*МБОУ «Толстихинская СОШ»*

*Рассмотрено на заседании МО*

*(протокол от 30.08.2024г.№2)*

*Контрольно измерительные материалы по физической культуре*

*для 10 класса*

*на 2024-2025 учебный год*

*Приложение к рабочей программе по предмету «Физическая культура»*

*(УМК под редакцией* В.И.Лях)

*Составитель: Алтунин А.В.*

*2024 год*

**Описание контрольных измерительных материалов**

**для проведения промежуточной аттестации**

**по Физической культуре**

**10 класс**

1. **Пояснительная записка**

Промежуточная аттестация по физической культуре в 10 классе проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с Положением о проведении промежуточной аттестации обучающихся и осуществления текущего контроля их успеваемости МБОУ «Толстихинская СОШ».

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемым результатам освоения программы по физической культуре обучающимися в 10 классе на момент окончания учебного года.

Содержание промежуточной аттестации соответствует:

- Федеральному компоненту государственного стандарта среднего (полного) общего образования по химии (приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования») для 10-11 классов,

- основной образовательной программе основного общего образования МБОУ «Толстихинская СОШ»,

- рабочим программам по физической культуре,

- содержанию учебников:

Физическая культура 10 – 11 классы, В.И.Ляха. Москва «Просвещение» 2017.

1. **Назначение работы**

В целях дифференцированного подхода к организации физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: *основную, подготовительную, специальную медицинскую*.

Обучающиеся *основной группы* выполняют контрольные нормативы физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» и определяют уровень физических качеств, способностей учащихся.

Обучающиеся *подготовительной группы* выполняют контрольные нормативы, но оценка ставится на балл выше и тоже выводится средний балл.

*Обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья, не могут заниматься физической культурой, относятся к специальной медицинской группе, пишут итоговую контрольную работу в форме теста* **(приложение1)**

**3. Условия выполнения видов испытаний нормативов**

3.1. **Подтягивание на перекладине(юноши)**. Учащийся с помощью учителя принимает положение виса хватом сверху. Подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать на 0,5 секунды в видимое для учителя положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, раскрыв ладонь, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

3.2. **Поднимание туловища из положения лежа на спине**. Исходное положение руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуть в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 60 секунд.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

3.3. **Прыжок в длину с места**. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

3.4. **Наклон вперед из положения стоя**. Стоя на полу, не отрывая пяток, ноги выпрямлены в коленях, ступни параллельно, расстояние между ними составляет 15-20 сантиметров. Выполняется 3 наклона вниз, на 4-м фиксируется результат по кончикам пальцев или ладоням при фиксации этого результата не менее 2 секунд, при этом сгибание ног в коленях не допускается.

3.5. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу** (далее – отжимания), Исходное положение: упор лежа, голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

**4. Планируемый результат**

4.1**Предметный результат**

Выполнять нормативы физической подготовки

4.2**Метапредметный результат**

Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения

4.3**Личностный результат**

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

**5. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации**

*Промежуточная аттестация состоит из 3 практический заданий, по каждому из*

*которых обучающийся получает оценку, итоговая оценка складывается из суммы доминирующих результатов, сдаваемых дисциплин (таблица 1)*

5.1. **Подтягивание на перекладине(юноши)**

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Юноши (подтягивание) | | | Девушки (отжимание) | | |
| оценка | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 10 | 11 | 9 | 7 | 18 | 12 | 10 |

5.2. **Поднимание туловища за 1 мин**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | Юноши | | | Девушки | | |
| оценка | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 10 | 50 | 40 | 36 | 44 | 36 | 33 |

5.3. **Прыжок в длину с места**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | юноши | | | девушки | | |
| оценка | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 10 | 230 | 210 | 190 | 185 | 165 | 155 |

5.4. **Наклон вперед из положения стоя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| класс | юноши | | | девушки | | |
| оценка | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 10 | 10 | 8 | 6 | 16 | 9 | 7 |

**материалы и оборудование**

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: маты, перекладина, рулетка, мел, свисток.

Приложение 1

**Тест**

1. **Какие основные показатели физического развития вы знаете?**

а) по личным показателям - роста, массы тела, окружности тела и по осанке.

б) по физической подготовленности.

в) по состоянию позвоночника.

**2. Что называется осанкой человека?**

а) положение тела при движении.

б) правильное положение тела в пространстве.

в) привычное положение тела в пространстве.

**3. Одной из главной причин нарушения осанки является?**

а) травма.

б) слабая мускулатура тела.

в) неправильное питание.

**4. Как лучше всего спать, чтобы не было искривления позвоночника?**

а) на мягком матрасе.

б) на матрасе и высокой подушке.

в) на жестком матрасе и небольшой подушке.

**5. Личная гигиена включает в себя?**

а) умываться каждый день, ухаживать за телом и полостью рта, делать утреннюю гимнастику.

б) организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта.

в) водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе.

6**. Почему так важно соблюдать режим дня?**

а) придает жизни четкий ритм, помогает выработать силу воли, настойчивость, аккуратность.

б) организует рационального режима питания.

в) высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений.

**7. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на?**

а) сохранение и укрепление здоровья.

б) развитие физических качеств человека.

в) поддержание высокой работоспособности людей.

**8. Для чего нужен дневник самоконтроля?**

а) нужен, чтобы записывать сколько раз в день ты поел.

б) нужен, для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением.

в) нужен, чтобы записывать в него оценки по физкультуре.

**9. Через какое время нужно устраивать короткие перерывы для отдыха и выполнения физических упражнений (физкультпаузы и физкультминутки), которые быстро восстанавливают внимание и работоспособность?**

а) 15-20 минут. б) 1 час. в) 40-45 минут.

**10. Какое физическое качество называется силой**?

а) способность хорошо и много прыгать.

б) способность к проявлению наибольших по величине мышечных напряжений.

в) способность метко метать мячи.

**11. Бег на короткие дистанции – это?**

а) 200 и 400 метров;

б) 30 и 60 метров;

в) 800 и 1000 метров;

**12. Способ прыжков в длину, изучаемый в школе?**

а) «ножницы».

б) «перешагивание».

в) «согнув ноги».

**13. Что называется гибкостью?**

а) гибкостью называется способность человека выполнять двигательные действия с большей амплитудой движений.

б) гибкостью называется способность человека хорошо растягиваться.

в) гибкостью называется способность человека быстро реагировать при двигательном действии.

**14. Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой.**

а) бег на стадионах проводить только в направлении против часовой стрелке.

б) бег на стадионах проводить только в направлении по часовой стрелке.

в) проводить одновременно метание и играть в игры.

**15. Требования безопасности перед занятиями гимнастикой.**

а) надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

б) через несколько минут измерять частоту сердечных сокращений.

в) хорошо на перемене побегать по коридорам.

Всего заданий – **15**.

15 заданий- базового уровня

Время выполнения проверочной работы – **35**минут.

Максимальный балл – **15**

**Оценивание работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Отметка по пятибалльной шкале** | **«2»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| Кол-во баллов | 0–7 | 8–10 | 11–13 | 14–15 |

Общие рекомендации для оценивания

- Отметка «5» ставится, если выполнено более 85% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и уровня повышенной сложности основных образовательных программ;

- Отметка «4» ставится, если выполнено более 65% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня и частично уровня повышенной сложности основных образовательных программ;

- Отметка «3» ставится, если выполнено не менее 50% работы, когда обучающийся обнаруживает усвоение обязательного уровня основных образовательных программ, на уровне представлений и элементарных понятий.

- Отметка «2» ставится, если выполнено менее 50% работы, когда обучающийся имеет отдельные представления об изученном материале, при этом большая часть обязательного уровня основных образовательных программ не усвоена,