

Контрольно-измерительный материал для проведения промежуточной аттестации обучающихся 10 класса (ФГОС) по физической культуре за 2023/2024 учебный год

Спецификация контрольных измерительных материалов

Назначение работы – оценить уровень достижения обучающимися планируемых результатов по физической культуре, а также универсальных учебных действий учащихся в соответствии с требованиями ФГОС ООО за курс 10 класса по "Физической культуре".

Задания обеспечивают проверку всех разделов планируемых результатов освоения программы.

Материал составлен в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по физической культуре, авторской программы - М.Я. Виленский Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы-М.:Просвещение,2021

Форма промежуточной аттестации: итоговая контрольная работа.

Время выполнения: 40 мин.

Структура и содержание работы

Работа теоретической части. Каждый вариант работы состоит из 18 заданий, различающихся уровнем сложности:

14 заданий с выбором одного правильного ответа из четырех предложенных, все задания базового уровня. Выполняют ее все учащиеся;

1 задание, в котором учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие;

3 задания представлены в открытой форме, то есть без предложенных вариантов; вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово или предложение;

Задания 16 и 18 являются заданиями повышенного уровня.

Использование заданий различного уровня сложности позволяет:

а) дифференцировать учащихся по уровню учебных достижений;

б) оценить качество освоения планируемых результатов на двух уровнях сложности.

Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Максим.балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения. Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	Б	ВО	1

2	Основные понятия ФК	<p>Определять базовые понятия и термины физической культуры.</p> <p>Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.</p> <p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе. Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств</p>	Б П	3,4,5,8,9,12,14-ВО, 19-РО 20-РО	1 1 2
3	ФК человека	<p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием.</p>	Б	2,6,7,10,11-ВО 17-ДС	1 2
4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	<p>Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега</p>	Б	15-СО 16-РО	1 2
5	Этнокультурная составляющая	<p>Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие</p>	П	ДС	2

		видов спорта в РК			
--	--	-------------------	--	--	--

Критерии оценивания работы

Каждое верно выполненное задание с 1 по 14 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 15 по 18 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 22.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами.

Система оценивания работы

Баллы	Отметка	%
18-15 баллов	Отметка «5»	86-100%
14-12 баллов	Отметка «4»	71-85%
11-9 баллов	Отметка «3»	70-50%
менее 8 баллов	Отметка «2»	0-49%

Ключ на задания промежуточной аттестации по Физической культуре в 10 классе

№	Вариант 1	Вариант 2
1	В Париже	Прыжкам в длину,
2	Следует указаниям преподавателя,	Франция, 1924г.
3	Три попытки на каждой высоте,	Головным и спинным мозгом
4	Брасс	Джеймс Нейсмит
5	6	В 1899г.
6	Охладить ушибленное место,	10 мин
7	Привычная поза человека в вертикальном положении,	Париж, 1924г.
8	Местом проведения занятий,	в 1964г.
9	Физическая подготовленность;	Мост из положения лежа на спине

10	Понижения двигательной активности человека;	Разбег, переход через планку, приземление
11	Шиповки	Вячеслав Веденин
12	С низкого старта	Кроль на груди
13	«Метание тынзея»	Ускорение полного пробуждения организма
14	А-сила, Б- выносливость, В- гибкость, Г- быстрота, Д- координация	Торможение плугом
15	Баскетбольная площадка	Баскетбольная площадка
16	Сердце	Пресс
17	<p>Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.</p> <p>Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.</p>	<p>Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.</p>
18	Свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды.	<p>Приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой.</p> <p>– групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками. – уступом: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.</p>

**Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
по физической культуре за курс 10 класса
2023/2024 учебного года
МКОУ «СОШ №13» ИМОСК**

Фамилия Имя _____

Дата _____

Вариант 1.

1. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- Олимпии;
- Париже;
- Лондоне.

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

- переоценивают свои возможности,
- следует указаниям преподавателя,
- владеют навыками выполнения движений,

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

- две попытки на каждой высоте,
- три попытки на каждой высоте,
- одна попытка на каждой высоте,
- четыре попытки на каждой высоте.

4. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- кроль на спине,
- кроль на груди,
- баттерфляй (дельфин),
- брасс.

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

- 5,
- 10,
- 6,
- 7.

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

- охладить ушибленное место,
- приложить тепло на ушибленное место,
- наложить шину,
- обработать ушибленное место йодом.

7. Осанкой называется:

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

8. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- техникой бега,
- скоростью бега,
- местом проведения занятий,
- работой рук.

9. Результатом физической подготовки является:

- физическое развитие;
- физическое совершенство;

- физическая подготовленность;
- г. способность правильно выполнять двигательные действия.

10. Гиподинамия – это следствие:

- понижения двигательной активности человека;
- повышения двигательной активности человека;
- нехватки витаминов в организме;
- чрезмерного питания.

11. Туфли для бега называются:

- кеды;
- пуанты;
- чешки;
- шиповки.

12. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

- С низкого старта
- С высокого старта
- С полунизкого старта
- Из положения «упор лёжа»

13. Какая игра относится к национальным играм жителей Коми?

- Лапта;
- «Шапка канатоходца»;
- «Хищник в море»;
- . «Метание тынзея»

14. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств.

Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:

- способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это...
- способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это...
- способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это...
- Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это...
- способность человека совершать точные и сложные движения это...

15. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.

16. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неутомимым насосом? _____.

17. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.

18. Дайте определение Волейболному термину «Либеро»

**Промежуточная аттестация в форме итоговой контрольной работы
по физической культуре за курс 10 класса
2023/2024 учебного года
МКОУ «СОШ №13» ИМОСК**

Фамилия Имя _____

Дата _____

Вариант 11.

1. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- кулачному бою,
- прыжкам в длину,
- бегу,
- стрельбе из лука,
- верховой езде,
- метанию копья,
- борьбе,
- метанию диска.

2. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- Греция, 1924
- Швейцария, 1928г.
- Франция, 1924г.
- Франция, 1928г.

3. Центральная нервная система образована:

- нервами, отходящими от головного и спинного мозга
- головным и спинным мозгом
- головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него
- промежуточным средним, продолговатым мозгом

4. Кто изобрел игру баскетбол?

- Хольгер Нильсен
- Конрад Кох
- Джеймс Нейсмит
- Ульм Морган

5. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?

- в 1894г.
- в 1895г
- в 1899г.
- в 1908г.

6. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?

- 10 мин
- 25 мин
- 15 мин
- 20мин

7. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?

- Лондон, 1908г.
- Париж, 1924г.
- Стокгольм, 1912г.
- Лос-Анджелес, 1932г.

8. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?

- в 1960г.
- в 1956г.

- в 1964г.

- в 1968г.

9. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?

- упражнение с гантелями

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа

- подтягивание в висе

- мост из положения лежа на спине

10. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

- разбег, переход через планку, приземление

- отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление

- отталкивание, переход через планку, приземление

- разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

11. Кто из советских лыжников завоевал больше всех олимпийских наград разного достоинства?

- Любовь Козырева

- Николай Зимятов-

- Раиса Сметанина

- Вячеслав Веденин

12. Какой вид плавания является самым давним?

- кроль на груди

- кроль на спине

- Баттерфляй

- Брасс

13. Какова цель утренней гимнастики?

- закаливание организма

- снижение переизбытка энергии

- ускорение полного пробуждения организма

- приятное времяпровождение

14. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?

- торможение плугом

- торможение полуборотом

- торможение зубчиком конька

- упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги

15. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.

16. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный....

17. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Каких? _____

18. Дайте определение Волейбольному термину «Блок»