

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»
11 КЛАСС**

1. Назначение КИМ: работа предназначена для проведения процедуры промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» в 11 классе.

2. Форма промежуточной аттестации: комбинированная работа

3. Характеристика структуры и содержания КИМ: работа состоит из 7 теоретических заданий и 4 контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности обучающихся.

Из теоретических заданий 3 представляет собой тестовое задание закрытого типа (с выбором вариантов ответа);

1 тестовое задание с записью правильной последовательности ответов;

2 задание на сопоставление предложенных вариантов ответа;

1 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

11 класс

Теоретические задания

№ задания	Проверяемые элементы содержания	Уровень (ученик научится - Б , ученик получит возможность научиться - П)	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 правовые основы физической культуры и спорта	Б	1
4	Выполнять технические действия для передвижения на лыжах	Б	4
5	Осуществлять судейство в избранном виде спорта	П	5
6	Целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств	Б	5
7	Выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта	П	5

Контрольных упражнений для определения уровня физической подготовленности

№ задания	Проверяемые элементы содержания	Уровень (ученик научится - Б , ученик получит возможность научиться - П)	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 (наклон вперед из и.п. стоя)	Б	3
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»	32-36
«4»	27-31
«3»	18-26
«2»	1-17
«1»	0

Для учащихся специальной медицинской группы

<i>Отметка</i>	<i>Набранные баллы</i>
«5»	22-24
«4»	18-21
«3»	12-17
«2»	1-11
«1»	0

10.План работы:

Ответы на задания 1-7 записываются на бланках.

Во время проведения тестирования задания выполняются индивидуально.

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

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 11 класса, которые мы с Вами изучили. Внимательно читайте задания, не торопитесь с выбором ответа. Работу выполняйте аккуратным, разборчивым почерком. В практическую часть включены упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств.

12. Текст работы

Промежуточная аттестация по физической культуре (теоретическая часть)

11 класс

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

- А. спортивная;
- Б. здоровьесберегающая;
- В. прикладно-ориентированная;
- Г. лечебно-реабилитационная;
- Д. рекреативно-досуговая

2. Физические упражнения оказывают оздоровительный эффект при частоте сердечных сокращений...

- А. 140-170 ударов в минуту
- Б. свыше 170 ударов в минуту
- В. до 120 ударов в минуту

3. Какой из принципов входит в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в РФ"?

- А. ответственность граждан за свое физическое здоровье и физическое состояние
- Б. обязанность государства организовывать мониторинг физического здоровья граждан РФ
- В. ответственность государства за укрепление и сохранение здоровья граждан РФ

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. Выбери верные утверждения. При осуществлении судейства в баскетболе следует соблюдать следующие правила:

- А. команда подлежит наказанию за четыре командных фола на протяжении последующего времени данного периода
- Б. игрок не должен вести мяч во второй раз после того, как его первое ведение закончилось
- В. запасной игрок выходит на поле для игры только у средней линии и во время остановки игры
- Г. команды должны поменяться корзинами перед второй половиной
- Д. команда может заменить игроков, когда появляется возможность для замены, которая заканчивается, когда мяч оказывается в распоряжении игрока для вбрасывания либо для выполнения штрафного броска
- Е. если подающая команда выигрывает розыгрыш мяча, она набирает очко и продолжает подавать
- Ж. каждый тайм-аут должен продолжаться 1 минуту

6. 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

7. Перечислите основные технические приемы игры в волейбол.

13. Ключ с ответами для проверки

№	ответ	баллы
<i>Теоретическая часть</i>		
1	Б, Г, Д	3
2	В	1
3	А	1
4	1. коньковый; 2. попеременный двухшажный; 3. одновременный одношажный; 4. одновременный бесшажный	4
5	А, Б, Г, Д, Ж	5
6	В, Г, А, Б, Д	5
7	Передача, подача, прием, блокирование, атакующий удар	5
<i>Практическая часть</i>		
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
<i>Итого</i>		36

Уровень физической подготовленности обучающихся

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	220 и выше	219-201	200	190 и выше	189-171	170
Наклон вперед из и.п.и стоя	коснуться ладонями пола	коснуться кулаками пола	коснуться пальцами пола	коснуться ладонями пола	коснуться кулаками пола	коснуться 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	4,6 и ниже	4,7-5,0	5,1	5,2 и ниже	5,3-5,8	5,9