Промежуточная аттестация по физической культуре за 1 полугодие 11 класса

Назначение работы

Работа направлена на проверку результатов освоения программы по основным разделам: Основы знаний о физической культуре, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, подвижные игры с мячами.

Условия проведения работы

Работа проводится в течение 45 минут.

- Обучающиеся основной группы здоровья сдают нормативы (таблица оценок представлена ниже),
- Обучающиеся подготовительной группы здоровья сдают нормативы по факту выполнения без учёта времени.
- Обучающиеся спецгруппы здоровья выполняют письменный тест. Работа спец группы здоровья включает 10 заданий. Все задания базового уровня сложности Для работы необходима ручка, простой карандаш.

Контрольно-измерительные тесты для обучающихся основной группы здоровья

упражнения	мальчики			девочки		
	Отметка					
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4х9м, сек	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
Прыжок в длину с места, см	230	220	200	185	170	155
Подтягивание на перекладине из виса, раз	14	11	8			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12	10	7			
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
Подъем туловища, руки на груди скрестно за 1 мин	55	49	45	42	36	30
Бросок набивного мяча, см	810	630	520	600	500	450

Нормативы для обучающихся подготовительной группы здоровья

(выполняются по факту)

Упражнения	Отметка
Челночный бег 4х9м, сек	5 (по факту правильного выполнения задания)
Прыжок в длину с места, см	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подтягивание на перекладине из виса, раз	5 (по факту правильного выполнения задания)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5 (по факту правильного выполнения задания)
Наклон вперед из положения сидя	5 (по факту правильного выполнения задания)
Подъем туловища, руки на груди скрестно за 1 мин	5 (по факту правильного выполнения задания)
Бросок набивного мяча, см	5 (по факту правильного выполнения задания)

Тестовые задания для спецгруппы здоровья

1. Пробежкой в баскетболе называется:

☐ А. Прием мяча в беге после передачи партнера

☐ Б. Выполнение при перемещении во время контроля мяча больше 3-х шагов с мячом в руках

☐ В. Ведение мяча с остановкой и последующим ведением

☐ Г. Выполнение при перемещении во время контроля мяча больше 2-х шагов с мячом в руках

2. «Фол» в баскетболе получают ЗА -

☐ А. Ведение мяча со сменой рук

☐ Б. Нарушение правил, вызывное персональным контактом или неспортивным поведением

☐ В. Дополнительный 5-минутный период в случае равного счета

☐ Г. Бросок мяча из-за 3-х очковой линии

3. Каковы размеры волейбольной площадки:

☐ А. 9х18

☐ Б. 24х13

☐ В. 28х15

☐ Г. 28х18

Выполняя следующие задания, завершите предложение, вписав соответствующие слово в бланк ответов.

4. Основная форма подготовки спортсменов к соревнованиям называется ……

5. Способ ускоренного передвижения, в котором чередуются фазы: полёта и опора одной ногой о землю называется ……

6. Как звучит девиз Олимпийских игр?

☐ А. «Быстрее, выше, сильнее»;

☐ Б. «Будь всегда первым»;

☐ В. «Спорт, здоровье, радость».

7. К основным физическим качествам относятся…

☐ А. рост, вес, объём бицепсов;

☐ Б. бег, прыжки, метания;

☐ В. сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

8. Чему способствует утренняя гигиеническая гимнастика?

☐ А. переходу от пассивного состояния к активному;

☐ Б. снижению показателей физического развития;

☐ В. быстрому утомлению организма, усталости.

9. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит…

☐ А. бег на короткие дистанции;

☐ Б. бег на средние дистанции;

☐ В. бег на длинные дистанции

10. Как наказывается бегун, допустивший второй фальстарт в беге на 100м?

☐ А. снимается с соревнований;

☐ Б. предупреждается;

☐ В. ставится на 1 м позади всех стартующих.

11. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к…

☐ А. экономии сил;

☐ Б. улучшению спортивного результата;

☐ В. травмам.

12. Наиболее эффективно развивается чувство равновесия при занятиях на…

☐ А. брусьях;

☐ Б. высокой перекладине;

☐ В. гимнастическом бревне

13. Укажите, какой способ поворота позволяет лыжнику сделать его на пологом склоне с меньшей потерей скорости?

☐ А. упором;

☐ Б. переступанием;

☐ В. плугом.

14. Одна из перечисленных ошибок в лыжном спорте при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

☐ А. глубокий присед;

☐ Б. умышленное падение на бок;

☐ В. выставление палок кольцами вперёд.

15. В каком случае назначается штрафной бросок?

☐ А. если команда потратила на атаку более 28 сек;

☐ Б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;

☐ В. если игроки нападающей команды находятся в трёхсекундной зоне.

Критерии оценивания

Правильное выполнение 85 - 100% заданий – повышенный уровень (оценка 5)
Правильное выполнение 74 – 80 % заданий – высокий уровень (оценка 4)
Правильное выполнение 50 - 64 % заданий – базовый уровень (оценка 3)
Правильно выполнено менее 50 % заданий – низкий уровень (оценка 2)