# Оценочные материалы по учебному предмету

**«Физическая культура»**

# для обучающихся 10-11 класса

## Пояснительная записка

Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно- измерительных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончанию среднего общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

## Уметь выполнять:

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, теннисные мячи и др.) с места и с полного разбега (10 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнуюцель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1X1 м с 20 м (девушки).

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* выполнять комплекс ритмической гимнастики; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов.

*В спортивных играх:* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

*Физическая подготовленность:* соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний. Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями*: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироватьсяи стремится к возможно лучшему результату на соревнованиях.

## 10 класс.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 10 | Челночный бег 3\*10 м, сек | 7.3 | 8.0 | 8.2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4.4 | 5.1 | 5.2 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000м.мин. | 3,35 | 4,00 | 4,30 |  |  |  |
| 10 | Бег 500м. мин |  |  |  | 2,10 | 2,25 | 3.00 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Прыжки в длину с места | 230 | 190 | 180 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на перекладине | 11 | 9 | 4 | 18 | 13 | 6 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны вперед из положения сидя | 15+ | 9 | 5- | 22+ | 12 | 7- |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| 10 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| 10 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,1 |
| 10 | Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м. | 28 | 23 | 18 | 23 | 18 | 15 |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

## 11 класс.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| 11 | Челночный бег 3\*10 м, сек | 7.2 | 7.9 | 8.1 | 8.4 | 9.3 | 9.6 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4.3 | 5.0 | 5.1 | 4.8 | 5.9 | 6.1 |
| 11 | Бег 1000м.мин. | 3,30 | 3,50 | 4,20 |  |  |  |
| 11 | Бег 500м. мин |  |  |  | 2,10 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м , секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 3000 м.(ю);2000 м,(д) мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Прыжки в длину с места | 240 | 205 | 190 | 210 | 170 | 160 |
| 11 | Подтягивание на перекладине | 12 | 9 | 5 | 18 | 13 | 6 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя | 15+ | 9 | 5- | 20+ | 12 | 7- |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 11 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 11 | Метание гранаты (ю) -700 гр. (д)–500 гр. на дальность м. | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 16 |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

|  |
| --- |
| **Баскетбол** |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количествопопаданий): девушки | 4-5 | 2 | 1 |
| 10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки | 4-5 | 2 | 1 |
| **Волейбол** |
| Содержание учебного материала | Уровень учебных достижений учащихся |
| «5» | «4» | «3» |
| 10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону:девушки | 6-8 | 6 | 5 |
| 6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки | 5-6 | 3 | 2 |

## Контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля по основам знаний о физической культуре

**Примерные тесты 10-11 класс**

## Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на…

**а.** …изменение окружающей природы.

**б.** …приспособление к окружающим условиям. **в.** …воспитание физических качеств.

**г.** …преобразование собственных возможностей.

## Физическая подготовка представляет собой…

**а.** …процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.

**б.** …физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.

**в.** …уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.

**г.** …процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

1. **Какие из представленных определений сформулированы некорректно? а.** …Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.

**б.** …Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.

**в.** …Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

**г.** …Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обусловливающее достижение высоких спортивных результатов.

## Отметьте все позиции.

1. **Нарушения осанки обусловливают… а.** …силовую асимметрию.

**б.** …невозможность занятий спортом.

**в.** …большое потоотделение.

**г.** …изменения в работе систем организма.

1. **Нагрузка физических упражнений характеризуется… а.** …величиной их воздействия на организм.

**б.** …подготовленностью и другими особенностями занимающихся. **в.** …временем и количеством повторений двигательных действий. **г.** …напряжением мышечных групп.

1. **Подводящие упражнения применяются, если… а.** …обучающийся недостаточно развит.

**б.** …в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

**в.** …необходимо устранять возникающие ошибки.

**г.** …применяется метод целостно-аналитического упражнения.

## В процессе освоения движений принято выделять..

**а.** …два этапа.

**б.** …три этапа.

**в.** …четыре этапа.

**г.** …от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

1. **Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на… а.** …поддержание высокой работоспособности людей.

**б.** …подготовку к профессиональной деятельности.

**в.** …развитие физических качеств людей.

**г.** …сохранение и улучшение здоровья людей.

1. **Основой методики воспитания физических качеств является… а.** …выполнение физических упражнений.

**б.** …возрастная адекватность нагрузки.

**в.** …обучение двигательным действиям.

**г.** …постепенное повышение силы воздействия.

## Древние Олимпийские игры проводились…

**а.** …в течение первого года празднуемой Олимпиады.

**б.** …в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

**в.** …в високосный год.

**г.** …по решению жрецов.

## В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов мира и Олимпийских игр?

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Татьяна Анатольевна Тарасова. | **а.** Волейбол. |
| 2. | Ирина Александровна Винер. | **б.** Художественная гимнастика. |
| 3. | Виктор Михайлович Кузнецов | **в.** Греко-римская борьба. |
| 4. | Николай Васильевич Карполь. | **г.** Фигурное катание. |

1. **Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является…**

**а.** …быстрый рост абсолютной силы.

**б.** …повышение функциональных возможностей организма.

**в.** …укрепление опорно-двигательного аппарата.

**г.** …увеличение физиологического поперечника мышц.

## Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как…

1. **Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Ответы: |
| 1. г | 9. г |
| 2. б | 10. а |
| 3. в, г | 11. 4, 2, 3, 1 |
| 4. г | 12. а |
| 5. а | 13. ведение |
| 6.б | 14. Перечисление |
| 7. б |  |
| 8. г |  |