

**Описание контрольных измерительных материалов  
для проведения промежуточной аттестации  
по Физической культуре**

**9-11 классы**

**1. 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)*

**2. Условия выполнения видов испытаний нормативов**

**2.1. 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.

**2.2. 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.

**2.3. 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.

**2.4. 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.

**2.5. 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.

### 3. Планируемый результат

#### 3.1 Предметный результат

Выполнять нормативы физической подготовки

#### 3.2 Метапредметный результат

Контролирует соответствие выполняемых действий способу, при изменении условий вносит коррективы в способ действия до начала решения

#### 3.3 Личностный результат

Выявлять особенности в приросте показателей физического развития в течении учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами

### 4. Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации

*Промежуточная аттестация состоит из 3 практических заданий и 21 теоретического задания, по каждому из которых обучающийся получает оценку – 1 балл, итоговая оценка складывается из суммы доминирующих результатов, сдаваемых дисциплин (таблица 1)*

#### 4.1. Подтягивание на перекладине(юноши)

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(девушки)

класс	Юноши (подтягивание)			Девушки (отжимание)		
	5	4	3	5	4	3
9	10	8	6	18	12	10
10	11	9	7	18	12	10
11	12	10	8	18	12	10

#### 4.2. Прыжок в длину с места

класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
9	220	200	180	185	165	155
10	230	210	190	185	165	155
11	230	210	190	185	165	155

#### 4.3. Наклон вперед из положения стоя

класс	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
9	9	7	4	10	8	6
10	9	7	4	10	8	6
11	9	7	4	10	8	6

### 5. Дополнительные материалы и оборудование

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

## Промежуточная аттестация по физической культуре

Класс – 9-11

Контрольная работа состоит из теоретической и практической частей.

### Теоретическая часть по физической культуре Тест.

**1. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?**

- а) прыжки со скакалкой;
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из вися на перекладине
- г) эстафеты с набором различных заданий.

**2. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?**

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения;
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью;
- в) эстафеты с набором различных заданий
- г) из вися на перекладине подтягивание

**3. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?**

- а) Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- в) измерять пульс
- г) дозировать нагрузки.

**4. Установите последовательность решения задач в обучении технике физических упражнений ...**

1) закрепление, 2) ознакомление, 3) разучивание, 4) совершенствование.

- а) 1,2,3,4;
- б) 2,3,1,4;
- в) 3,2,4,1
- г) 1,3,4,2.

**5. Какие виды упражнений относятся к циклическим?**

- а) спортивные и подвижные игры;
- б) бег, плавание, передвижения на лыжах;
- в) борьба, прыжки в высоту;
- г) гимнастика, прыжки с трамплина, метание мяча.

**6. Для развития координационных способностей можно использовать:**

- а) подвижные игры;
- б) упражнения в метании;

- в) бег на средние дистанции;
- г) подтягивание, поднимание туловища.

**7. Какое движение (двигательное упражнение или тест) следует выбрать при оценке уровня гибкости?**

- а) наклон вперед из положения сидя
- б) длительный бег до 25-30 минут;
- в) подтягивание из виса на перекладине
- г) прыжки со скакалкой.

**8. Что такое режим дня:**

- а) порядок выполнения повседневных дел
- б) установленный распорядок жизни человека, включающий в себя деятельность, сон, питание и отдых
- в) перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
- г) плавание, диета, закаливание.

**9. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на...**

- а) развитие физических качеств людей
- б) поддержание высокой работоспособности людей
- в) сохранение и улучшение здоровья людей**
- г) салоны красоты, диета, закаливание.

**10. Как называется нарушение правил, когда ведение мяча завершено и начинается тем же игроком снова? (в баскетболе)**

- а) двойная порция;
- б) двойной удар;
- в) парное ведение;
- г) двойное ведение.

**11. Какой тест используется для оценки координационно-двигательных способностей?**

- а) бег на 30 метров
- б) прыжок в длину с разбега
- в) челночный бег 3×10метров
- г) подтягивание из виса на перекладине

**12. Что означает жест судьи, когда он вращает согнутыми в локтях руками вперед ( в волейболе)?**

- а) подача;
- б) пробежка;
- в) замена;
- г) удаление.

**13. Жест судьи в баскетболе: движение предплечьями поочередно вверх-вниз означает:**

- а) пробежка;
- б) пронос мяча;
- в) двойное ведение;
- г) потеря мяча.

## Часть 2.

14. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется....
15. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется...
16. Положение тела занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата называется....
17. Положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры...
18. Начальный удар в отдельных спортивных играх (в т.ч. в волейболе), вводящий мяч в игру, называется....
19. Расшифруйте аббревиатуру ГТО.
20. Комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха, воды называется ...
21. Перечислите несколько составляющих здорового образа жизни.

Время выполнения заданий – 45 минут

### Спецификация

№ задания	Умения
<b>Теоретическая часть</b>	
2, 4, 12	Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.
2, 4, 5, 6, 11, 15, 16	Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.
2, 6	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.
1, 2, 6	Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
1, 3, 5, 16, 17	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта.
2, 3, 13, 19	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<b>Практическая часть</b>	
<b>Подъём туловища из положения лежа</b>	Укреплять мышцы брюшного пояса Применять технику выполнения упражнения Развивать силовую выносливость
<b>Подтягивание, сгибание рук в упоре лежа</b>	Применять технику выполнения упражнения Развивать силовые качества
<b>Прыжок в длину с места</b>	Применять технику выполнения упражнения Выполнять основы движения в прыжках - прыжок в длину с места Распределять свои физические возможности



