

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Предмет: Физкультура

Класс: 10

Время проведения: 40 минут

Форма проведения: теоретическая часть - *тест*, практическая часть - *сдача физических нормативов*

Критерии оценивания:

Оценка результатов.

«5» - ставится, если ученик правильно ответил на 20 вопросов.

«4»- ставится, если ученик верно ответил на 17 вопросов.

«3»- ставится при наличии 10 верных ответов.

Если учащийся правильно ответил менее чем на 10 вопросов, через некоторое время ему разрешается пройти тест повторно

Тестовые задания для учащихся 10 классов по разделу «Баскетбол»

1. Сколько игроков – баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?
 - А) 5 человек
 - Б) 10 человек
 - В) 12 человек
2. В каком году появился баскетбол как игра:
 - А) 1819
 - Б) 1915
 - В) 1891
3. Кто придумал баскетбол как игру:
 - А) Х. Нильсон
 - Б) Ф. Шиллер
 - В) Д. Нейсмит
4. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?
 - А) Разрешается
 - Б) не разрешается
 - В) разрешается под собственную ответственность.
5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
 - А) только тренер команды
 - Б) только главный тренер и капитан
 - В) любой игрок, находящийся на площадке.
6. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
 - А) Одна нога выставлена вперед
 - Б) Ноги расставлены на ширину плеч
 - В) Ноги выпрямлены в коленях
 - Г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах
7. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч...
 - А) Отталкивая соперника рукой
 - Б) Поворачиваясь к сопернику спиной

- В) Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
8. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является...
- А) “Шлепание” по мячу расслабленной рукой
Б) Ведение мяча толчком руки
В) Мягкая встреча мяча с рукой
9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?
- А) Остановка выполнена на согнутые ноги
Б) Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
В) Остановка выполнена на прямые ноги
Г) Стопы поставлены на одну фронтальную линию
10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
- А) Три
Б) Пять
В) Семь
11. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?
- А) Продолжить тренировку до конца
Б) Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку
В) Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку
12. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу...
- А) В сторону кольца соперника
Б) В свою зону защиты
В) Игроку в зоне штрафного броска
13. При выходе к кольцу сбоку наиболее результативным оказывается бросок...
- А) С отскоком мяча от щита
Б) “Чистый” бросок мяча в кольцо
14. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- А) Чередование ведения мяча правой и левой рукой
Б) Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
В) Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
15. При выполнении ‘чистого’ броска баскетболист фиксирует свой взгляд...
- А) На ближнем крае кольца
Б) На дальнем крае кольца
В) На малом квадрате на щите
16. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:



- А) три очка;
Б) трехочковый бросок;
В) нарушение правил трёх секунд.
17. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:



- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) замену игрока.

18. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- А) технический фол;
- Б) минутный перерыв;
- В) неправильную игру руками.

19. Этот жест судьи означает:



- А) фол номеру 7;
- Б) до конца игры осталось 7 секунд;
- В) счет 5:2.

20. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:



- А) толчок игрока;
- Б) блокировку игрока;
- В) замену игрока.

21. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



- А) 2 очка;

Б) спорный мяч;

В) мертвый мяч.

22. Резкое движение. Этот жест судьи означает:



А) три секунды;

Б) три очка;

в) три штрафных броска.

23. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



А) пробежку игрока;

Б) замену игрока;

В) блокировку игрока.

Правильные ответы.

1-Б, 2 –В, 3- В, 4-А, 5- Б, 6- В, 7- В, 8-А , 9- А, 10 – Б, 11- В, 12-Б,13- А, 14- Б, 15-А, 16- В, 17- Б, 18-А, 19-А, 20-Б, 21- Б, 22- Б, 23-Б.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
|---|-------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Челночный бег 4*9м | секунд | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 100 метров | секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | - | - | - | 10:20 | 11:15 | 12:10 |
| Бег 3000 метров | мин:сек | 12:40 | 13:30 | 14:30 | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 12 | 10 | 7 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |

Приложение к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Наклон вперед из положения сидя | см | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| Бег на лыжах 1 км | мин:сек | 4:40 | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 6:30 | 7:10 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 10:30 | 10:50 | 11:20 | 12:15 | 13:00 | 13:40 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 14:40 | 15:10 | 16:00 | 18:30 | 19:30 | 21:00 |
| Бег на лыжах 5 км | мин:сек | 26:00 | 27:00 | 29:00 | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| Бег на лыжах 10 км | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по итогам учебного года

Контрольное тестирование по физической культуре состоит из 2 частей: теоретический материал и сдача физических нормативов.

Предмет: Физкультура

Класс: 11

Время проведения: 40 минут

Форма проведения: теоретическая часть - *тест*, практическая часть - *сдача физических нормативов*

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

1. Что такое физическая культура?

- а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
- б) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо-функциональных свойств человеческого организма.
- в) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.

2. Что такое физическое упражнение?
 - а) составная часть культуры, область социальной деятельности, представляющая собой совокупность духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
 - б) двигательные действия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и повышают работоспособность человека.
 - в) определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.
3. Что такое физическое воспитание?
 - а) педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, на укрепления здоровья, повышения работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.
 - б) определенные социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность.
 - в) количество движений, выполняемых в течение какого – то времени.
4. Техника физических упражнений?
 - а) это способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большей эффективностью.
 - б) это состав и последовательность движений и элементов, входящих в двигательное действие.
 - в) это отдельные элементы и особенности выполнения целостного двигательного действия, которые во многом зависят и от индивидуальных особенностей человека.
5. Здоровье?
 - а) это когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы.
 - б) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
 - в) это преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своем будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию.
6. «Здоровый образ жизни»?
 - а) это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.
 - б) это способность человека выполнять определенную физическую работу в течение длительного времени без снижения ее качества и производительности.
 - в) это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление его здоровья.
7. Что такое утомление?
 - а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершить движения за минимально короткое время.
 - б) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.
 - в) процесс повышения максимально возможной скорости сокращения мышц.
8. Что такое утренняя гимнастика?
 - а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности.
 - б) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.

Приложение к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы

- в) комплекс физических упражнений, обеспечивающий постепенный переход от сна к бодрствованию.
9. Что такое закаливание организма?
- а) система мероприятий, направленная на повышение устойчивости организма к многообразным влияниям внешней среды.
- б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.
- в) процесс повышения максимально возможного напряжения мышц.
10. Гибкость - это?
- а) свойства человека, обеспечивающие ему возможность совершать движения за минимально короткое время.
- б) анатомо-морфологические свойства двигательного аппарата человека, позволяющие ему совершать движения с большой амплитудой.
- в) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий.

Ключ к тесту

1. а
2. б
3. а
4. а
5. б
6. в
7. б
8. в
9. а
10. б

Таблица нормативов.
11 класс

| Контрольное упражнение | единица измерения | мальчики оценка "5" | мальчики оценка "4" | мальчики оценка "3" | девочки оценка "5" | девочки оценка "4" | девочки оценка "3" |
|--|-------------------|---------------------|---------------------|---------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Челночный бег 4*9м | секунд | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,6 | 10,0 | 10,6 |
| Бег 30 метров | секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 100 метров | секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 2000 метров | мин:сек | - | - | - | 10:00 | 11:10 | 12:20 |
| Бег 3000 метров | мин:сек | 12:20 | 13:00 | 14:00 | - | - | - |
| Прыжки в длину с места | см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягивание на высокой перекладине | кол-во раз | 14 | 11 | 8 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания) | кол-во раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из | см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |

Приложение к рабочей программе по физической культуре 10-11 классы

| | | | | | | | |
|---|------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------|-------|-------|
| положения сидя | | | | | | | |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа | кол-во раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Бег на лыжах 1 км | мин:сек | 4:30 | 4:50 | 5:20 | 5:45 | 6:15 | 7:00 |
| Бег на лыжах 2 км | мин:сек | 10:20 | 10:40 | 11:10 | 12:00 | 12:45 | 13:30 |
| Бег на лыжах 3 км | мин:сек | 14:30 | 15:00 | 15:50 | 18:00 | 19:00 | 20:00 |
| Бег на лыжах 10 км | мин:сек | без учета времени | без учета времени | без учета времени | - | - | - |
| Прыжки на скакалке, за 30 | кол-во раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |