

**Спецификация промежуточной аттестации  
по физической культуре  
за 2021-2022 учебный год в 10 классе.**

**1.Цель** - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2021-2022 учебный год обучающимися 10 класса.

Форма – тестовый зачет

**2.Документы, определяющие нормативно-правовую базу контроля.**

Промежуточная аттестация составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10 - 11 классы. - М.: Просвещение, 2017 год.

Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных в специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании:

1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123.

2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство 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. Предметная линия учебников В.И.Ляха, А.А. Зданевича.

**3.Структура проведения контроля для учащихся, отнесённых к подготовительной и специальной медицинской группе по физической культуре.**

Зачет состоит из теоретической части программы. Задания дают возможность определить степень сформированности знаний, оценить качество подготовки учащихся по всем основным темам, изучаемым в 10 классе. Работа содержит:

I. Задания с выбором одного правильного ответа.

II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.

III. Задания на установление соответствия между понятиями

**4.Распределение заданий по содержанию.**

Содержание работы можно разделить на 7 блоков обязательного минимума содержания образования.

Первый блок включает задания №1,2 по теме «Олимпийские игры».

Второй - задания № 3,4 по теме «Познай себя».

Третий - № 5,6 по теме «Двигательные способности».

Четвертый - № 7 по теме «Гимнастика».

Пятый - №8 по теме «Первая помощь при травмах».

Шестой - №9 по теме «Двигательный режим».

Седьмой - № 10 по теме «Волейбол».

**5. Время выполнения работы.**

На выполнение работы отводится 40 минут.

**6. Система оценивания работы.**

За каждый правильный ответ ставится 1 балл. Максимальный балл за работу – 20 баллов. Отметка «3» балла получает работа с 10-13, «4» - с 14-17, «5» - 18-20 баллами.

**7. Структура проведения контроля для учащихся, отнесённых к основной медицинской группе по физической культуре.**

Зачет состоит из практической части программы по физической культуре и способствует определению физической подготовленности учащихся. Оцениваются в соответствии с возрастными нормативами.

## 8. Система оценивания работы.

### Контрольные тесты.

Вид деятельности и проверяемые физические способности	Мальчики			Девочки		
	Удовл. Базовый	Хорошо Повышенный	Отлично высокий	Удовл. базовый	Хорошо повышенный	Отлично высокий
Челночный бег 5х20 м,( секунды) (координационные)	26,6	23.0	21.0	27,0	24.0	22.0
Прыжок в длину с места, см (скоростно-силовые)	200	210	220	170	185	195
Поднимание туловища, количество раз за 30 с (силовые)	18	22	27	15	19	26

ДЕМО ВЕРСИЯ  
Тестовые задания по Физической культуре для учащихся 10 классов

**Инструкция по выполнению заданий**

Вам предлагаются задания, соответствующие требованиям к уровню знаний учащихся общеобразовательных школ по предмету «Физическая культура».

Задания объединены в 3 группы.

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.** При выполнении этих заданий необходимо выбрать единственно правильный вариант из предложенных. Среди вариантов могут встретиться частично правильные, не подходящие в качестве ответа. Правильным является только один ответ – тот, который наиболее полно соответствует смыслу утверждения. Выбранный вариант отмечается зачёркиванием соответствующего квадрата в бланке ответов: «а», «б», «в» или «г».

Внимательно читайте задания и предлагаемые варианты ответов. Старайтесь не угадывать, а логически обосновывать сделанный Вами выбор. Пропускайте задания, ответы на которые вызывают затруднение. Это позволит сэкономить время для выполнения других заданий. Впоследствии Вы сможете вернуться к пропущенному заданию.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 1 балл.

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.** При выполнении этих заданий необходимо самостоятельно подобрать недостающие слова, чтобы получилось верное утверждение. Подобранные слова вписывайте в соответствующую графу бланка ответов.

Правильно выполненные задания этой группы оцениваются в 2 балла.

**III. Задания на установление соответствия между понятиями.** Каждое верно установленное соответствие этой группы оценивается в 1 балл.

Контролируйте время выполнения заданий.

Полноценное выполнение третьей группы заданий может потребовать больше времени.

Время выполнения всех заданий – 40 минут.

Будьте внимательны, делая записи в бланке ответов. Исправления и подчистки оцениваются как неправильный ответ.

*Желаем успеха!*

**I. Задания с выбором одного правильного ответа.**

**1. Чем знаменит Пьер де Кубертен?**

- а) Он был первым олимпийским чемпионом. б) Он возродил олимпийские игры.
- в) Он ввёл панкратион в программу Олимпийских игр.
- г) Он был первым президентом Международного олимпийского комитета.

**2. Как называется свод основных законов и принципов олимпийского движения?**

- а) гимн Олимпийских игр б) олимпийская хартия
- в) программа Олимпийских игр г) девиз Олимпийских игр

**3. На каком континенте не проводились Олимпийские игры?**

- а) Австралия б) Азия в) Америка г) Африка

**4. Кто является первым олимпийским чемпионом игр современности?**

- а) Джеймс Конноли, лёгкая атлетика б) Карл Шуман, гимнастика в) Альфред Асикайнен, борьба г) Александр Петров, борьба

**5. Какое физическое качество преимущественно воздействует на функциональные системы организма?**

- а) выносливость б) сила в) быстрота г) ловкость

**6. Какова основная функция соревнований?**

- а) максимальная реализация своих возможностей б) повышение уровня здоровья в) воспитание физических качеств г) общение между людьми

**7. Что из перечисленного относится к интенсивности нагрузки?**

- а) количество повторений упражнения б) время выполнения упражнения в) скорость выполнения упражнения г) величина дистанции в циклических упражнениях

**8. Как называется физическая культура для людей с ограниченными возможностями здоровья, включая инвалидов?**

- а) лечебная б) оздоровительная в) реабилитационная г) адаптивная

**9. Какой из перечисленных снарядов относится к метательным?**

- а) молот б) гирия в) штанга г) шест



**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание** *Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.*

16. Назовите спортивную дисциплину, представленную на рисунке, присутствующую на древних и современных Олимпийских играх.



17. Как называлась дистанция, соответствующая 192,27 м, на которой соревновались в беге на Олимпийских играх древности?

**III. Задания на соотнесение понятий и определений (задания «на соответствие»)**

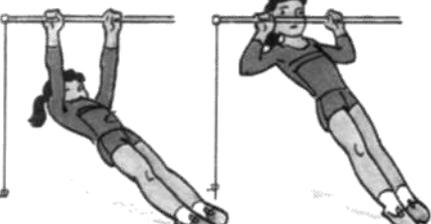
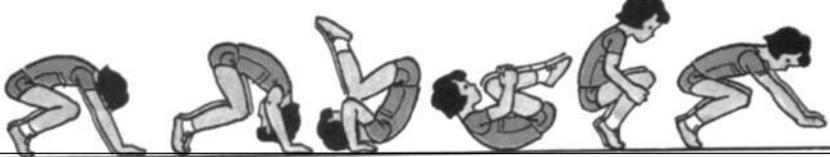
18. Установите соответствие между цветами колец из Олимпийского символа и континентами.

1) красный	А) Африка
2) синий	Б) Америка
3) жёлтый	В) Европа
4) чёрный	Г) Австралия
5) зелёный	Д) Азия

19. Установите соответствие между изображениями спортивной обуви и спортивными дисциплинами.

1) 	А) лыжные гонки
2) 	Б) хоккей
3) 	В) борьба
4) 	Г) гимнастика
5) 	Д) плавание
6) 	Е) бег

20. Установите соответствие между изображениями контрольных упражнений и физическими качествами, которые они оценивают

1) 	А) ловкость
2) 	Б) выносливость
3) 	В) гибкость
4) 	Г) сила

### Банк ответов варианта ОБРАЗЕЦ

#### I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
11				
12				
13				
14				
15				

**II. Задания, в которых необходимо завершить высказывание.**

<b>№ вопроса</b>	<b>Ответ</b>
16	
17	

**III. Задания на установление соответствия.**

18.

1	2	3	4	5

19.

1	2	3	4	5	6

20.

1	2	3	4

Оценка \_\_\_\_\_

## Ответы

### I. Задания с выбором одного правильного ответа.

№ вопроса	Варианты ответов			
	«а»	«б»	«в»	«г»
1		б		
2		б		
3				Г
4	а			
5	а			
6	а			
7			В	
8				Г
9	а			
10			В	
11	а			
12	а			
13		б		
14		б		
15	а			

### II. Задания в открытой форме.

16. метание диска

17. 1 стадий или стадий

### III. Задания на установление соответствия.

18.	1	2	3	4	5
	Б	В	Д	А	Г

19.	1	2	3	4	5	6
	Е	Д	Б	В	Г	А

20.	1	2	3	4
	В	Г	Б	А