) повышенной ЧСС.

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

- а) тяжелая атлетика;
- б) гимнастика;
- в) современное пятиборье.

9. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе

- а) сила;
- б) выносливость;
- в) ловкость;
- г) быстрота.

10. Для чего нужны подвижные игры?

- 1.
- 2.
- 3.

11. Какое из качеств НЕ относится к физическим?

- А) сила
- Б) выносливость
- В) ловкость
- Г) уверенность

12. Вставьте пропущенное слово: подвижные игры являются ... физического воспитания.

- А) понятием
- Б) принципом
- В) условием
- Г) средством

13. Главной причиной нарушения осанки в детском возрасте является:

- А) слабость мышц спины
- Б) занятия спортом
- В) полноценный сон
- Г) ношение портфеля на обоих плечах

14. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- А) бег, плавание
- Б) метание, лазанье по канату
- В) бег, прыжки
- Г) катание на лыжах, ходьба

15. Из каких двух дисциплин состоит биатлон?

- А) прыжки на батуте и стрельба из винтовки
- Б) бег на лыжах на большие дистанции и прыжки с трамплина
- В) бег на лыжах на большие дистанции и стрельба из винтовки
- Г) стрельба из винтовки и лука