

Рассмотрены

на заседании

ШМО

Подпись рук-ля ШМО

Протокол № 2

Дата 30.10.2023

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
для промежуточной аттестации по учебному предмету

Физическая культура

---

(наименование учебного предмета)

10-11

---

(класс)

Среднее общее образование

---

(уровень образования)

# Описание контрольных измерительных материалов для проведения промежуточной аттестации по Физической культуре 10-11 классы

## 1. Пояснительная записка

Промежуточная аттестация по физической культуре в 10-11 классах проводится в форме сдачи контрольных нормативов в соответствии с **Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ Саваслейской школы.**

Проведение промежуточной аттестации направлено на установление соответствия индивидуальных достижений обучающихся планируемому результату освоения программы по физической культуре обучающимися 10-11 классов на момент окончания учебного года.

Содержание промежуточной аттестации соответствует:

- Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 (с изменениями от 12.08.2022 №732) – для 10 класса.
- Федеральному государственному образовательному стандарту среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) – для 11 класса.
- Основной образовательной программе основного общего образования МБОУ Саваслейской школы.
- Рабочей программы по физической культуре.
- Содержанию учебника:  
Физическая культура – 10-11 классы. А.П.Матвеев. Москва. Просвещение.

## 2. 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 практических 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)		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
10	11	9	7	18	12	10
11	12	10	8	18	12	10

#### **5.2. Прыжок в длину с места**

класс	юноши			девушки		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
10	230	210	190	185	165	155
11	230	210	190	185	165	155

#### **5.3. Наклон вперед из положения стоя**

класс	юноши			девушки		
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
10	9	7	4	10	8	6
11	9	7	4	10	8	6

### **6. Дополнительные материалы и оборудование**

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

**Промежуточная аттестация**  
По физической культуре  
Класс «    »

№	Фамилия Имя	Подтягивание отжимания		Прыжок		Гибкость		Итог
		р	о	р	о	р	о	
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								
16.								
17.								
18.								
19.								
20.								
21.								
22.								
23.								
24.								
25.								
26.								
27.								
28.								
29.								
30.								

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 главных 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,