

Демонстрационный вариант

диагностической работы №1 по физической культуре для учащихся 10 классов

Тема «Повторение учебного материала, изученного в 10 классе»

1. Назначение работы - проверить соответствие знаний, умений и основных видов учебной деятельности обучающихся требованиям к планируемым результатам обучения по теме «Повторение изученного в 10 классе». Результаты работы могут быть использованы для организации занятий по коррекции предметных и метапредметных результатов, которых достигли обучающиеся по данной теме.

2. Характеристика структуры работы.

Работа состоит из двух частей. В первой части представлены задания базового уровня сложности. Во второй части представлены задания повышенного уровня. В третьей части, контрольные упражнения и тесты по определению уровня физической подготовленности учащихся.

3. Распределение заданий диагностической работы по содержанию.

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижений планируемых предметных результатов обучения по теме «Повторение изученного в 10 классе» курса физической культуры за 10 класс. В работе проверяются предметные планируемые результаты по разделам:

- Знание о физической культуре;
- Способы физкультурной деятельности;
- Физкультурно-оздоровительная деятельность;
- Легкая атлетика;
- Подвижные и спортивные игры.

4. Распределение заданий диагностической работы по уровню сложности

Задания КИМатрех уровней сложности:

Задания №1-16 – задания базового уровня. На вопрос предлагаются три (четыре) варианта ответа, из которых верным может быть только один.

Задания 17-19 – задания повышенного уровня сложности. При выполнении этого задания требуется ответить на вопрос полным развернутым ответом.

Задание 20-22 – задание высокого уровня сложности. При выполнении этого задания требуется показать физические способности на максимальном уровне.

5. Время выполнения работы

Задания 1-16 – на каждое задание 2 мин

Задания 17-20 – на каждое задание 3 мин.

На выполнение контрольных практических упражнений 30-40 минут.

6. Система оценивания отдельных заданий и работы в целом.

За правильный ответ на задания 1-16 – максимальный балл 1; задание 17-19 – максимальный балл 3; тесты на физическую подготовленность 20-22 – максимальный балл 6 (см. таблицу).

| Контрольные задания | Показатели | | | | | | | |
|---------------------|-------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|------------|
| | юноши | | | | девушки | | | |
| Учащиеся | | | | | | | | |
| Баллы | 6 баллов | 4 балла | 2 балла | 0 балов | 6 баллов | 4 балла | 2 балла | 0 балов |

| | | | | | | | | |
|--------------------------|----------|---------|-----|------------|---------|---------|-----|------------|
| Челночный бег 4х9 м, сек | 7,7-8,4 | 8,4-8,6 | 8,6 | Больше 8,6 | 8,5-9,3 | 9,3-9,7 | 9,7 | Больше 9,7 |
| Бег 30 метров, сек | 4,5- 5,3 | 5,3-5,5 | 5,5 | Больше 5,5 | 4,9-5,8 | 5,8-6,0 | 6,0 | Больше 6,0 |
| Штрафные броски, кол-во | 10-8 | 8-5 | 5 | 4-0 | 10-6 | 6-3 | 2 | 1-0 |

На основе баллов, выставленных за выполнение всех заданий работы, подсчитывается первичный балл, который переводится в отметку по пятибалльной шкале, и определяется уровень достижения планируемых результатов:

| | | | | | |
|----------------|---------|------------|---------|------------|---------|
| Первичный балл | 40-45 | 36-39 | 35-32 | 31-25 | Ниже 25 |
| Уровень | высокий | повышенный | базовый | пониженный | низкий |
| Отметка | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

7. Проверяемые результаты обучения

| № задания | Предметные | Метапредметные |
|-----------|---|--|
| 1 | Олимпиады современности: страницы истории | <ul style="list-style-type: none"> Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике. |
| 2 | Физические упражнения | <ul style="list-style-type: none"> Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Применение полученных знаний на практике. |
| 3 | Утренняя гимнастика (ОФП) | <ul style="list-style-type: none"> Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. Применение полученных знаний на практике. |

| | | |
|---|--|---|
| 4 | Тренировку начинаем с разминки (ЗОЖ) | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. • Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. • Применение полученных знаний на практике. |
| 5 | Закаливание | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. • Применение полученных знаний на практике. |
| 6 | ОФП | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. • Применение полученных знаний на практике. |
| 7 | Правила подготовки к уроку физической культуры | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике. |
| 8 | Олимпиады современности: страницы истории | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. |
| 9 | Олимпиады современности: страницы истории | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, |

| | | |
|----|-----------------------------|--|
| | | физических, психических и нравственных качеств. |
| 10 | История футбола на Урале | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. |
| 11 | ОФП | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике. |
| 12 | Здоровый образ жизни (ЗОЖ) | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности. • Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни. • Применение полученных знаний на практике. |
| 13 | Легкая атлетика | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике. |
| 14 | История спорта | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. |
| 15 | Легкая атлетика (дистанции) | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как |

| | | |
|----|-------------------------|---|
| | | <p>явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применение полученных знаний на практике. |
| 16 | История лёгкой атлетики | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. |
| 17 | Правила футбола | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике. |
| 18 | История футбола | <ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. |
| 19 | Правила спортивных игр | <ul style="list-style-type: none"> • Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. • Применение полученных знаний на практике. |
| 20 | Челночный бег | <ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения |
| 21 | Бег 30 м. | <ul style="list-style-type: none"> • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения |

| | | |
|----|-----------------------------|---|
| 22 | Штрафные броски (баскетбол) | <ul style="list-style-type: none">• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения |
|----|-----------------------------|---|

Для заданий с выбором ответа 1-16 обведите номер правильного ответа.

Выбрать правильный ответ из несколько представленных вариантов на тестовые вопросы.

1. 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.

2. 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.

3. 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, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. Нарушения осанки обуславливают...

- а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.
- в. ...большое потоотделение.
- г. ...изменения в работе систем организма.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. Сгибание опорной ноги перед отталкиванием в лыжном спорте обозначается как...

10. 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.

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

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

12. Представьте последовательность смены стилей, предусмотренную правилами соревнований по плаванию при преодолении этапов комбинированной эстафеты.

- 1. Вольный стиль. 2. Брасс. 3. На спине. 4. Баттерфляй

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки обозначается как...

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

15. Чтобы запомнить и впоследствии самостоятельно выполнять комплексы упражнений, их содержание записывается в форме пиктограмм.

Запишите графически комплекс утренней зарядки №1:

И.п. – о.с. 1 – руки вверх, подняться на носки, вдох; 2 – вернуться в и.п., выдох.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба, сгибая ноги вперед.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – руки в стороны; 2 – вернуться в и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны.

1 – наклон вперед, коснуться правой рукой носка левой ноги, левую руку назад.

2 – выпрямиться в и.п.

И.п. – упор стоя на коленях. 1 – правую назад; 2 – приставить правую.

И.п. – сед. 1 – поднять правую, хлопок руками под коленом; 2 – приставить правую.

И.п. – стойка руки на поясе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок ноги вместе.

И.п. – о.с. 1-4 – ходьба на месте.

16. Какая из дистанций является спринтерской?

- а. 800 м;
- б. 1500 м;
- в. 100 м.

Часть II

Задания 17 - 19 требуют написания полного развернутого ответа

17. Сколько игроков в футбольной команде?
18. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по футболу?
19. Как называется вылет мяча за линию?

Часть III

Задания 20 и 23 практического характера

20. Выполните упражнение «Челночный бег» 4х9 м. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
21. Выполните упражнение «Бег на дистанцию 30 метров». Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.
22. Выполните упражнение «Штрафные броски». Вы можете совершить 10 бросков подряд с линии штрафного броска, мяч Вам подает партнёр. Ваши результаты будут оцениваться в соответствии с требованиями нормативов.