**Демонстрационный вариант промежуточной аттестации по физической культуре**

Классы: 10-11

Учебный год: 2024-2025

**Пояснительная записка**

**Цель:** установление фактического уровня умений учащихся по предмету «физическая культура», и уровня достижения планируемых метапредметных результатов за курс 10-11 классов.

**Особенности:**

* Нормативы по физической культуре для 10-11-х классов проверяют уровень подготовки обучающихся по следующим тематическим разделам: скоростные способности, координационные способности, выносливость, гибкость, скоростно-силовые способности, силовые способности.
* Общее время на выполнение работы – 120 минут.
* **Содержание и структура диагностической работы:**

Содержание диагностической работы соответствует изученному к моменту проведения диагностики учебному материалу по физической культуре по программе начальной школы.

Правильное выполнение каждого из учебных нормативов оценивается «5», «4», «3» балла в соответствии с нормативами комплекса ГТО.

Задание считается выполненным, если результат выполнения соответствует одному из нормативов комплекса ГТО.

Итоговая оценка за промежуточную аттестацию – средний балл полученных оценок по пятибалльной системе.

Задание 1 (базовый уровень) бег 100 метров. Нацелено на проверку скоростных способностей обучающихся.

С низкого или высокого старта, выполняется по беговым дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Упражнение начинается из неподвижного стартового положения (без использования колодок или упоров) по команде судьи-стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Запрещается при беге по дистанции переход на соседние дорожки. Результат определяется с точностью до 0,1 секунды. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1. преждевременный старт(«Фальстарт»);
2. заступ за линию «Старт» перед подачей команды «Марш»
3. один из участников забега создал помеху другому, что привело к дезориентации, физическому контакту, потере времени и скорости;

Задания 2 (базовый уровень) челночный бег 3\*10 м. Нацелено на проверку координационных способностей обучающихся.

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.  
Длина дистанции в челночном беге может составлять 10 метров, при этом количество забегов –3. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». По команде «На старт» участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого или низкого старта. По команде «Внимание» берут один из двух кубиков, стоящих с права или с лева на линии «Старт». По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», где ставят кубик за линию, а после возвращаются к линии «Старт», берут второй кубик и преодолевают последний отрезок с аналогичной постановкой «снаряда». Секундомер останавливают в момент постановки второго кубика за линией «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1. кубик брошен, а не поставлен за линией «Финиш»;
2. кубик поставлен перед линией «Финиш», а не за ней;
3. участник взял и перенёс одновременно два кубика во время одного забега;
4. преждевременный старт(«Фальстарт»);
5. один из участников забега создал помеху другому, что привело к потере времени;
6. заступ за линию «Старт» перед подачей команды «Марш».

Задание 3 (базовый уровень) бег 2000, 3000 метров. Нацелено на проверку выносливости.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона, по любой ровной или пересеченной местности. Начинается с высокого старта. Упражнение начинается из неподвижного стартового положения по команде судьи-стартера «Марш» и заканчивается при пересечении линии финиша. Результат засчитывается при условии преодоления всего установленного маршрута и определяется с точностью до 1 секунды. Максимальное количество участников забега 20 человек. Запрещается при беге по дистанции принимать помощь со стороны, препятствовать обгону или бегу других участников, предпринимать попытки сократить (срезать) дистанцию.

Задание 4 (базовый уровень) сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).

Выполняется из исходного положения:

упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;  
2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;  
3) отсутствие фиксации на 1 с ИП;  
4) поочередное разгибание рук;  
5) отсутствие касания грудью пола (платформы);  
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Задание 5 (базовый уровень) наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – сантиметры). Нацелено на проверку гибкости обучающихся.

Выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.

Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Ошибки** (испытание (тест) не засчитывается):

1) сгибание ног в коленях;  
2) удержание результата пальцами одной руки;  
3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Задание 6 (базовый уровень) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (сантиметры). Нацелено на проверку скоростно-силовых способностей обучающихся.

Выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.  
Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.  
Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) заступ за линию отталкивания или касание ее;  
2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;  
3) отталкивание ногами поочередно.

Задание 7 (базовый уровень) подтягивание из виса стоя(м), лёжа(д) хватом сверху /раз/. Нацелено на проверку силовых способностей обучающихся.

**Подтягивание на перекладине(юноши)**. выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем

опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;

2) подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);

3) широкий хват при выполнении исходного положения;

4) отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;

5) совершение «маятниковых» движений с остановкой;

6) при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;

7) участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);

8) при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;

9) явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

**Подтягивание из виса лёжа хватом сверху(девушки).** Выполняется из исходного положения:

вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Учитель или помощник учителя подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) подтягивание с рывками или с прогибом туловища;  
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;  
3) отсутствие фиксации на 1 сек. ИП;  
4) поочередное сгибание рук.

Задание 8 (базовый уровень) поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.

Нацелено на проверку скоростно-силовых способностей обучающихся.

Выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подъёмов туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Ошибки** (попытка не засчитывается):

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты «из замка»;

4) смещение таза.

Задание 9 (базовый уровень) смешанное передвижение на 5км, 3км. Нацелено на проверку выносливости.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона, любой ровной или пересечённой местности.  
Максимальное количество участников забега 20 человек.

***КЛЮЧИ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ***

**10 класс (V ступень 16-17 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| **«5» «4» «3»** | **«5» «4» «3»** |
| Челночный бег 3 Х 10 м. /сек/ | 6,9 7,6 7,9 | 7,9 8,7 8,9 |
| Бег 100 м. с высокого старта /сек/ | 13.4 14.3 14,6 | 16.0 17.2 17.6 |
| Бег 3000 м (мал.), 2000 м (дев.) /мин., сек./ | 12.40 14.30 15.00 | 9.50 11.20 12.00 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 230 210 195 | 185 170 160 |
| Подтягивание из виса стоя(м), лёжа(д) хватом сверху /раз/ | 14 11 9 | 19 13 11 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа /раз/ | 42 31 27 | 16 11 9 |
| Наклон согнувшись из положения сидя /см/ | +13 +8 +6 | +16 +9 +7 |
| Сгибание туловища в положении лёжа на спине за 1’ /раз/ | 50 40 36 | 44 36 33 |
| Смешанное передвижение на 5 км (мал.), 3 км (дев.)/мин.,сек./\* | 23.30 25.30 26.30 | 16.30 18.00 19.00 |

**11 класс (V ступень 16-17 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ | МАЛЬЧИКИ | ДЕВОЧКИ |
| **«5» «4» «3»** | **«5» «4» «3»** |
| Челночный бег 3 Х 10 м. /сек/ | 6,9 7,6 7,9 | 7,9 8,7 8,9 |
| Бег 100 м. с высокого старта /сек/ | 13.4 14.3 14,6 | 16.0 17.2 17.6 |
| Бег 3000 м (мал.), 2000 м (дев.) /мин., сек./ | 12,40 14,30 15,00 | 9,50 11,20 12,00 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 230 210 195 | 185 170 160 |
| Подтягивание из виса стоя(м), лёжа(д) хватом сверху /раз/ | 14 11 9 | 19 13 11 |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа /раз/ | 42 31 27 | 16 11 9 |
| Наклон согнувшись из положения сидя /см/ | +13 +8 +6 | +16 +9 +7 |
| Сгибание туловища в положении лёжа на спине за 1’ /раз/ | 50 40 36 | 44 36 33 |
| Смешанное передвижение на 5 км (мал.), 3 км (дев.)/мин.,сек./\* | 23.30 25.30 26.30 | 16.30 18.00 19.00 |