Спецификация

итоговой работы для проведения промежуточной аттестации обучающихся 10 класса по физической культуре

1. Назначение работы

Работа предназначена для проведения процедуры итогового контроля индивидуальных достижений, обучающихся 10 класса в образовательном учреждении по предмету «Физическая культура».

2. Документы, определяющие содержание работы

Содержание и структура итоговой работы по предмету «Математика» разработаны на основе следующих документов:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями), Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, Основная образовательная программа среднего общего образования МОУ «СОШ № 19»

3. Содержание работы

На основании документов, перечисленных в п.2 Спецификации, разработан кодификатор, определяющий в соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования планируемые результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования по предмету «Физическая культура» для проведения итогового контроля индивидуальных достижений обучающихся.

1 « Знания о физической культуре»

2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

3 « Физкультурно-оздоровительная деятельность»

4 «Спортивно-оздоровительной деятельность»

Время проведения: до 40 минут

Форма промежуточной аттестации: Контрольные тесты

Структура работы:

1) предварительный инструктаж по выполнению работы;
2) выполнение работы;
3) осуществление учащимися проверки собственной работы

Спецификация

№ задания	Требуемые результаты	Знания, умения и навыки	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Кол – во баллов
1	Знать упражнения по легкой атлетике	Знать технику легкоатлетических упражнений	БУ	**1**
2	Изучать понятия о физических качествах (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия)	Уметь описывать понятия о физических качествах	БУ	**1**
3	Знать определенные понятия	Уметь применять эти знания в жизни	БУ	**2**
4	Знать технику лыжных подъемов	Уметь описывать технику изучаемых лыжных подъемов и спусков	БУ	**2**
5	Знать правила спортивных игр	Знать и уметь применять правила спортивных игр	БУ	**1**
6	Знать правила спортивных игр	Знать и уметь применять правила спортивных игр	БУ	**2**
7	Изучать историю Олимпийских игр	Знать историю возникновения Олимпийских игр	БУ	**1**
8	Знать правила спортивных игр	Соблюдать и знать правила спортивных игр	БУ	**1**
9	Знать правила спортивных игр	Соблюдать и знать правила спортивных игр	БУ	**1**
10	Знать историю баскетбола	Знать историю и выдающихся спортсменов по баскетболу	БУ	**1**
11	Знать технику стоек при спуске с горы	Уметь описывать технику изучаемых лыжных подъемов и спусков	**ПУ**	**1**
12	Знать технику упражнений спортивной гимнастики	Уметь выполнять упражнения в спортивной гимнастике	**ПУ**	**1**
13	Выполнять упражнения - тесты	Выполнять упражнения – тесты и демонстрировать личные достижения	**БУ, ПУ**	

Ключ (правильные ответы и количество баллов)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

№ Задания	**Ответы**	**Оценивание**
1	Вариант ответа № А, Б	По 0,5 балла– за каждый правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
2	Вариант ответа № Б	1 б – дан правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
3	Вариант ответа № 1-В,2-Б 3-А, 4-Г	По 0,5 балла– за каждый правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
4	Вариант ответа № 1-А,2-Б 3-Г, 4-В	По 0,5 балла– за каждый правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
5	Вариант ответа № А	1 б – дан правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
6	Вариант ответа № Г, Б, А, В	По 0,5 балла– за каждый правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
7	Вариант ответа № В	1 б – дан правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
8	Вариант ответа №Б	1 б – дан правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
9	Вариант ответа № А	1 б – дан правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
10	Вариант ответа № Б	1 б – дан правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
Максимум возможных баллов за работу		13 баллов
Суммируются набранные баллы		
Процент выполнения заданий базового уровня высчитывается по формуле		**БУ** = кол-во набранных баллов : на макс. возможных баллов Х 100%
Качество выполнения заданий основной части		0ур.- 0-64% 1ур.- 65-100%

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

№ Задания	**Ответы**	**Оценивание**
11	Низкая стойка	1 б – дан правильный ответ; 0 б – ответ неверный..
12	Вис	1 б – дан правильный ответ; 0 б – ответ неверный.
Максимум возможных баллов за работу		2 баллов
Суммируются набранные баллы		
Процент выполнения заданий повышенного		**ПУ** = кол-во набранных баллов : на макс.

уровня высчитывается по формуле	возможных баллов Х 100%
Качество выполнения заданий дополнительной части	2ур.- 50-100%

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
№ задания	**ответы**	**Оценивание**
13	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат

Оценка уровня результата по физической подготовке

Тесты

Контрольные - тесты	Мальчики			Девочки		
	0 уровень	1 уровень БУ	2 уровень ПУ	0 уровень	1 уровень БУ	2 уровень ПУ
Бег 30м,сек	5,6 и больше	4,9	4,6 и меньше	5.6 и больше	4,9-5,6	4,7 и меньше
Подтягивание(мал) и отжимания (дев)	7 и меньше	9	11 и больше	13 и меньше	14	16 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и меньше	220	240 и больше	170 и меньше	185	210 и больше
Челночный бег 3×10	8.1 и больше	7.7	7,2 и меньше	9,5 и больше	8,6- 9,4	8,4 и меньше
Пресс за 30 сек	26 и меньше	28	34 и больше	15 и меньше	17	30 и больше
Наклон вперед из положения, сидя, см	+8 и меньше	+12	+ 15 и больше	+ 10 и меньше	+ 16	+ 18 и больше
Бег 1000м. сек	5.00	4.30	4.00	5.30	5.00	4.30
Уровень физической подготовки						

Критерии оценивания

Задания 1-10 – базовый уровень.

Задания 11-12 – повышенный уровень

Задания- 13 – практическая часть

Общий балл работы 15

65-100% - базовый уровень освоил

Ниже 60% - базовый уровень не освоил

50-100% - повышенный уровень освоил

Расшифровка символов:

БУ – базовый уровень

ПУ – повышенный уровень

ВО – выбор ответа

КО- краткий ответ

РО – развернутый ответ

Контрольные тесты.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1)На каких дистанциях применяется низкий старт:

А)на коротких
Б)на длинных
В)на средних

2) Как называется способность человека выполнять работу длительное время?

А)гибкость
Б) выносливость
В) ловкость
Г) быстрота

3) **Соотнесите понятие с определением**

1. Работоспособность	а) Процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды.
2. Тренированность	б) Состояние организма **спортсмена**, характеризующееся высоким уровнем развития функциональных возможностей различных систем
3. Адаптация	В) Социально-биологическое свойства человека, отражающее его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени
4. Здоровье	г) Состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции

4)) **Соотнесите виды лыжных ходов и их характеристику.**

1. Одновременный одношажный ход	а) Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного толчка палками с последующим скольжением на обеих лыжах.
2. Попеременный двухшажный ход	б) Цикл хода движений состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг.
3. Одновременный бесшажный ход	в) Остановки лыжи в циклах хода нет.
4. Коньковый ход	г) Цикл хода состоит из свободного (без шагов) скольжения на двух лыжах и одновременного отталкивания

	руками.

5) В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается:

а) в 6 зону;
б) во 2 зону;
в) в 5 зону.

6) Расположите в порядке возрастания размеры спортивных площадок:

а. баскетбол.
б. волейбол.
в. мини - футбол.
г. бадминтон.

7) В каком году проводились I Олимпийские зимние игры?

А) 1908 Б) 1912 В) 1924 Г) 1948

8) Вера Зозуля, Сергей Данилин, Альберт Демченко – чемпионы Олимпийских зимних игр в …

А)лыжных гонках Б) санном спорте
В) горнолыжном спорте Г) биатлоне

9) . В какой стране появилась игра баскетбол?
А. США Б. Франция В. Бразилия

10) Что означает жест судьи в баскетболе (поднятые большие пальцы рук):

А. Успешный трехочковый бросок

Б. Спорный бросок

В. Приглашение на площадку

4. Неправильная игра руками

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

11) Вставите пропущенное слово.

Спуск в _____ стойке применяется на достаточно длинном и ровном склоне и позволяет дать отдых мышцам ног и спины.

12) Вставьте пропущенное слово

_____ - основополагающее рабочее положение на перекладине и первое упражнение начинающего гимнаста.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

13. Выполнять контрольные тесты

№	Контрольные -тесты	Результат на начало года	Результат на конец года	Уровень
	Бег 30м,сек			
	Подтягивание(мал) и отжимания (дев)			
	Прыжок в длину с места, см			
	Челночный бег 3×10			
	Пресс за 30 сек			
	Наклон вперед из положения, сидя, см			
	Бег 1000м. сек			
	Уровень физической подготовки			