

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10 класс

1. Назначение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится с целью определения уровня освоения обучающимися предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего образования и компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

2. Документы, определяющие содержание работы:

- Федеральный государственный стандарт начального общего образования (с изменениями)
- Федеральный государственный стандарт основного общего образования (с изменениями)
- Федеральный компонент среднего общего образования
- Учебный план МОУ СОШ ЛЦО на 2022-2023 учебный год.
- Рабочие программы для 1-11 класса по физической культуре на 2022/23 учебный год
- Нормативы по физической культуре
- Письмо министерства образования РФ от 31 октября 2003г № 13-51-263/123
- Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - «Медико - педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья».

3. Сроки проведения: апрель-май 2023 года

4. Форма промежуточной аттестации: комбинированная - выполнения теоретической части (письменно - тестирование) и практической части (контрольные тесты-нормативы).

Теоретическая часть включает в себя тест с вариантами ответов, а также вопросы на которые необходимо ответить самостоятельно.

Тест включает в себя вопросы (материал из учебников Физической культуры), функциональной грамотности и вопросы повышенной сложности (из олимпиадных заданий прошлых годов).

Практическая часть включает в себя выполнение спортивных нормативов по 4-м упражнениям для проверки основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость).

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую.

- Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к основной медицинской группе, промежуточную аттестацию сдают в обязательном порядке в полном объёме (теоретическую и практическую части)
- Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу теоретической части. В практической части выполняют те упражнения, которые показаны врачом.
- Оценивание по предмету физическая культура обучающихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводится на основании и в соответствии:

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе сдают теоретическую часть (тестирование) промежуточной аттестации и/или практическую часть заданий (комплексы упражнений, задание по билету) при отсутствии противопоказаний.

5. Место проведения аттестации:

- теоретическая часть в учебном классе
- практическая часть в спортивном зале и на стадионе.

6. Время проведения работы: 20 мин для выполнения теоретической части (вопросы), 60 мин для практической части (контрольные тесты).

7. Итоговая оценка промежуточной аттестации обучающихся складывается из оценок за выполнение заданий практической и теоретической части, путем вычисления средней арифметической оценки.

8. Состав аттестационной комиссии.

Председатель комиссии – Спицын А.С., методист;

Члены комиссии:

- учителя физической культуры;

- Сайфулина Наталья Александровна, член общешкольного родительского комитета

Теоретическая часть:

- Критерии оценивания теоретической части:
- Оценка 3 (удовлетворительно) – 40% и более правильных ответов
- Оценка 4 (хорошо) – 65% и более правильных ответов
- Оценка 5 (отлично) – 80% и более правильных ответов

Выполнил обучающийся _____

Задания теста

Выполнил _____

1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

2. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

6. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

8. Главной причиной нарушения осанки является:

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;

- В) МОК;
- Г) УЕФА.

13. В каком виде спорта завоевала золотую медаль дальневосточница Юлия Чепалова на XVII Олимпийских играх?

- А) скоростной спуск;
- Б) конькобежный спринт;
- В) фристайл;
- Г) лыжные гонки.

14. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

15. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16. Величина ЖЕЛ измеряется в:

- а) сантиметрах;
- б) килограммах;
- в) литрах;
- г) джоулях.

17. Согласованное напряжение и расслабление мышц называется:

- а) мышечная координация;
- б) двигательная координация;
- в) нервная координация;
- г) координационные способности.

18. Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов

1. Приём техники владения мячом, с помощью которого партнёры, перемещая мяч, создают благоприятную ситуацию для завершения атаки броском, называется ...

.....

2. Метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами: воздухом, водой, солнцем, низкими и высокими температурами и пониженным атмосферным давлением, с целью повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному воздействию этих факторов

.....

19. Сопоставьте имена Олимпийских чемпионов на Играх -2018г с видами спорта,

в которых они достигли успехов, вписав буквы в соответствующие поля бланка ответов.

Виды спорта		ФИО олимпийских чемпионов	
1.	Конькобежный спорт	А.	Алина Загитова
2.	Шорт-трек	Б.	Никита Трегубов
3.	Скелетон	В.	Семён Елистратов
4.	Хоккей	Г.	Наталья Воронина
5.	Фигурное катание	Д.	Никита Гусев

20. Здоровье человека – это.....

- а) отсутствие болезней и физических дефектов;
- б) крепкий иммунитет и неподверженность заболеваниям;
- в) состояние полного физического, душевного и социального благополучия;
- г) отсутствие вредных привычек и повышенная работоспособность.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Критерии системы оценивания:

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За выполнение, в котором:	За то же выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок; выполняет учебный норматив на оценку «хорошо»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях; выполняет учебный норматив на оценку «удовлетворительно»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не выполняет учебный норматив

определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.			
-------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Условия и порядок выполнения нормативов по физической культуре

Выносливость

- Бег 2000 метров. Выполняется на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Силовые способности

- Подтягивание на перекладине. Обучающийся 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, раскрыть ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (далее – отжимания), тест для мужчин. Исходное положение: упор лежа (девочкам допускается упор лежа с опорой на колени), 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.

Гибкость

- 2.7. Наклон вперед из положения стоя. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

Быстрота

- Бег 60. Выполняется на беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 2000 м. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	11.30	12.30
3.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7			
4.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
5.	Наклон вперед из положения стоя, ноги вместе (см.)	14	10	8	16	13	10