

Промежуточная аттестация по Физической культуре 10 класс

Материалы промежуточной аттестации по физической культуре представляют собой теоретическую часть (письменную работу) отражающую содержание курса «Физическая культура» за 10 класс и позволяющая определить уровень освоения предметных и метапредметных результатов и практическую, состоящую из сдачи контрольных нормативов. Соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта.

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений, обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися 5-11 классов на момент окончания учебного года.

Теоретическая часть.

Содержание заданий тестовой работы для проведения промежуточной аттестации позволяет обеспечить полноту проверки подготовки обучающихся на базовом уровне и возможность зафиксировать достижение обучающихся этого уровня.

Перечень элементов содержания, проверяемых в тестовой работе

<i>Элементы содержания, проверяемые в тестовой работе</i>
Физическая культура как область знаний
История и современное развитие физической культуры.
Олимпийские игры древности
Олимпийские игры современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх, основные этапы развития физической культуры.
Современное представление о физической культуре.
Способы двигательной физической деятельности.
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.
Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность.
.Спортивно-оздоровительная деятельность.
Гимнастика с основами акробатики.
Акробатические упражнения и комбинации
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.
Легкая атлетика.
Инструктаж техники безопасности по легкой атлетике.
Понятие двигательных качеств: выносливость, сила, скорость.
Самоконтроль уровня физической подготовки.

**Перечень требований к уровню подготовки учащихся, достижение, которого проверяется
в тестовой работе**

Физическая культура как область знаний
Обучающийся научится:
История и современное развитие физической культуры
Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.
Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры.
Иметь современные представления о физкультурной деятельности.
Способы двигательной физкультурной деятельности.
Характеризовать величину нагрузки.
Отбирать состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку, планировать режим дня.
Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Спортивно-оздоровительная деятельность.
Гимнастика с элементами акробатики.
Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
Характеризовать гимнастические комбинации на спортивных снарядах.
Легкая атлетика.
Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках.
Выполнять ОРУ влияющих на развитие основных физических качеств.
Контролировать показатели физического развития и основных физических качеств.
Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
Лыжная подготовка.
Выполнять спуски и торможения с пологого склона.
Выполнять передвижения на лыжах различными ходами.
Описывать технику последовательного чередования лыжных ходов.
Спортивные игры.
Осуществлять судейство по одному из освоенных видов спорта.

Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
Использовать игровые действия волейбола для развития физических качеств.
Плавание.
Давать краткую характеристику различным видам плавания.

Тест 10 класс

1. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) "Быстрее, выше, сильнее"
- б) "Будь всегда первым"
- в) "Спорт, здоровье, радость"

2. Что олицетворяет Олимпийский символ - пять переплетенных колец на белом полотнище?

- а) единство пяти стран
- б) единство пяти континентов
- в) единство участников игр
- б) бег на средние дистанции;
- в) бег на длинные дистанции.

3. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития...

- а) выносливости;
- б) быстроты;
- в) координации движений.

4. 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.

5. Отсутствие разминки перед соревнованиями чаще всего приводит к ...

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.

6. Экстренное торможение на лыжах:

- а) "плугом";
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падение).

7. Самый распространенный лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) попеременный четырехшажный ход;
- в) попеременный двухшажный ход.

8. Самый быстрый лыжный ход?

- а) одновременный бесшажный ход;
- б) одновременный одношажный ход;
- в) одновременный двухшажный ход.

9. Какая самая короткая дистанция в плавании на официальных чемпионатах мира?

- а) 100 м;
- б) 50 м;
- в) 200м.

10. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на груди;
- б) баттерфляй (дельфин);
- в) брасс

11. В какой стране проходили в августе 2008 года Олимпийские игры?

- а) Греции
- б) России
- в) Китае

12. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объем бицепсов
- б) бег, прыжки, метания
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

13. Физические качества развиваются...

- а) целенаправленно
- б) сами по себе
- в) при обучении технике упражнений

14. Что мы понимаем под выражением "закаливание организма"

- а) укрепление здоровья посредством купания в проруби
- б) сочетание солнечных и воздушных ванн
- в) постепенное повышение устойчивости организма человека к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды

15. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

- а) переходу от пассивного состояния к активному
- б) снижению показателей физического развития
- в) быстрому утомлению организма, усталости

16. При каком количестве фолов игрок удаляется с площадки?

- а) 7
- б) 3
- в) 5

17. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе?

- а) 5 человек
- б) 6 человек
- в) 7 человек

18. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) одной рукой снизу
- б) двумя руками снизу
- в) верхней боковой

19. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию...

- а) сердечно-сосудистой системы
- б) дыхательной системы
- в) вестибулярного аппарата

20. На каком гимнастическом снаряде осуществляется подтягивание атлета?

- а) конь
- б) брус
- в) перекладина

21. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке.

- а) энергичное отталкивание ногами
- б) опора головой о мат
- в) прижимание к груди согнутых ног

22. Какая из дистанций считается спринтерской?

- а) 800 м;
- б) 1500 м;
- в) 100 м.

23. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является...

- а) сильное выталкивание ногами;
- б) разноименная работа рук;
- в) быстрое выправление туловища.

24. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит...

- а) бег на короткие

дистанции;
б) бег на длинные
дистанции.

Система оценивания отдельных заданий и работы в целом

Задание с выбором ответа считается выполненным, если выбранный учащимся номер ответа совпадает с верным ответом. При наличии только одного верного элемента ответа задание оценивается в 1 балл

Максимальный балл за выполнение всей работы - 24.

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий работы в отметку по пятибалльной шкале

Первичный балл	18 - 24	13-17	12	6и менее
Отметка	5	4	3	2

Схема перевода суммарного балла в уровни развития отдельных универсальных учебных действий:

Высокий уровень –21-23 балла. **Средний уровень** –7–20 баллов. **Низкий уровень** – менее 7 баллов.

Ответы к заданиям и критерии оценивания

№ задания	Ответ	Критерии оценивания	Максимальный балл за задание
1	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
2	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
3	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
4	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
5	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
6	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
7	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
8	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
9	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
10	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
11	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
12	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
13	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
14	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
15	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
16	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
17	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
18	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
19	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
20	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
21	в	1 балл за выбор правильного ответа	1
22	а	1 балл за выбор правильного ответа	1
23	б	1 балл за выбор правильного ответа	1
24	в	1 балл за выбор правильного ответа	1

Практическая работа.

Тестовые упражнения (нормативы) – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств и уровня выполнения нормативов физического развития.

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и
		Мальчики			Девочки			
		Оценка 3 Низкий уровень	Оценка 4 Средний уровень	Оценка 5 Высоки уровень	Оценка 3 Низкий уровень	Оценка 4 Средний уровень	Оценка 5 Высокий уровень	
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	Сила
4.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) весом 700 г (м)	27	30	36	12	17	22	Координационн ые способности

Итоговая таблица

№ п.п	ФИО	Бег на 60 м (с)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м) весом 700 г (м)	Теоретические задания	Итоговая оценка

