|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**по предмету «Физическая культура» (10 - 11 классы)**

**Промежуточная аттестация по физической культуре**

**Пояснительная записка**

**Формы промежуточной аттестации учащихся 10 - 11 классов**

**по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предмет | Класс\ вид работы | |
| 10 | 11 |
| Физическая культура | Практическое тестирование | |

1. **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты

К важнейшим ***личностным результатам*** освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы; готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3.В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание не отчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность; мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;  готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

***Метапредметные результаты***

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях/

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках/

Коммуникативные УУД:

Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия.

***Предметные результаты***

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. **Тестирование (практическое) по физической культуре**
2. Бег 100 метров (сек)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки) (кол. раз)

Промежуточная аттестация проходит в форме тестирования практических заданий, составленных на основе Всероссийской программы ГТО по физической культуре.

**Цели:** проверка знаний, умений и навыков по разделам физическая культура.

**Структура работы:** практическая часть (тестирование, нормы ГТО)

**Время выполнения:** 90 минут (2 урока по 45 минут)

*Рекомендации по организации и проведению промежуточной аттестации по физической культуре в 10, 11 классах.*

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, на практическое тестирование по нормам ГТО допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки. Не допустившие ученики, ученики специальной медицинской группы и освобожденные пишут теоретическую часть – тест (45 минут)

1. **Критерии оценивания**

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений по данным тестирования и норм ГТО по Всероссийской программе «Готов к труду и обороне».

Для всех видов физических упражнений может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка «5» - упражнение выполнено по нормам тестирования на высокий уровень и «золотой значок» в соответствии с заданием.

Оценка «4» - упражнение выполнено по нормам тестирования на средний уровень и «серебряный значок» в соответствии с заданием.

Оценка «3» - упражнение выполнено по нормам тестирования на низкий уровень и «бронзовый значок» в соответствии с заданием.

Оценка «2» - упражнение не выполнено по нормам тестирования и нормам ГТО в соответствии с заданием.

Оценка по тестированию выставляется на основании трех сложенных нормативных практических тестовых заданий.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Уровни | Отметка | Количество баллов | % выполнения |
| Повышенный | 5 | 15-14 | 100-85 |
| 4 | 13-11 | 84-70 |
| Базовый | 3 | 10 -8 | 69-50 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Отметка | «2» | «3» | «4» | «5» |
| Баллы | 1-7 | 8-10 | 11-13 | 14-15 |

**Теоретическую часть – тест** пишут учащиеся, не допустившие врачом к практической части, ученики специальной медицинской группы и освобожденные.

Дается 15 вопросов.

**Оценивание:**  
За каждый правильный ответ – 1 балл  
Оценка «5»: 14 - 15 баллов  
Оценка «4»: 11- 13 баллов  
Оценка «3»: 8 – 10 баллов  
Оценка «2»: 7 и менее баллов

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **100 м (с)** | 14.8 | 14.5 | 14.0 | 18.5 | 17.9 | 16.6 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 180 | 200 | 220 | 155 | 165 | 180 |
| **Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки) кол. раз** | 6 | 9 | 12 | 10 | 12 | 19 |

**Тест 10 класс**

**1.Под физической культурой понимается:**

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

**2.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):**

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

**3.Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:**

а — общей физической подготовкой;

б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;

г — прикладной физической подготовкой.

**4.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:**

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

**5.К показателям физической подготовленности относятся:**

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

**6.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:**

а — тренировка;

б — методика;

в — система знаний;

г — педагогическое воздействие.

**7.Какая страна является родиной Олимпийских игр:**

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

**8.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:**

а — в Олимпии;

б — в Спарте;

в — в Афинах.

**9.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:**

а — они имели мировую известность;

б — в них принимали участие атлеты со всего мира;

в — в период проведения игр прекращались войны;

г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

**10.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:**

а — 5 лет;

б — 4 года;

в — 2 года;

г — 3 года.

**11.Зимние игры проводятся:**

а — в зависимости от решения МОК;

б — в третий год празднуемой Олимпиады;

в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;

г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

**12.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:**

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;

б — регулярное обращение к врачу;

в — физическую и интеллектуальную активность;

г — рациональное питание и закаливание.

**13.Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:**

а — образ жизни;

б — наследственность;

в — климат.

**14.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:**

а — ожог;

б — тепловой удар;

в — перегревание;

г — солнечный удар.

**15.Основными источниками энергии для организма являются:**

а — белки и минеральные вещества;

б — углеводы и жиры;

в — жиры и витамины;

г — углеводы и белки.

**Ответы к тесту:** 1в,2в,3а,4в,5а,6б,7в,8а,9в,10б,11б,12в,13а,14б,15б.

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Норматив | Юноши | | | Девушки | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **100 м (с)** | 14.6 | 14.3 | 13.8 | 18.0 | 17.6 | 16.3 |
| **Прыжок в длину с места (см)** | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| **Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки) кол. раз** | 8 | 10 | 13 | 11 | 13 | 19 |

**Тест 11 класс**

**1. Свойство опорно-двигательного аппарата, обусловливающее возможность выполнения движений с большой амплитудой, обозначается как…**

**а.** гибкость;

**б.** ловкость;

**в.** быстрота;

**г.** реакция.

**2. С помощью какого теста определяется ловкость?**

**а.** 6-ти минутный бег;

**б.** подтягивание;

**в.** челночный бег;

**г.** бег 100 метров.

**3. Способность, как можно дольше удерживать достигнутую максимальную скорость, называется...**

**а.** скоростным индексом;

**б.** скоростной выносливостью;

**в.** коэффициентом проявления скоростных способностей;

**г.** абсолютным запасом скорости.

**4. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при воспитании…**

**а.** специальной выносливости;

**б.** скоростной выносливости;

**в.** общей выносливости;

**г.** элементарных форм выносливости.

**5. Развитию вестибулярной устойчивости способствуют…**

**а.** челночный бег;

**б.** подвижные игры;

**в.** прыжки через скакалку;

**г.** упражнения «на равновесие».

**6. Силовые упражнения рекомендуется сочетать с упражнениями на…**

**а.** координацию;

**б.** быстроту;

**в.** выносливость;

**г.** гибкость.

**7. Метод, при котором длительность интервалов отдыха между повторениями упражнений находится в зависимости от оперативного состояния спортсмена, обозначается как…**

**а.** индивидуальный;

**б.** дозированный;

**в.** повторный;

**г.** рациональный.

**8. Физические упражнения, используемые для исправления различных деформаций опорно-двигательного аппарата, называются…**

**а.** подводящими;

**б.** корригирующими;

**в.** имитационными;

**г.** общеразвивающими.

**9. Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике физического воспитания и спорта показателем реакции организма на физическую нагрузку, является:**

**а.** время выполнения двигательного действия;

**б.** продолжительность сна;

**в.** коэффициент выносливости;

**г.** величина частоты сердечных сокращений.

**10. Развивающий эффект при воспитании выносливости школьников наблюдается при выполнении упражнений, повышающих частоту сердечных сокращений до...**

**а.** 120 ударов в минуту;

**б.** 140 ударов в минуту;

**в.** 160 ударов в минуту;

**г.** 160 и выше ударов в минуту.

**11. Главной причиной нарушения осанки является...**

**а.** слабость мышц;

**б**. привычка к определенным позам;

**в.** отсутствие движений во время школьных уроков;

**г.** ношение сумки, портфеля в одной руке.

**12. Основными источниками энергии для организма являются:**

**а.** белки и жиры;

**б.** витамины и жиры;

**в.** углеводы и витамины;

**г.** белки и витамины.

**13. По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:**

**а.** осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;

**б.** осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;

**в.** ожидается команда «марш»;

**г.** поворот осуществляется в произвольном направлении.

**14. Назовите размеры волейбольной площадки:**

**а.** 6м х 9м;

**б.** 6м х 12м;

**в.** 9м х 12м;

**г.** 9м х18м.

**15. Укажите, решение, каких задач характерно для основной части урока физической культуры?**

1.Функциональная подготовка организма;

2. Разучивание двигательных действий;

3. Коррекция осанки;

4. Воспитание физических качеств;

5. Восстановление работоспособности;

6. Активизация внимания.

**а.** 1, 4.

**б.** 2, 4.

**в.** 2, 6.

**г.** 3, 5.

**Ответы к тесту:**1а, 2в, 3б, 4в, 5г, 6г, 7в, 8б, 9г, 10г, 11а, 12а, 13б, 14г, 15б.