

РАССМОТРЕНЫ
на заседании кафедры
Протокол №__ от __. __. 2020 г.
Руководитель кафедры _____
(расшифровка подписи)

СОГЛАСОВАНЫ
Заместитель директора

(расшифровка подписи)
____. ____ . 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гимназии № 86
_____ Т. В. Банникова
Приказ от 01.11.2020 г. № 22/о

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ
по учебному предмету «Физическая культура»
10 КЛАСС**

1. Назначение КИМ: работа предназначена для проведения процедуры промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» в 10 классе.

2. Форма промежуточной аттестации: комбинированная работа

3. Характеристика структуры и содержания КИМ: работа состоит из 9 теоретических заданий и 4 контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

Из теоретических заданий 1 представляет собой тестовое задание закрытого типа (с выбором вариантов ответа);

1 тестовое задание с записью правильной последовательности ответов;

1 задание на сопоставление предложенных вариантов ответа;

3 задания с кратким вариантом ответа;

3 задания с развернутым ответом на поставленный вопрос.

В контрольных упражнениях 1 на определение уровня развития скоростно-силовых качеств;

1 на определение уровня развития гибкости;

1 на определение уровня развития силовых качеств;

1 на определение уровня развития быстроты.

4. Количество вариантов: 1

5. Предметные планируемые результаты освоения учебного предмета:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

6.Содержание КИМ

10 класс

Теоретические задания

№ задания	Проверяемые элементы содержания	Уровень (<i>ученик научится - Б, ученик получит возможность научиться - П</i>)	Максимальное количество баллов за задание
1	Знать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	Б	3
2	Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья	Б	1
3	Знать основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	Б	5
4	Выполнять технические действия для передвижения на лыжах	Б	4
5	Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств (плавание)	Б	6
6	Раскрывать положительное влияние закаливающих процедур на организм	Б	4
7	Характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение	Б	5
8	Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	Б	5
9	Определять нормативные требования испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	П	4

Контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности

№ задания	Проверяемые элементы содержания	Уровень (<i>ученик научится - Б, ученик получит возможность научиться - П</i>)	Максимальное количество баллов за задание
1	развитие основных физических качеств: скоростно-силовые (прыжок в длину с места)	Б	3
2	развитие основных физических качеств: гибкость	Б	3

	(наклон вперед из и.п. стоя)		
3	развитие основных физических качеств: сила (поднимание-опускание туловища из и.п. лежа за 30 сек)	Б	3
4	развитие основных физических качеств: быстрота (бег 30 м)	Б	3

7.Продолжительность выполнения работы обучающимися: 20 минут теоретическая часть; 60 минут выполнение контрольных упражнений.

8. Перечень дополнительных материалов и оборудования, которое используется во время выполнения работы: рулетка 3м, секундомер, линейка 30 см, гимнастические коврики

9.Система оценивания выполнения отдельных заданий и работы в целом:

<i>Отметка</i>	<i>Набранные баллы</i>
«5»	45-49
«4»	35-44
«3»	25-34
«2»	1-24
«1»	0

Для учащихся специальной медицинской группы

<i>Отметка</i>	<i>Набранные баллы</i>
«5»	34-37
«4»	27-33
«3»	19-26
«2»	1-18
«1»	0

10.План работы:

Ответы на задания 1-9 записываются на бланках.

Во время проведения тестирования задания выполняются индивидуально.

Фамилия имя	
№ вопроса	Ответ
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	

Дополнительно к теоретической части, учащиеся основной медицинской группы демонстрируют выполнение контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности.

Учащиеся специальной медицинской группы выполняют только теоретическую часть.

11. Инструкция для учащихся: Уважаемые учащиеся! Сегодня Вам предстоит пройти промежуточную аттестацию по предмету Физическая культура. Работа состоит из двух частей: теоретической и практической. В теоретическую часть работы включены вопросы из разделов 10 класса, которые мы с Вами изучили. Внимательно читайте задания, не торопитесь с выбором ответа. Работу выполняйте аккуратно, разборчивым почерком. В практическую часть включены упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств.

12. Текст работы

Промежуточная аттестация по физической культуре (теоретическая часть)

10 класс

1. Выберите три формы организации, которые относятся к прикладной физической культуре.

- А. спортивная;
- Б. общеприкладная;
- В. массовая;
- Г. профессионально-прикладная;
- Д. адаптивная

2. Допишите определение.

Здоровье – это ...

3. Какие оздоровительно-гигиенические процедуры вы знаете? Перечислите их.

4. Перечислите основные способы передвижения на лыжах.

1. Самый быстрый лыжный ход:	
2. Классический лыжный ход, который используется при передвижении в подъем:	
3. Классический лыжный ход, который используется при передвижении на равнине:	
4. Классический лыжный ход, который используется при передвижении со спуска, чтобы набрать скорость:	

5. Перечислите способы спортивного плавания; прикладного плавания.

6. Перечислите основные методы закаливания.

7. Соотнеси определение с понятием

1. Ритмическая гимнастика	А. Это система силовых упражнений, разработанная для коррекции фигуры.
2. Атлетическая гимнастика	Б. Это гимнастика, которая повышает активность обменных процессов, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, уровень физической подготовленности и работоспособности.
3. Аэробная гимнастика	В. Это система физических упражнений, при выполнении которых существенно повышается и длительно поддерживается требуемый уровень потребления кислорода.
4. Шейпинг	Г. Это система физических упражнений с отягощениями, ориентированных на укрепление здоровья и формирование красивого телосложения.
5. Стретчинг	Д. Это система физических упражнений, направленных на повышение пластичности и тонуса мышц, подвижности суставов.

8. Запишите последовательность упражнений перед работой с волейбольным мячом.

- А. упражнения для мышц туловища;
- Б. упражнения для мышц ног;
- В. упражнения для мышц шеи;
- Г. упражнения для мышц рук;
- Д. специальные упражнения для кистей и пальцев рук

9. Для сдачи нормативов ГТО V ступени вам необходимо выбрать 4 обязательных вида испытаний (теста). Запишите их.

13. Ключ с ответами для проверки

№	ответ	баллы
	Теоретическая часть	
1	Б, Г, Д	3
2	Здоровье – это физическое, духовное и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней.	1
3	Дыхательная гимнастика; массаж; банные процедуры; закаливание; релаксация и психотренинг.	5
4	1. коньковый; 2. попеременный двухшажный; 3. одновременный одношажный; 4. одновременный бесшажный	4
5	Спортивное плавание: брасс, кроль на груди, кроль на спине, баттерфляй. Прикладное плавание: плавание в одежде, плавание на боку с грузом в руке.	6
6	Воздушные процедуры: прогулки, воздушные ванны. Солнечные ванны. Закаливание водой: обтирание, обливание, душ, купание. Банные процедуры.	4
7	1-Б, 2-Г, 3-В, 4-А, 5-Д	5
8	В, Г, А, Б, Д	5
9	1. Бег 30 м (или 60 м, или 100 м) 2. Бег 2000 м (дев.), 3000 м (юн.) 3. Подтягивание на высокой перекладине (юн.), низкой перекладине (дев.) или отжимания 4. Наклон вперед из положения стоя	4
	Практическая часть	
1	Прыжок в длину с места: высокий уровень – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл; не выполнено – 0 баллов.	3
2	Наклон вперед из и.п.и стоя: высокий уровень – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл; не выполнено – 0 баллов.	3
3	Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа: высокий уровень – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл; не выполнено – 0 баллов.	3
4	Бег 30 м: высокий уровень – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл; не выполнено – 0 баллов.	3
	Итого	49

Уровень физической подготовленности обучающихся

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	210 и выше	209-196	195	190 и выше	189-171	170
Наклон вперед из и.п.и стоя	коснуться ладонями пола	коснутся кулаками пола	коснутся пальцами пола	коснуться ладонями пола	коснутся кулаками пола	коснутся пальцами пола
Поднимание-опускание туловища из и.п. лежа, кол-во раз за 30 сек	27 и выше	26-25	24	25 и выше	24-21	20
Бег 30 м, сек	4,7 и ниже	4,8-5,0	5,1	5,2 и ниже	5,3-5,8	5,9