

Приложение №2
к рабочей программе по физической культуре, утв. пр. № 94 от 31.08.2021 г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
имени Талгата Лутфулловича Рахманова с.Верхнеяркеево
муниципального района Илишевский район Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ
им.Т.Рахманова с.Верхнеяркеево


Шафикова Г.И.
№ пр.116 от «29» августа 2022 г.



Контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации и критерии оценивания

по физической культуре

(название курса)

Уровень общего образования
(начальное, основное, среднее)

Класс

Учителя

среднее

10-11

Давлетшин И.Ф.

2022 г.

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 10 классе.

Пояснительная записка.

Спецификация

Итоговая работа предназначена для проведения процедуры оценки качества достижений планируемых результатов обучения по предмету «Физическая культура» учащихся 10 класса.

Форма проведения работы – комбинированная контрольная работа, состоит из практической и теоретической части.

- Содержание и структура КИМ по предмету «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом министерства образования Российской Федерации от 06.10.2010 № 373, (с изменениями от 29.12.2014г. № 1643.), с учётом основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ с. Ишкарово.

Распределение заданий КИМ по уровню сложности

Работа теоретической части. Каждый вариант работы состоит 20 заданий, различающихся уровнем сложности:

14 заданий с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных, все задания базового уровня. Выполняют ее все учащиеся;

1 задание, в котором учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие;

3 задания представлены в открытой форме, то есть без предложенных вариантов; вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово или предложение;

Задания 18 и 20 являются заданиями повышенного уровня.

Использование заданий различного уровня сложности позволяет:

- а) дифференцировать учащихся по уровню учебных достижений;
- б) оценить качество освоения планируемых результатов на двух уровнях сложности.

Используются следующие условные обозначения:

- 1) Уровни сложности заданий: Б – базовый, П – повышенный.
- 2) Тип задания: ВО – задания с выбором ответа, ПД - задания, в которых нужно проставить порядок действий или найти соответствие, ДС - самостоятельно должны вписать слово, РО – развернутый ответ

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения. Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	Б	ВО	1

2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе. Излагать с помощью	Б П	3,4,5,8, 9,12,14 -ВО, 19-РО 20-РО	1 1 2
---	---------------------	---	-------------------	--	----------------------------

		базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств			
3	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием.	Б	2,6,7,10,11-ВО 17-ДС	1 2
4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	Б	15-СО 16-РО	1 2
5	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	П	ДС	2

Распределение заданий по содержанию и уровням сложности

№ п/п	Разделы	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
1	История ФК	1	
2	Основные понятия ФК	8	1
3	ФК человека	6	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2	
5	Этнокультурная составляющая	1	1

На выполнение всей работы отводится 45 минут. Работа выполняется на, отдельных листочках.

Дополнительные материалы и оборудование.

Дополнительных материалов и оборудования не требуется.

Система оценивания результатов.

Ученик справился с работой, если он набрал 50% от максимального балла за всю работу. Отметка выставляется с учетом выполнения заданий, как базового, так и повышенного уровня и определяется на основе максимального балла за всю работу.

Количество баллов	Уровень достижений	Отметка по пятибалльной шкале
21 – 25	Высокий	«5»
16 – 20	Повышенный	«4»
9 – 15	Средний	«3»
4 – 8	Ниже среднего	«2»

Практическая часть по физической культуре:

	Оценки результатов физической подготовленности в 10 классе						
	контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	60м. (с.)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
2	1000м.(мин.с.)	4,10	5,30	6,15	4,50	6,00	6,50
3	Прыжок в длину с места	195	180	160	180	160	145
4	Челночный бег 3x10м (с)	8,0	8,3	8,7	8,6	9,0	9,4
5	Подтягивание(М) Отжимание(Д) (кол.раз)	9	6	2	17	15	13
6	Наклон туловища из положения сидя (см)	9	7	3	14	12	7
7	Баскетбол: Челночный бег с ведением мяча 3x10м (с)	10,0	10,5	11,0	11,0	11,5	12,0
8	Баскетбол: Штрафной бросок. 10 бросков(колич ество попаданий)	8	6	4	8	6	4
9	Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол-во раз)	30	20	10	30	20	10
10	Волейбол: Подача мяча сверху или снизу на выбор из пяти попыток	4	3	2	3	2	1

	(кол-во раз)						
1 1	Акробатическая комбинация	Техника исполнения безошибочна	Техника исполнения с небольшими недочетами	Техника исполнения с 1-2 грубыми ошибками	Техника исполнения безошибочна	Техника исполнения с небольшими недочетами	Техника исполнения с 1-2 грубыми ошибками
1 2	Опорный прыжок	Техника исполнения безошибочна	Техника исполнения с небольшими недочетами	Техника исполнения с 1-2 грубыми ошибками	Техника исполнения безошибочна	Техника исполнения с небольшими недочетами	Техника исполнения с 1-2 грубыми ошибками
1 3	Бег на лыжах 2000м(д), 3000м(м).(мин. с.)	16,30	17,30	18,30	12,30	13,30	14,30

Практическая часть тестирования:

- Уметь выполнять упражнения и справляться с нормативами, предусмотренными учебной программой и ВФСК «ГТО».

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Итоговая отметка за годовую промежуточную аттестацию:

Итоговая оценка за годовую промежуточную аттестацию выставляется путем выведения средней оценки за теоретическую и практическую работы.

№ п/п	ФИО ученика	Практическая часть							Тест	отметка

Инструкция для учителя.

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или

словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся!

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 14 на выбор ответа, выполненные верно, оцениваются в 1 балл.

Задание 15 предполагает соотношение ответов, оценивается в 1 балл.

Задания 16,19,20 – развернутый ответ. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 18 – самостоятельно вписать слово, оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами. Желаем успеха!

Годовая контрольная работа 10 класс

Вариант №1

1. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а. Олимпии;
- б. Париже;
- в. Люцерне;
- г. Лондоне.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а. переоценивают свои возможности,
- б. следует указаниям преподавателя,
- в. владеют навыками выполнения движений,
- г. не умеют владеть своими эмоциями.

3. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а. две попытки на каждой высоте,
- б. три попытки на каждой высоте,
- в. одна попытка на каждой высоте,

г. четыре попытки на каждой высоте.

4. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а. кроль на спине,
- б. кроль на груди,
- в. баттерфляй (дельфин),
- г. брасс.

5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а. 5,
- б. 10,
- в. 6,
- г. 7.

6. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а. охладить ушибленное место,
- б. приложить тепло на ушибленное место,
- в. наложить шину,
- г. обработать ушибленное место йодом.

7. Осанкой называется:

- а. силуэт человека,
- б. привычная поза человека в вертикальном положении,
- в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

8. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а. техникой бега,
- б. скоростью бега,
- в. местом проведения занятий,
- г. работой рук.

9. Результатом физической подготовки является:

- а. физическое развитие;
- б. физическое совершенство;
- в. физическая подготовленность;
- г. способность правильно выполнять двигательные действия.

10. Гиподинамия – это следствие:

- а. понижения двигательной активности человека;
- б. повышения двигательной активности человека;
- в. нехватки витаминов в организме;
- г. чрезмерного питания.

11. Туфли для бега называются:

- а. кеды;
- б. пуанты;
- в. чешки;
- г. шиповки.

12. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

- а. С низкого старта
- б. С высокого старта
- в. С полунизкого старта
- г. Из положения «упор лёжа»

13. Какая игра относится к национальным играм жителей Коми?

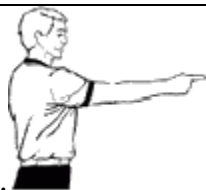
- а. Лапта;
- б. «Шапка канатоходца»;
- в. «Хищник в море»;
- г. . «Метание тынзея»

14. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:

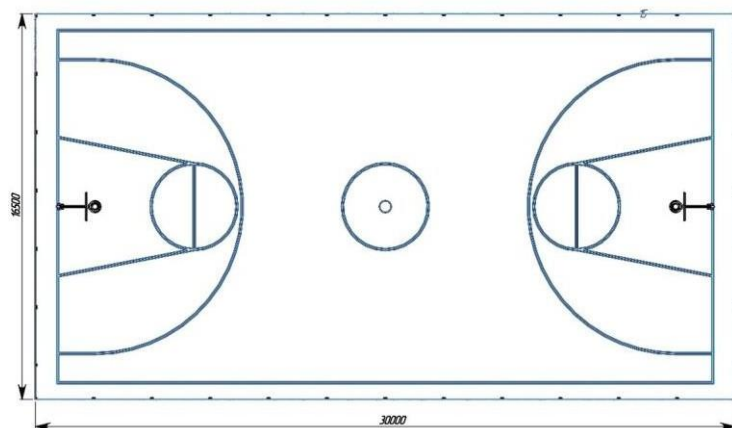
- а. способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это...
- б. способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это...
- в. способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это...
- г. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это...
- д. способность человека совершать точные и сложные движения это...

15. Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:

 1.	А) неправильное ведение, пронос мяча
 2.	Б) умышленная игра ногой

3.		В) нарушение правил 3-х секунд
4.		Г) направление вбрасывания мяча
5.		Д) пробежка
6.		Е) спорный бросок
7.		Ж) нарушение правил 24-х секунд
8.		З) неправильное ведение, двойное ведение

16. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



17. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неумоимым насосом? _____.

18. Назовите спортсменов РК, представленных на снимках:

1. 	
2. 	

3. 	
4. 	

19. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.

20. Дайте определение Волейбольному термину «Либеро»

Годовая контрольная работа 10 класс

Вариант № 2

1. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- а. кулачному бою,
- б. прыжкам в длину,
- в. бегу,
- г. стрельбе из лука,
- д. верховой езде,
- е. метанию копья,
- ж. борьбе,
- з. метанию диска.

2. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- а. Греция, 1924
- б. Швейцария, 1928г.
- в. Франция, 1924г.
- г. Франция, 1928г.

3. Центральная нервная система образована:

- а. нервами, отходящими от головного и спинного мозга
- б. головным и спинным мозгом
- в. головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него

г. промежуточным средним, продолговатым мозгом

4. Кто изобрел игру баскетбол?

- а. Хольгер Нильсен
- б. Конрад Кох
- в. Джеймс Нейсмит
- г. Ульм Морган

5. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?

- а. в 1894г.
- б. в 1895г
- в. в 1899г.
- г. в 1908г.

6. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?

- а. 10 мин
- б. 25 мин
- в. 15 мин
- г. 20мин

7. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?

- а. Лондон, 1908г.
- б. Париж, 1924г.
- в. Стокгольм, 1912г.
- г. Лос-Анджелес, 1932г.

8. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?

- а. в 1960г.
- б. в 1956г.
- в. в 1964г.
- г. в 1968г.

9. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?

- а. упражнение с гантелями
- б. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- в. подтягивание в висе
- г. мост из положения лежа на спине

10. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

- а. разбег, переход через планку, приземление
- б. отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
- в. отталкивание, переход через планку, приземление
- г. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

11. Кто из советских лыжников завоевал больше всех олимпийских наград разного достоинства?

- а. Любовь Козырева
- б. Николай Зимятов

в. Раиса Сметанина
г. Вячеслав Веденин

12. Какой вид плавания является самым древним?

- а. кроль на груди
- б. кроль на спине
- в. Баттерфляй
- г. Брасс

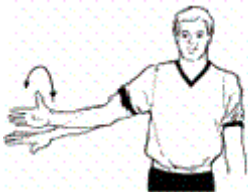
13. Какова цель утренней гимнастики?

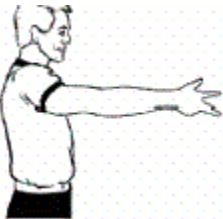
- а. закаливание организма
- б. снижение переизбытка энергии
- в. ускорение полного пробуждения организма
- г. приятное времяпровождение

14. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?

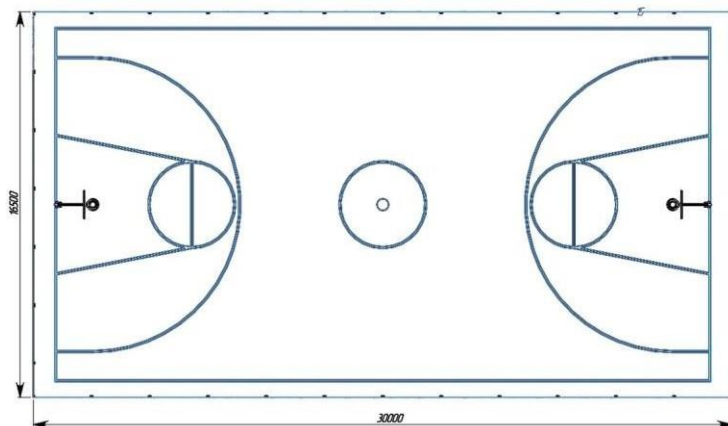
- а. торможение плугом
- б. торможение полуоборотом
- в. торможение зубчиком конька
- г. упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги

15. Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:

 1.	А) задержка мяча
 2.	Б) умышленная игра ногой
 3.	В) нарушение правил 3-х секунд

4.		Г) мяч за пределами площадки
5.		Д) пробежка
6.		Е) спорный бросок
7.		Ж) нарушение правил 24-х секунд
8.		З) неправильное ведение

16. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



17. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный....

18. Назови спортсменов РЖоми, представленных на снимках

1. 	
2. 	

3. 	
4. 	

19. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Каких? _____

20. Дайте определение Волейбольному термину «Блок»

Ключи

Вариант 1

1. Б
2. Б
3. Г
4. В

5. А

6. Б

7. В

8. В

9. А

10. Г

11. А

12. Г

13. А-сила, Б – выносливость, В- гибкость, Г – быстрота, Д- координация

15.1.Д

2.3

3.А

4.В

5.Ж

6.Б

7.Е

8.Г

16. Баскетбольная площадка. 2 боковые линии, 2 лицевые линии, 2 3-х очковые линии. 2 штрафные линии. 28х15

17. Сердце

18. 1. Раиса Сметанина (лыжные гонки)

2. Николай Бажуков(лыжные гонки)

3.Екатерина Паршукова (стрельба)

4.Иван Голубков (паралимпиец, лыжные гонки)

19. Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс

вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

20. Свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды.

Вариант №2

1. Б,В,Е,Ж,З

2. В

3. Б

4. В

5. А

6. А

7. Б

8. В

9. Г

10. Г

11. Г

12. А

13. В

14. А

15.

1.Д

2.3

3.А

4.В

5.Ж

6.Б

7.Г

8.Е

16. Баскетбольная площадка. 2 боковые линии, 2 лицевые линии, средняя линия, 2 3-х очковые линии. 2 штрафные линии. 25х15

17. Процесс

18.

1.Василий Рочев (лыжные гонки)

2. Аркадий Вятчанин (плавание)

3. Владимир Никитин (бокс)

4. Мария Иовлева (паралимпийские игры, лыжные гонки)

19..Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

20. Приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой. — групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками. — уступом: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.

Используемая литература:

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; М.: Просвещение, 2011.
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях.- М.: Просвещение 2014.
3. Нормативы испытаний(тестов)Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»(V-VI ступени).

Контрольно-измерительные материалы к промежуточной итоговой аттестации по физической культуре в 11 классе.

Пояснительная записка.

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Олимпийские знания», «Техника безопасности», «Общие знания по теории и методике физической культуры»

Цель тестирования: контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования: Проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам, выработать умения пользоваться контрольно- измерительными материалами

Тесты составлены в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования, на основе следующих

авторских программ: Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010
Предлагаются задания, соответствующие требованиям к минимуму знаний учащихся 11 класса по предмету «Физическая культура».

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Критерии оценивания:

За каждый правильный ответ участнику дается 1 балл.

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании среднего общего образования должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Уметь выполнять:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, теннисные мячи и др.) с места и с полного разбега (10 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10—12 м (девушки); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1Х1 м с 20 м (девушки).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комплекс ритмической гимнастики; выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65

Баскетбол

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): девушки	4-5	2	1

10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): девушки	4-5	2	1
---	-----	---	---

Волейбол

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: девушки	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): девушки	5-6	3	2

Контрольно-оценочные материалы для проведения текущего контроля по основам знаний о физической культуре во 2 семестре 11 кл.

1. Основу физической культуры составляет деятельность человека, направленная на...

- а. ...изменение окружающей природы.
- б. ...приспособление к окружающим условиям.
- в. ...воспитание физических качеств.
- г. ...преобразование собственных возможностей.

2. Физическая подготовка представляет собой...

- а. ...процесс укрепления здоровья и повышения двигательных возможностей.
- б. ...физическое воспитание с выраженным прикладным эффектом.
- в. ...уровень развития, характеризующийся высокой работоспособностью.
- г. ...процесс обучения движениям и воспитания физических качеств.

3. Какие из представленных определений сформулированы некорректно?

- а. ...Физическое совершенство – это оптимальная мера всесторонней физической подготовленности, соответствующая требованиям общества.
- б. ...Физически совершенным можно признать человека, физическое состояние

которого позволяет реализовать функции, необходимые обществу.

- в. ...Физическое совершенство – это процесс изменения свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.

- г. ...Физическое совершенство – состояние оптимальной готовности, обуславливающее достижение высоких спортивных результатов.

Отметьте все позиции.

4. Нарушения осанки обуславливают...

- а. ...силовую асимметрию.
- б. ...невозможность занятий спортом.

в. ...большое потоотделение.

г. ...изменения в работе систем организма.

5. Нагрузка физических упражнений характеризуется...

а. ...величиной их воздействия на организм.

б. ...подготовленностью и другими особенностями занимающихся.

в. ...временем и количеством повторений двигательных действий.

г. ...напряжением мышечных групп.

6. Подводящие упражнения применяются, если...

а. ...обучающийся недостаточно развит.

б. ...в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы.

в. ...необходимо устранять возникающие ошибки.

г. ...применяется метод целостно-аналитического упражнения.

7. В процессе освоения движений принято выделять..

а. ...два этапа.

б. ...три этапа.

в. ...четыре этапа.

г. ...от двух до четырех в зависимости от сложности движений.

8. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...

а. ...поддержание высокой работоспособности людей.

б. ...подготовку к профессиональной деятельности.

в. ...развитие физических качеств людей.

г. ...сохранение и улучшение здоровья людей.

9. Основой методики воспитания физических качеств является...

а. ...выполнение физических упражнений.

б. ...возрастная адекватность нагрузки.

в. ...обучение двигательным действиям.

г. ...постепенное повышение силы воздействия.

10. Древние Олимпийские игры проводились...

а. ...в течение первого года празднуемой Олимпиады.

б. ...в течение последнего года празднуемой Олимпиады.

в. ...в високосный год.

г. ...по решению жрецов.

11. В каких видах спорта выдающиеся тренеры России подготовили Чемпионов

мира и Олимпийских игр?

1. Татьяна Анатольевна Тарасова.

а. Волейбол.

2. Ирина Александровна Винер.
гимнастика.

б. Художественная

3. Виктор Михайлович Кузнецов

в. Греко-римская борьба.

4. Николай Васильевич Карполь.

г. Фигурное катание.

**12. Результатом выполнения силовых упражнений с большим
отягощением является...**

а. ...быстрый рост абсолютной силы.

б. ...повышение функциональных возможностей организма.

в. ...укрепление опорно-двигательного аппарата.

г. ...увеличение физиологического поперечника мышц.

13. Последовательные толчки баскетбольного мяча в площадку без его задержки

обозначается как...

14. Перечислите известные Вам показатели уровня физического развития.

Ответы:

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 1. г | 9. г |
| 2. б | 10. а |
| 3. в, г | 11. 4, 2, 3, 1 |
| 4. г | 12. а |
| 5. а | 13. ведение |
| 6. б | 14. Перечисление |
| 7. б | |
| 8. г | |

Результаты практической части ученицы 11 класса

Бег 30м:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

Наклон вперед из положения сидя:

Прыжки на скакалке:

Баскетбол(10 штрафных бросков на точность):

Волейбол(10 нижних прямых подач на попадание в указанную зону):