

Спецификация
диагностической работы по физической культуре
для 7-х классов общеобразовательных учреждений г. Москвы

Таблица 1

1. Назначение диагностической работы

Диагностическая работа проводится **15 ноября 2018 года** с целью определения уровня подготовки учащихся 7 классов по физической культуре.

2. Документы, определяющие содержание и характеристики диагностической работы

Содержание и основные характеристики диагностической работы определяются на основе следующих документов:

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (в ред. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644);

– Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

– Приказ Минобразования РФ от 17 апреля 2000 г. № 1122 «О сертификации качества педагогических тестовых материалов».

3. Условия проведения диагностической работы

Работа проводится в форме компьютерного тестирования.

При организации и проведении работы необходимо строгое соблюдение технологии независимой диагностики.

Дополнительные материалы и оборудование не используются.

4. Время выполнения работы

На выполнение работы отводится **50 минут**, включая пятиминутный перерыв для разминки глаз (на рабочем месте).

5. Содержание и структура диагностической работы

Каждый вариант диагностической работы состоит из 18 заданий: 11 заданий с выбором одного правильного ответа, 7 заданий с кратким ответом.

Распределение заданий диагностической работы по разделам содержания учебного курса представлено в таблице 1.

№ п/п	Разделы курса физической культуры	Число заданий
1	Знания о физической культуре	7
2	Способы двигательной деятельности (ДД)	5
3	Физическое совершенствование	5
4	Мониторинг физкультурного образования и формирования универсальных учебных действий (УУД)	1
	Итого:	18

Перечень планируемых результатов обучения приведен в таблице 2.

Таблица 2

№ п/п	Планируемые результаты обучения
1.	Личностные результаты:
1.1.	Уметь формировать ценности здорового и безопасного образа жизни
1.2.	Уметь осваивать социальные нормы, правила поведения в группах физкультурно-оздоровительной и физкультурно-спортивной направленности
1.3.	Уметь формировать коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, с детьми младшего и старшего возраста в процессе образовательной, общественно-полезной и других видах деятельности
1.4.	Уметь овладеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами физической культуры
1.5.	Уметь формировать способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
1.6.	Уметь предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе доброжелательного отношения к окружающим
1.7.	Уметь планировать режим дня, обеспечение оптимального сочетания нагрузки и отдыха
1.8.	Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям

1.9.	Уметь формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание, оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия во время учебной и игровой деятельности
1.10.	Уметь осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой
1.11.	Уметь проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать технику безопасности
2.	Мегапредметные результаты:
2.1.	Уметь самостоятельно определять цели физкультурно-спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности, развивать интересы в познавательной и практической деятельности в области физической культуры и спорта
2.2.	Уметь планировать пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и практических задач
2.3.	Уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение на основе согласования и учета интересов
2.4.	Уметь развивать физические качества, используя универсальные двигательные действия и метопредметные знания о развитии систем организма
2.5.	Уметь формировать и отстаивать свое мнение
2.6.	Уметь понимать физическую культуру как явление общей культуры, способствующей развитию целостной личности человека, его сознания и мышления, физических, психических, нравственных и эстетических качеств
2.7.	Уметь понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющее свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающее долгую сохранность творческой активности
2.8.	Уметь понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения
3.	Универсальные учебные действия:
3.1.	Уметь владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры

3.2.	Уметь владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, физической подготовленности
3.3.	Уметь поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления
3.4.	Уметь проявлять уважительное отношение к окружающим, культуру взаимодействия, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной физкультурно-спортивной деятельности
3.5.	Уметь владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения
4.	Предметные результаты:
4.1.	Уметь преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме, используя разнообразные средства из других видов спорта
4.2.	Уметь самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовки, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность
4.3.	Уметь способствовать организации самостоятельных занятий физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, профилактике гиподинамии, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития
4.4.	Уметь наблюдать за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями
4.5.	Уметь выполнять различные элементы из разных видов спорта с учетом времени, техники и тактического действия
4.6.	Уметь тестировать показатели основных физических качеств и физического развития, контролировать особенности их динамики, сравнивать с возрастными стандартами в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. Все задания с выбором ответа оцениваются в 0 или 1 балл.

Максимальный балл за задания с кратким ответом может быть 1 или 2. За задание с кратким ответом на 2 балла выставляется максимальный балл, если ответ учащегося совпадает с эталоном, 1 балл, если допущена ошибка в одном символе, и 0 баллов – в других случаях.

Максимальный балл за выполнение всей работы – 25.

В **Приложении 1** приведен план диагностической работы.

В **Приложении 2** приведен демонстрационный вариант диагностической работы.

**План
диагностической работы по физической культуре
для учащихся 7 классов**

Используются следующие условные обозначения:

Тип задания: ВО – задание с выбором ответа, КО – задание с кратким ответом.

№ задания	Проверяемые элементы содержания	Тип задания	Макс. балл
1	Роль физической культуры в профилактике гиподинамии	ВО	1
2	Формирование навыков здорового образа жизни с использованием средств физической культуры	ВО	1
3	Физические нагрузки и реакция организма (сердечно-сосудистая и дыхательная системы)	ВО	1
4	Основные приемы самоконтроля	ВО	1
5	Всемирные юношеские игры	ВО	1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	ВО	1
7	Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями	ВО	1
8	Самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки	КО	2
9	Учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме с использованием разнообразных средств из других видов спорта	КО	2
10	Комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития	ВО	1
11	Способы двигательной деятельности	ВО	1
12	Физические качества	ВО	1
13	Элементы техники легкой атлетики	ВО	1
14	Терминология элементов гимнастики с основами акробатики	КО	2
15	Коммуникативные и технико-тактические действия в баскетболе	КО	2
16	Способы передвижений в лыжной подготовке	КО	2
17	Двигательные действия в плавании	КО	2
18	Диагностика и тестирование показателей основных физических качеств и физического развития, контроль особенностей их динамики, сравнение с возрастными стандартами в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом	КО	2

Приложение 2

Демонстрационный вариант диагностической работы по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ для 7 класса

1 Определите, в чем заключается роль физической культуры по профилактике гиподинамии (пониженная двигательная активность).

- 1) в регулярном использовании средств физической культуры
- 2) в активном двигательном режиме
- 3) в соблюдении норм двигательной деятельности
- 4) в повышении двигательной активности

2 Как следует рассматривать здоровый образ жизни?

- 1) как стремление к движению
- 2) как организацию суточного режима
- 3) как способ жизнедеятельности с высокой работоспособностью
- 4) как физическую подготовленность

3 Чем характеризуется физическая нагрузка?

- 1) количеством повторных движений
- 2) реакцией организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем) на двигательное действие
- 3) нормой двигательной активности
- 4) величиной воздействия упражнений на организм

4 В чем заключается самоконтроль при использовании физических упражнений?

- 1) в регулярном увеличении нагрузки
- 2) в разнообразии физических упражнений
- 3) в наблюдении за состоянием организма по объективным и субъективным признакам
- 4) в изменении интенсивности занятий

5 В каком году и где состоялись I Всемирные Юношеские игры?

- 1) в 1998 г. (Россия)
- 2) в 1999 г. (Греция)
- 3) в 2000 г. (Франция)
- 4) в 2001 г. (Швеция)

6 Сколько ступеней включает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденный указом Президента России в 2014 г.?

- 1) 6 ступеней
- 2) 9 ступеней
- 3) 11 ступеней
- 4) 14 ступеней

7 В чем заключается профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями?

- 1) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию организма
- 2) в подборе физической нагрузки с учетом общего состояния организма и в периодической смене вида деятельности
- 3) в четком контроле за длительностью занятий и физической нагрузкой
- 4) в изменении дней занятий

8 Выберите три верных ответа.

Профилактика развития нарушений осанки должна включать:

- 1) распределение правильной, равномерной нагрузки на позвоночник при ношении портфеля, рюкзака, сумки и др.
- 2) организацию и соблюдение режима дня
- 3) самоконтроль за позой при ходьбе и сидении
- 4) сон на мягкой постели
- 5) ограничение двигательной нагрузки
- 6) ношение обуви с подошвой на невысоком каблуке

Ответ: _____

- 9 Установите соответствие между началом и завершением фразы: для каждой позиции из первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца, обозначенную цифрой.

НАЧАЛО ФРАЗЫ

- А) Способность человека терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма в процессе выполнения работы, в первую очередь, зависит от ...
- Б) Способность человека выполнять объемные виды физической работы, в первую очередь, зависит от ...

ЗАВЕРШЕНИЕ ФРАЗЫ

- 1) ...функциональной устойчивости
- 2) ...функциональной и биохимической реакции организма
- 3) ...личностно-психических особенностей

Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

А	Б

- 10 Определите вид спорта, в котором технические и индивидуальные действия улучшаются в результате использования следующих физических упражнений:

- Высокий старт – бег в среднем темпе с ускорениями на отрезках 20 м
- Броски мяча двумя руками в корзину
- Лежа на груди – подбрасывание и ловля теннисного мяча
- Повороты с мячом, не отрывая ноги от пола
- Ведение мяча – ловля – ведение
- Броски и ловля мяча после отскока с расстояния 8-10 м
- Бросок мяча в корзину после двух шагов

- 1) волейбол
2) гандбол
3) баскетбол
4) большой теннис

- 11 В какой последовательности рекомендуется выполнять в физкультурно-спортивной деятельности перечисленные упражнения? Укажите вариант ответа, в котором приведена правильная последовательность букв.

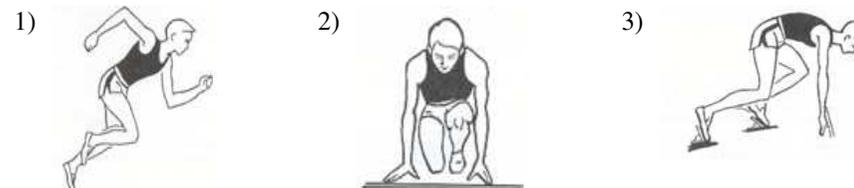
- А. Прыжки
Б. Дыхательные упражнения
В. Упражнения для мышц ног
Г. Упражнения для мышц туловища
Д. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

- 1) А, Б, В, Г, Д, Б
2) В, Д, Б, А, Г, Б
3) Б, Д, Г, В, А, Б
4) Б, А, В, Г, Д, Б

- 12 Дайте определение физического качества «сила».

- 1) свойства мышц перемещать большие массы
2) свойства мышц создавать большое напряжение
3) создание мышечных усилий
4) преодоление внешнего сопротивления за счет мышечных усилий

- 13 На рисунках расположены элементы техники легкой атлетики - «низкий старт». На каком рисунке спортсмен выполняет команду «Внимание!»?

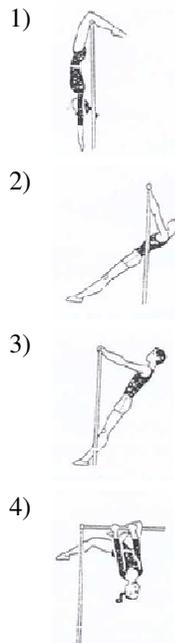


14 Установите соответствие между названием двигательного действия гимнаста и его изображением: для каждого названия, обозначенного буквой, подберите соответствующее изображение, обозначенное цифрой.

ПОНЯТИЯ

- А) вис стоя
- Б) вис на согнутых ногах
- В) вис лежа
- Г) вис на согнутой ноге прогнувшись

ИЗОБРАЖЕНИЯ



Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

А	Б	В	Г

15 Установите соответствие между названием двигательного действия баскетболиста и его изображением: для каждого названия, обозначенного буквой, подберите соответствующее изображение, обозначенное цифрой.

ПОНЯТИЯ

- А) накрывание мяча в броске
- Б) выбивание мяча при розыгрыше
- В) накрывание мяча в игре

ИЗОБРАЖЕНИЯ



Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

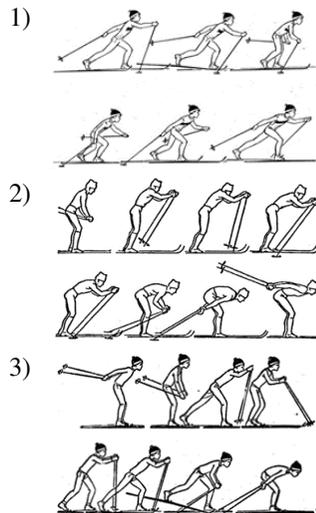
А	Б	В

16 Установите соответствие между названием способа передвижения в лыжной подготовке и его изображением: для каждого названия, обозначенного буквой, подберите соответствующее изображение, обозначенное цифрой.

ПОНЯТИЯ

- А) Одновременный бесшажный ход
- Б) Попеременный двухшажный ход
- В) Попеременный четырехшажный ход

ИЗОБРАЖЕНИЯ



Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

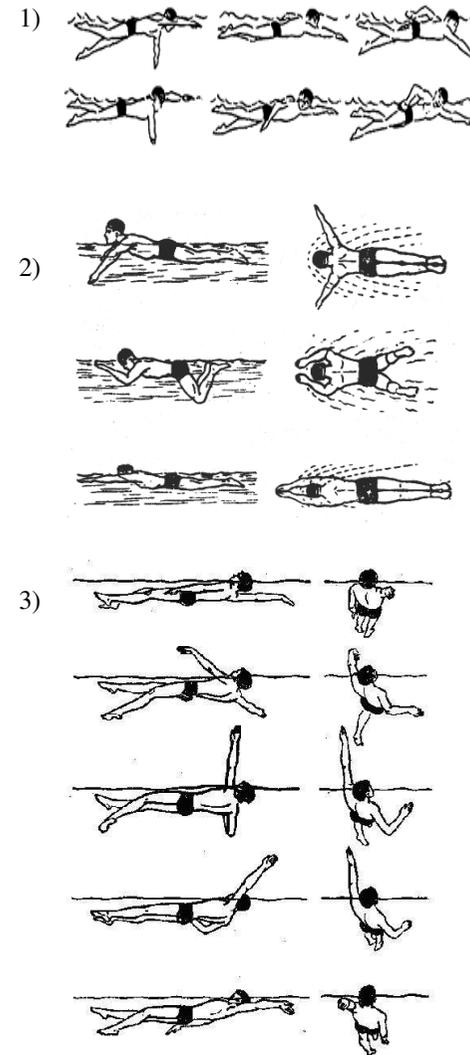
А	Б	В

17 Установите соответствие между названием двигательного действия в плавании и его изображением: для каждого названия, обозначенного буквой, подберите соответствующее изображение, обозначенное цифрой.

НАЗВАНИЯ

- А) Брасс
- Б) Кроль на спине
- В) Кроль на груди

ИЗОБРАЖЕНИЯ



Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

А	Б	В

18

Установите соответствие между изображениями методов диагностики и названиями приборов: для каждого изображения, обозначенного буквой, выберите соответствующее название, обозначенное цифрой.

ИЗОБРАЖЕНИЯ МЕТОДОВ

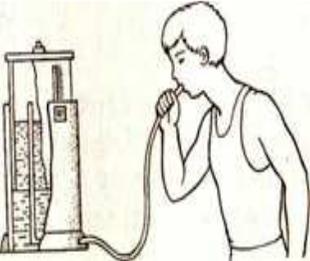
НАЗВАНИЯ ПРИБОРОВ

А)

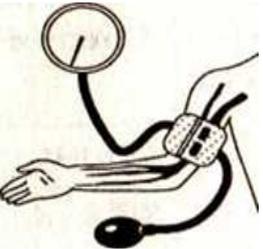


- 1) динамометр (СК)
- 2) становая сила (СМ)
- 3) тонометр (АД)
- 4) водяной спирометр (ЖЕЛ)

Б)



В)



Запишите в таблицу выбранные цифры под соответствующими буквами.

Ответ:

А	Б	В

Ответы для заданий с кратким ответом и с выбором ответа.

№ задания	Ответ	Макс. балл
1	4	1
2	3	1
3	2	1
4	3	1
5	1	1
6	3	1
7	1	1
8	136	2
9	31	2
10	2	1
11	3	1
12	4	1
13	3	1
14	2134	2
15	132	2
16	213	2
17	231	2
18	143	2