

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации по предмету**

Физическая культура

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с ФГОС СОО на основании учебного плана.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методического совета 20.08.2018 г., протокол № 1.

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Предмет «Физическая культура» участвует в формировании ИКТ-компетенции, т. е. приобретение опыта создания, преобразования, представления, хранения информационных объектов (текстов, рисунков, алгоритмов и т. п.) с использованием наиболее широко распространенных компьютерных инструментальных средств.

**Таблица траекторий формирования компетенций
у обучающихся при освоении образовательной программы**

Наименование компетенции	Наименование предмета	Класс, полугодие
Ценностно-смысловая компетенция (соблюдение ЗОЖ)	Физическая культура	10-11 класс 1 – 2 полугодие

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций
планируемым результатам обучения**

Наименование компетенции	Наименования разделов или глав предмета	Элементы компетентности	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Ценностно-смысловая компетенция (соблюдение ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> • 10 класс: Легкая атлетика. Баскетбол. Лыжная подготовка Волейбол. Гимнастика Единоборства • 11 класс: Легкая атлетика. Баскетбол. Лыжная подготовка Волейбол. Гимнастика Единоборства 	Знания о физической культуре (базовый уровень)	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p>Определять базовые понятия и термины физической культуры.</p> <p>Разрабатывать содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</p>

			<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
		<p>Способы двигательной, физкультурной деятельности (базовый уровень)</p>	<p>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физической кондиции</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей Способы двигательной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей (физкультурной) собственного организма деятельности</p> <p>Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств</p> <p>Самостоятельно проводить знания по обучению двигательными действиями, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, Тестирование физического развития и физической подготовленности</p>
		<p>Физическое совершенствование (базовый уровень)</p>	<p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений выполнять гимнастические комбинации</p>

			<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (высоту, длину)</p> <p>Выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрируя технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности</p>
--	--	--	---

**2. Программа контрольно-оценочных мероприятий
за период изучения предмета**

№	Полугодие	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)
10 класс				
1	1	Входной контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование, зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
		Текущий контроль	Раздел 2. Баскетбол, волейбол	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
2	2	Текущий контроль	Раздел 3. Лыжная подготовка	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
		Итоговый контроль	Раздел 4. Гимнастика, единоборства	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
3	2	Промежуточная аттестация	Скоростные способности Координационные способности Скоростно-силовые способности Выносливость Гибкость Силовые способности	Контрольные нормативы
11 класс				
4	1	Входной контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование, зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат,

				портфолио
		Текущий контроль	Раздел 2. Баскетбол, волейбол	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
5	2	Текущий контроль	Раздел 3. Лыжная подготовка	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
		Итоговый контроль	Раздел 4. Гимнастика, единоборства	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
6	3	Промежуточная аттестация	Скоростные способности Координационные способности Скоростно-силовые способности Выносливость Гибкость Силовые способности	Контрольные нормативы

3. Контрольные нормативы (тестирование) входного и итогового контроля 10 класс

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

Наименование экспресс-теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	14,4	14,7	15,2	16,2	16,6	17,0
Бег 1500 метров	6,40	7,40	8,40	8,10	8,40	9,10
Бег 2000 метров девушки, 3000 метров юноши	13,10	15,10	16,40	10,10	11,40	12,30
Отжимание в упоре лежа	25	23	21	18	17	16
Бег 1000 метров	3,55	4,15	4,50	4,25	5,00	5,20
Челночный бег 3x10 метров	7,4	7,8	8,2	8,5	9,0	9,6
Прыжок в длину с места	240	225	200	200	190	180
Лыжная подготовка юноши 5 км, девушки 3 км.	25,0	27,0	29,0	17,30	19,00	20,00
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, общее количество (без остановки)	85	65	45	80	60	40
Подтягивание: мальчики из виса, девочки из положения лежа	13	11	9	18	16	14
Прыжки на скакалке	150	140	130	140	130	120

11 класс

Наименование экспресс-теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100 метров	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
Бег 1500 метров	6,30	7,30	8,30	8,0	8,30	9,0
Бег 2000 метров девушки, 3000 метров юноши	13,0	15,0	16,30	10,0	11,30	12,20
Отжимание в упоре	25	23	21	18	17	16
Бег 1000 метров	3,55	4,15	4,50	4,25	5,00	5,20

Челночный бег 3x10 метров	7,3	7,7	8,1	8,4	9,0	9,6
Прыжок в длину с места	250	230	210	210	190	185
Лыжная подготовка юноши 5 км, девушки 3 км.	25,0	27,0	29,0	17,30	19,0	20,0
Поднимание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, общее количество (без остановки)	85	65	45	80	60	40
Подтягивание: мальчики из виса, девочки из положения лежа	14	12	10	18	16	14
Прыжки на скакалке	150	140	130	140	130	120

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

4. Критерии оценивания текущего контроля (зачет) умение организовать физкультурно - оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами

физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

І. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), собеседование. Данное средство контроля на занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме.

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

Реферат. Средство, позволяющее оценить умение обучающегося, освобожденного по состоянию здоровья от практической части предмета, письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. Может быть использовано для оценки знаний умений и компетенций обучающихся

Примерные темы реферата:

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Средства и методы воспитания физических качеств.
18. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
19. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
20. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
21. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи, нападающий удар). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнования!..
23. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
24. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя и т. д.)
25. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
26. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
27. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
28. Особенности занятий избранным видом спорта.
29. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
30. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
31. Основы и организация школьного туризма.
32. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
33. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
34. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
35. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
36. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

37. Баскетбол
38. Виды массажа
39. Виды физических нагрузок, их интенсивность
40. Влияние физических упражнений на мышцы
41. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
42. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
43. Общая физическая подготовка: цели и задачи
44. Организация физического воспитания
45. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

отметка	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся продемонстрировал: полное раскрытие вопроса; указание точных названий и определений; правильные формулировки понятий и категорий; самостоятельность ответа, умение анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме; использование дополнительной литературы и иных материалов и др.
«хорошо»	Обучающийся продемонстрировал: недостаточно полное, по мнению преподавателя, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий, категорий и т.п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей учебной литературы и других источников
«удовлетворительно»	Обучающийся продемонстрировал: отражение лишь общего направления изложения материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей учебной литературы и других источников; неспособность осветить проблематику учебной дисциплины и др.
«неудовлетворительно»	Обучающийся продемонстрировал большое количество существенных ошибок, не владение материалом; не владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины; неспособность осветить проблематику учебной дисциплины и др.

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении,	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---	--

**III. Владение способами
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
Обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Это определяется с помощью тестирования показателей на начало и конец учебного года. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для

каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, единоборствам – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение зачетов и тестирования.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Итоговая отметка в 5-9 классах выставляется после сдачи промежуточной аттестации, путем сложения годовой оценки и оценки за итоговое тестирование. Итоговые испытания для проведения промежуточной аттестации для учащихся основной и подготовительной групп здоровья без ограничений.

6. Портфолио.

Целевая подборка спортивных достижений обучающегося: грамоты разного уровня, знаки Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО, спортивные разряды и звания, раскрывающая его индивидуальные спортивные достижения в одной или нескольких спортивных дисциплинах.

Критерии оценивания

баллы	достижения		
1	Спортивная грамота муниципального уровня		
2	Спортивная грамота регионального уровня	Бронзовый знак ГТО Серебряный знак ГТО	3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд
3	Спортивная грамота всероссийского уровня	Золотой знак ГТО	1 спортивный разряд, КМС

1-2 балла - дополнительная отметка «5» в текущей четверти;

3 балла и более – отметка «5» за промежуточную аттестацию.

7. Ведение дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля фиксируются в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать совместно с преподавателем.

Оценивается умение: соблюдения здорового образа жизни; регулирования степени усталости от умственной работы или физической тренировки, опасности переутомления и заболевания; определение времени отдыха и восстановления умственных и физических сил; использование средств и методов восстановления.

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Демонстрирует очень высокий/высокий уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены
«хорошо»	Демонстрирует достаточно высокий/выше среднего уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены

«удовлетворительно»	<p>Демонстрирует средний уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.</p> <p>Демонстрирует низкий/ниже среднего уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены</p>
---------------------	---

Дневник самоконтроля обучающегося

Класс _____

_____ учебный год

Фамилия _____

Имя _____

Отчество _____

Дата рождения _____

Показатели физического развития.	Период учебного года.		
	Сентябрь	Январь	Май
1. Длина тела.			
2. Масса тела.			
3. Подтягивание.			
4. Сгибание рук в упоре лежа.			
5. Поднимание туловища из положения лежа (30 сек)			
6. Прыжки через скакалку (60 сек)			
7. Прыжок в длину с места.			
8. Бег 30 метров.			
9. Кросс 1000 м.			
10. Ходьба на лыжах 3 км.			

Режим дня обучающегося.	Время дня	Дата											
1. Подъем.													
2. Водные процедуры, зарядка.													
3. Завтрак.													
4. Учебные занятия.													
5. Обед.													
6. Отдых.													
7. Подготовка домашнего задания.													
8. Ужин.													
9. Занятия по интересам.													
10. Подготовка ко													

сну.																		
11. Сон.																		
Показатели																		
1. ЧСС (пульс)																		
2. Самочувствие.																		
3. Аппетит.																		
4. Настроение.																		
5. Работоспособность.																		
6. Болевые ощущения																		
7. Нарушение режима.																		
8. Жалобы.																		
9. Перенос нагрузки.																		
10. Сон.																		
11. Свободное время.																		

Условное обозначение для показателей: О - отлично, Х - хорошо, У - удовлетворительно, П - плохо.

8. Критерии оценки по основам знаний за итоговые задания промежуточной аттестации для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной с ограничениями нагрузки и специальной медицинской группам здоровья.

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2»- выставляется за непонимание материала программы.

Итоговые испытания промежуточной аттестации для учащихся, отнесенных к основной и подготовительной группе здоровья без ограничений нагрузки.

ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ 16 -17 ЛЕТ (10 КЛАСС)

№ п/п	Девушки			Юноши			Виды
	3	4	5	3	4	5	
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ							
1.	18,2	17,8	16,5	14,8	14,5	14,00	Бег на 100 м (сек.)
2.	11,70	11,40	9,70	9,40	8,70	7,70	Бег на 2 км (мин., сек.)
	—	—	—	15,30	14,60	13,30	или на 3 км (мин., сек.)
3.				6	8	11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (число раз)
				13	23	33	или рывок гири (число раз)

	9	11	17	—	—	—	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (число раз)
	7	8	14	—	—	—	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (число раз)
4.	5	7	14	4	6	11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ							
5.	305	315	355	355	375	435	Прыжок в длину с разбега (см)
	155	165	180	195	205	225	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
6.	18	28	38	28	38	48	Поднимание туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.)
7.	—	—	—	25	30	36	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)
	11	15	19	—	—	—	или весом 500 г (м)
8.	19.35	18.65	17.50	—	—	—	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)
	—	—	—	25.60	25.20	23.60	или на 5 км (мин., сек.)
	Без учета времени			—	—	—	или кросс на 3 км по пересеченной местности
	—	—	—	Без учета времени			или кросс на 5 км по пересеченной местности

6. ИТОГОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУПП ЗДОРОВЬЯ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ НАГРУЗКИ.

Билеты 10 класс

Билет №1

1. Понятие о физической культуре личности
2. Какие физические качества можно развивать средствами легкой атлетики

Билет №2

1. Правовые основы физической культуры и спорта
2. Опишите способы преодоления препятствий на лыжах

Билет № 3

1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья
2. Что нужно помнить приступая к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

Билет №4

1. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями
2. Основная цель утренней гимнастики. Составьте комплекс упражнений

Билет 5

1. Основные формы и виды физических упражнений
2. Дайте определение понятию «координационные способности»

Билет №6

1. Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями
2. История развития ритмической гимнастики

Билет № 7

1. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями

2. Атлетическая гимнастика (бодибилдинг). История и значение.

Билет №8

1. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности
2. Правила проведения занятий с отягощениями

Билет №9

1. Основы организации двигательного режима
2. Мышечная система человека

Билет № 10

1. Организация и проведение спортивно – массовых мероприятий.
2. Особенности занятий на перекладине

Билет № 11

1. Понятие телосложения и характеристика его основных типов
2. Оздоровительный бег.

Билет № 12

1. Способы регулирования массы тела человека
2. Аэробика. Значение и особенности воздействия на организм

Билет № 13

1. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры
2. Игры I летней олимпиады (Афины, Греция 1896г)

Билет № 14

1. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений
2. Игры XXII Олимпиады (Москва, СССР, 1980)

Билет № 15

1. Современное олимпийское и физкультурно – массовое движение
2. Что такое комплекс ГТО

Билет № 16

1. Техника безопасности на уроках по легкой атлетике
2. Зачем нужен комплекс ГТО

Билет № 17

1. Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке
2. Принципы внедрения ВФСК ГТО

Билет № 18

1. Техника безопасности на уроках по волейболу
2. История, девиз, символика, ритуал олимпийских игр

Билет № 19

1. Техника безопасности на уроках по баскетболу
2. История значка ГТО

Билет № 20

1. Техника безопасности на уроках по футболу
2. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой

Билет № 21

1. Техника безопасности на уроках по гимнастике
2. Оказание первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями

Билет № 22

1. Расскажите об акробатических упражнениях, изучаемых в 10-11 классах
2. Значение современного олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.

Билет № 23

1. Назовите физические качества, которые развиваются в процессе занятий гимнастическими упражнениями.
2. Продемонстрировать жесты судьи одной из спортивных игр (волейбол, баскетбол)

Билет № 24

1. Опишите технику эстафетного бега
2. Участие российских спортсменов –олимпийцев в развитии олимпийского движения в России и мире.

Билет № 25

1. Опишите технику метания мяча в цель и на дальность
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?