

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПСТ. АБЕЗЬ»

УТВЕРЖДЕНО

Директором МБОУ «СОШ пст. Абезь»

И.А.Тырина



Приказом от «26» марта 2019 г № 29

**Контрольно-измерительные материалы
для проведения промежуточной аттестации
по физической культуре
10 класс
(базовый уровень)**

Форма проведения: итоговый тест

Учитель: Чекменева Мария Николаевна

Пояснительная записка

Контрольно – измерительные материалы предназначены для проведения процедуры промежуточной аттестации учащихся 10 класса по учебному предмету «**Физическая культура**».

Контрольно-измерительные материалы составлены на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования, в соответствии с действующей рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

Цель промежуточной аттестации - оценить общеобразовательную подготовку учащихся по физической культуре за курс 10 класса.

Итоговая работа состоит из двух частей: теоретической и практической части.

Форма проведения промежуточной аттестации – итоговый тест (теория) и тесты-упражнения (практика).

Итоговая работа по физической культуре за курс 10 класса в форме теста соответствует содержанию учебника В.И.Лях, А.А.Зданевич по физической культуре за курс 10 класса.

В ходе выполнения контрольной работы по физической культуре ученик должен продемонстрировать уровень сформированности личностных, предметных и метапредметных результатов.

Личностные результаты

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению;
- сформированность ответственного отношения к учению, уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

Познавательные УУД

- поиск и выделение необходимой информации;
- выбор эффективных способов решения учебной задачи.

Коммуникативные УУД

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.

Предметные результаты

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.

КОДИФИКАТОР

**Контрольно - измерительных материалов для проведения
промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 10 классе**

Код раз-дела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1.		Здоровый образ жизни и оказание первой помощи
	1.1	Понятие о здоровом образе жизни.
	1.2	Способы самоконтроля.
	1.3	Режим дня и его значение.
	1.4	Понятие о закаливании.
	1.5	Основные средства и методы закаливания.
	1.6	Что такое осанка и причины её нарушения.
	1.7	Первая помощь.
2.		Олимпийские знания.
	2.1	История возникновения Олимпийских игр древности.
	2.2	Девиз Олимпийских игр.
	2.3	Символика Олимпийских игр.
	2.4	Ритуал Олимпийских игр древности.
	2.5	История Олимпийских игр современности.
	2.6	Олимпийское движение в России.
3.		Правила техники безопасности.
	3.1	Правила поведения в спортивном зале.
	3.2	Причины травматизма на уроках физической культуры.
	3.3	Техника безопасности при поточном способе выполнения
	3.4	Правила выполнения упражнений.
4.		Общие знания по теории и методике физической культуры.
	4.1	Понятие физическая культура.
	4.2	Условия формирования двигательного действия.
	4.3	Общая характеристика физических качеств.
	4.4	Разновидности бега с низкого старта и с чередованием ходьбы.
	4.5	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.6	Терминология
	4.7	Правила соревнований по видам спорта, изучаемым школьной программой.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ в 10 классе

Предмет: Физическая культура

Учебник: Физическая культура: 10 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций В.И.Лях, А.А.Зданевич/.

Вид контроля: Промежуточный

Назначение работы: Оценить уровень общеобразовательной подготовки по физической подготовке учащихся 10 класса общеобразовательной организации за год.

Цель: оценить уровень усвоения учащимися 10 класса предметного содержания курса физической культуры за год.

№	Что проверяется	Уровень	Балл
---	-----------------	---------	------

	Элемент содержания	Базовый	Повышенный	
1	1.5	+		1
2	1.1	+		1
3	3.2	+		1
4	4.6	+		1
5	2.1	+		1
6	4.3	+		1
7	4.4	+		1
8	4.7	+		1
9	4.5	+		1
10	4.6	+		1
11	4.5	+		1
12	4.5	+		1
13	2.1	+		1
14	1.7	+		1
15	4.5	+		1
16	1.6	+		1
17	2.6	+		1
18	4.4	+		1
19	4.3	+		1
20	2.5	+		1
21	4.1	+		1
22	4.1	+		1
23	2.5	+		1
24	4.4	+		1
25	1.5	+		1
26	4.1	+		1

Текст промежуточной аттестации для учащихся 10 класса по физической культуре

Теоретическая часть

1. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- а) водой,
- б) солнцем,
- в) воздухом,
- г) холодом.

2. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ...мин.

- а) 25-30,
- б) 40-45,
- в) 55-60,
- г) 70-75.

3. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а) переоценивают свои возможности,
- б) следует указаниям преподавателя,
- в) владеют навыками выполнения движений,
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

4. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

- а) акробатика,
- б) «колесо»,
- в) кувырок,
- г) сальто

5. Атлетов, нанесших смертельные раны сопернику во время Игр Олимпиады судьи Эллады:

- а) признавали победителем,
- б) секли лавровым венком,
- в) объявляли героем,
- г) изгоняли со стадиона.

6. Упражнения, содействующие развитию выносливости целесообразно выполнять в...

- а) в конце подготовительной части занятия,
- б) в начале основной части занятия,
- в) в середине основной части занятия,
- г) в конце основной части занятия.

7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

- а) высокий,
- б) средний,
- в) низкий,
- г) любой.

8. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а) две попытки на каждой высоте,
- б) три попытки на каждой высоте,
- в) одна попытка на каждой высоте,
- г) четыре попытки на каждой высоте.

9. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а) кроль на спине,
- б) кроль на груди,
- в) баттерфляй (дельфин),
- г) брасс.

10. Как дословно переводится слово «волейбол» с английского языка?

- а) летающий мяч,
- б) прыгающий мяч,
- в) игра через сетку,
- г) парящий мяч.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а) 5,
- б) 10,
- в) 6,
- г) 7.

12. Какой частью тела футболист не может останавливать мяч во время игры?

- а) головой,
- б) ногой,
- в) рукой,
- г) туловищем.

13. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) в Древней Греции,
- б) в Риме,
- в) в Олимпии,
- г) во Франции.

14. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а) охладить ушибленное место,
- б) приложить тепло на ушибленное место,
- в) наложить шину,
- г) обработать ушибленное место йодом.

15. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

- а) футбол,
- б) волейбол,
- в) хоккей,
- г) баскетбол.

16. Осанкой называется:

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

17. Кто имел право принимать участие в Древнегреческих олимпийских играх?

- а) только свободные греки мужчины,
- б) греки мужчины и женщины,
- в) только греки мужчины,
- г) все желающие.

18. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а) техникой бега,
- б) скоростью бега,
- в) местом проведения занятий,
- г) работой рук.

19. Гибкость не зависит от:

- а) анатомического строения суставов,
- б) ростовых показателей,
- в) эластичности мышц и связок,
- г) температуры тела.

20. Ценности Олимпийских игр.

- а) дружба, совершенство, уважение;
- б) равенство, богатство, единство;
- в) верность, дружба, любовь;
- г) дружба, уважение, верность.

21. 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.

22. Результатом физической подготовки является:

- а) физическое развитие;
- б) физическое совершенство;
- в) физическая подготовленность;
- г) способность правильно выполнять двигательные действия.

23. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а) Олимпии;
- б) Париже;
- в) Люцерне;
- г) Лондоне.

24. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

25. 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.

26. К циклическим видам спорта относятся...:

- а) борьба, бокс, фехтование;
- б) баскетбол, волейбол, футбол;
- в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- г) метание мяча, диска, молота.

Практическая часть

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Класс
1.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10
2.	Выносливость	Бег на 2000 метров	
3.	Силовые	Подтягивание (юноши), отжимание (девушки)	

Критерии оценивания промежуточной аттестации**Теоретическая часть**

Каждое задание оценивается в баллах, которые затем суммируются и переводятся в пятибалльную шкалу

Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл

Оценка «5» - 23-26 баллов

Оценка «4» - 19-22 баллов

Оценка «3» - 16-18 баллов

Оценка «2» - 15 и меньше

Практическая часть

№	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
2	Бег на 2000 метров (мин, сек)	8.40	9.20	10.00	10.10	11.40	12.40
3	Подтягивание (юноши), отжимание (девушки)	12	10	7	14	9	7

Ответы

1- в; 2-б; 3-б; 4в; 5-г; 6-г; 7-в; 8-б; 9-г; 10-а; 11-в; 12-в; 13-а; 14-а; 15-г; 16-б; 17-а; 18-в; 19-б; 20-а; 21-а; 22-в; 23-б; 24-в; 25-б; 26-в.