

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Хабарицкая средняя общеобразовательная школа»  
(МБОУ «Хабарицкая СОШ»)**

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

---

**Физическая культура 10-11 класс**  
(наименование учебного предмета, класс)

---

**Среднее общее образование**  
(уровень образования)

---

**Чупров Артём Олегович**  
(кем составлены контрольно-измерительные материалы)

2024 г.

# Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физическая культура» среднего общего образования

## Пояснительная записка

Работа предназначена для проведения процедуры оценки уровня достижения планируемых результатов (ФГОС) обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» 10-11 классов.

Промежуточная аттестация по физической культуре представляет собой теоретический и практический контроль соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов по основным разделам программы физическая культура для общеобразовательных учреждений под редакцией.: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016г.

Промежуточная аттестация состоит из двух частей (теоретической и практической), которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий.

**Часть 1 (теоретическая)** включает задания в тестовой форме, с помощью которых определяется уровень теоретических знаний, обучающихся по материалу, пройденному в 10 - 11 классах и отвечающим основным требованиям образовательного стандарта. К каждому вопросу дано несколько вариантов ответа, из которых необходимо выбрать правильные ответы в базовом уровне и соотнесение понятий и определений в углубленном уровне.

**Часть 2 (практическая)** включающая в себя контрольные упражнения, определяющие уровень физической подготовленности и выполнение двигательных навыков из нескольких разделов программного материала определяющих уровень технической подготовленности.

**Назначение работы** - оценить уровень освоения программы по физической культуре за учебный год учащихся 10-11 классов.

Контрольно-измерительные материалы включают:

1. Спецификация контрольно-измерительных материалов по предмету «Физическая культура» для проведения процедур контроля и оценки качества образования на уровне среднего общего образования.
2. Образцы контрольных работ.
3. Инструкции для учителя.

### **Критерии оценивания:**

1. При подсчёте баллов за теоретическую часть, определяется процент её выполнения. Исходя из него, выставляется отметка. При выполнении работы в пределах:

50-65% - ставится отметка «3»;

66-79% - «4»;

≥ 80% - «5».

2. За каждый выполненный норматив, в соответствии с показанным результатом, выставляется отметка. Она определяется по таблицам контрольных нормативов (Приложение 1).

При подсчёте отметок за теоретическую и практическую часть, определяется средний балл. Исходя из него, выставляется итоговая отметка за контрольную работу.

## **Итоговая контрольная работа по физической культуре 10 класс**

### **1. Под физической культурой понимается:**

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

### **2. Результатом физической подготовки является:**

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

### **3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

- А) 1908 год в Лондоне;    Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;    Г) 1928 год в Амстердаме.

### **4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А) координации движений;    Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;    Г) скоростной силы.

### **5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

### **6. К циклическим видам спорта относятся...:**

- А) борьба, бокс, фехтование;

- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

**7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

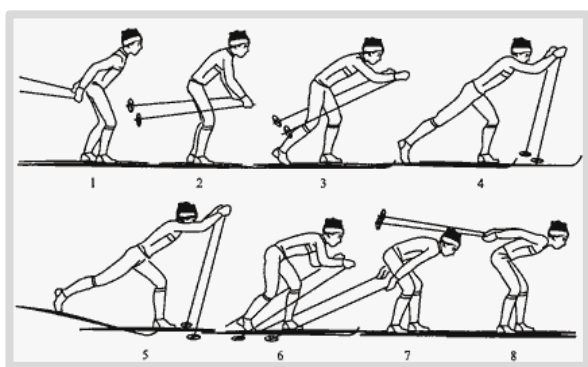
**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

- А) скоростных упражнениях;

- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

- А) НХЛ;Б) НБА; В) МОК;Г) УЕФА.



**13. Назовите лыжный ход**

- А) одновременный одношажный ход;
- Б) попеременный двухшажный ход;
- В) одновременный бесшажный ход;
- Г) коньковый одношажный ход.

**14. Самый распространённый способ передвижения человека.....**

**15. Количество игроков на площадке в волейболе составляет.....**

## Спецификация

№ задания	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания(ВО, КО, РО)	Количество баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>			
1	БУ	ВО	1
2	БУ	ВО	1
3	БУ	ВО	1
4	БУ	ВО	1
5	БУ	ВО	1
6	БУ	ВО	1
7	БУ	ВО	1
8	БУ	ВО	1
9	БУ	ВО	1
10.	БУ	ВО	1
11.	БУ	ВО	1
12.	БУ	ВО	1
13.	ПУ	КО	2
14.	ПУ	КО	2
15.	ПУ	КО	2
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			
16	Выполняют упражнения, тесты	БУ, ПУ	ПР

## Кодификатор

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания

1	<b>Основы знаний</b>	
	1.1	<b>История физической культуры</b>
	1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.2 1.1.1.6 1.1.1.10	Физическая культура (основные понятия, термины)
	1.1.2 1.1.2.4	Техника движения и её основные показатели
	1.1.3 1.1.3.3 1.1.3.7 1.1.3.9 1.1.3.12 1.1.3.13	Олимпийские игры
	1.1.3 1.1.3.14 1.1.3.15	Техника безопасности
	1.2	<b>Физическая культура человека</b>
	1.2.1 1.2.1.5 1.2.1.11	Закаливание. Гигиена
	2	<b>Способы двигательной деятельности</b>
	2.1 2.1.8	Оценка эффективности занятий физической культурой
	3	<b>Физическое совершенствование</b>

### Ключ

<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>		
<b>№ задания</b>	<b>Ответы</b>	<b>Оценивание</b>
1.	А	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
2.	Б	1б. – дан правильный ответ; 0б. – выбран неверный ответ



3.	А	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
4.	В	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
5.	Б	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
6.	В	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
7.	В	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
8.	Б	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
9.	А	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
10.	Б	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
11.	В	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
12.	В	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
13.	А	2б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
14.	Ходьба	2б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
15.	б	2б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		18 б.
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		
<b>№ задания</b>	<b>Ответы</b>	<b>Оценивание</b>
11	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки

## **Итоговая контрольная работа по физической культуре 11 класс**

### **1. Под физической культурой понимается:**

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

### **2. Результатом физической подготовки является:**

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

### **3. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?**

- А) 1908 год в Лондоне;    Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;    Г) 1928 год в Амстердаме.

### **4. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:**

- А) координации движений;    Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;    Г) скоростной силы.

### **5. Солнечные ванны лучше всего принимать:**

- А) с 12 до 16 часов дня;
- Б) до 12 и после 16 часов дня;
- В) в любое время дня при соблюдении необходимых мер предосторожности;
- Г) с 10 до 14 часов.

### **6. К циклическим видам спорта относятся...:**

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

**7. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?**

- А) 1516 год в Германии;
- Б) 1850 год в Англии;
- В) 1896 год в Греции;
- Г) 1869 год во Франции.

**8. Главной причиной нарушения осанки является:**

- А) малоподвижный образ жизни;
- Б) слабость мышц спины;
- В) привычка носить сумку на одном плече;
- Г) долгое пребывание в положении сидя за партой.

**9. Назовите имя первого Российского олимпийского чемпиона:**

- А) Николай Панин-Коломенкин (фигурное катание);
- Б) Иван Поддубный (борьба);
- В) Сергей Елисеев (тяжелая атлетика);
- Г) Анатолий Решетников (легкая атлетика)

**10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:**

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

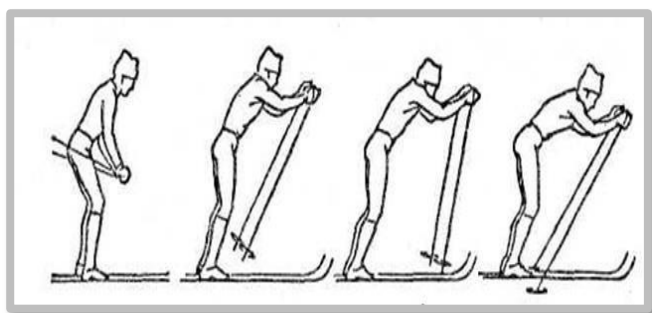
**11. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:**

- А) скоростных упражнениях;
- Б) упражнениях «на гибкость»;
- В) силовых упражнениях;
- Г) упражнениях на «выносливость».

**12. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?**

- А) НХЛ;Б) НБА; В) МОК;Г) УЕФА.

**13. Назовите лыжный ход**



- А) одновременный одношажный ход;
- Б) попеременный двухшажный ход;
- В) одновременный бесшажный ход;
- Г) коньковый одношажный ход.

**14. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как .....**

**15. Количество игроков на площадке в баскетболе составляет.....**

## Спецификация

№ задания	Уровень сложности (БУ, ПУ)	Тип задания(ВО, КО, РО)	Количество баллов
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>			
1	БУ	ВО	1
2	БУ	ВО	1
3	БУ	ВО	1
4	БУ	ВО	1
5	БУ	ВО	1
6	БУ	ВО	1
7	БУ	ВО	1
8	БУ	ВО	1
9	БУ	ВО	1
10.	БУ	ВО	1
11.	БУ	ВО	1
12.	БУ	ВО	1
13.	ПУ	КО	2
14.	ПУ	КО	2
15.	ПУ	КО	2
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>			
16	Выполняют упражнения, тесты	БУ, ПУ	ПР

## Кодификатор

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания

1	<b>Основы знаний</b>	
	1.1	<b>История физической культуры</b>
	1.1.1 1.1.1.1 1.1.1.2 1.1.1.6 1.1.1.10	Физическая культура (основные понятия, термины)
	1.1.2 1.1.2.4	Техника движения и её основные показатели
	1.1.3 1.1.3.3 1.1.3.7 1.1.3.9 1.1.3.12 1.1.3.13	Олимпийские игры
	1.1.3 1.1.3.14 1.1.3.15	Техника безопасности
	1.2	<b>Физическая культура человека</b>
	1.2.1 1.2.1.5 1.2.1.11	Закаливание. Гигиена
	2	<b>Способы двигательной деятельности</b>
	2.1 2.1.8	Оценка эффективности занятий физической культурой
	3	<b>Физическое совершенствование</b>

### Ключ

<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>		
<b>№ задания</b>	<b>Ответы</b>	<b>Оценивание</b>
1.	А	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
2.	Б	1б. – дан правильный ответ; 0б. – выбран неверный ответ

3.	А	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
4.	В	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
5.	Б	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
6.	В	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
7.	В	1б. – дан правильный ответ; 0б. – дан неверный ответ
8.	Б	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
9.	А	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
10.	Б	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
11.	В	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
12.	В	1б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
13.	В	2б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
14.	Вис	2б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
15.	5	2б – выбран правильный ответ; 0б – дан неверный ответ
Максимум возможных баллов за работу		18 б.
<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b>		
<b>№ задания</b>	<b>Ответы</b>	<b>Оценивание</b>
11	Комментарий: Ученик должен выполнить упражнения тесты и продемонстрировать личный результат.	Смотреть таблицу оценки уровня физической подготовки

## Практическая часть

Практическая часть включает в себя 3 практических теста из разных разделов физической культуры (ловля – передача б/б мяча одной рукой (спортивные игры), три кувырка вперёд на время (оценка координационных способностей в акробатике) и сгибание-разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи (силовые упражнения - гимнастика)).

### Кодификатор практического задания

Код раздела	Код контролируемого элемента	Элементы содержания
1	<b>Физическое совершенствование</b>	
	1.1.	Спортивные игры. Баскетбол.
	1.1.1	Ловля – передача б/б мяча одной рукой
	1.2	Акробатика
	1.2.1	Координационные способности в акробатике (три кувырка вперёд на время)
	1.3	Гимнастика
	1.3.1	Силовые упражнения (сгибание-разгибание рук на гимнастической скамье в упоре лёжа)



**Инструкция для учителя**

**Баскетбол**

**Ловля – передача б/б мяча одной рукой**

Условия выполнения:

С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течении 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течении всего времени.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10 класс	6	8	10	5	6	8
11 класс	7	9	12	6	8	10

## Акробатика

Оценка координационных способностей в акробатике (три кувырка вперед на время) 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11 класс

Оборудование:

Секундомер; маты. Описание теста. Учащийся встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка ученик вновь принимает основную стойку.

Результат.

Фиксируется время выполнения трех кувырков вперед от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения

Общие указания и замечания. После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора присев, а затем приступить к выполнению кувырков. Осуществление длинных кувырков запрещается. После последнего кувырка следует зафиксировать положение основной стойки. Разрешаются две зачетные попытки, результат лучшей из них заносится в протокол. Отметка «3» ставится за низкий уровень выполнения, «4» - за средний и «5» за высокий уровень выполнения.

Возраст	Уровень развития КС				
	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
<b>Мальчики</b>					
7	9,9 и больше	9,8—9,1	9,0—7,2	7,1—6,4	6,3 и меньше
8	7,8 »	7,7—7,1	7,0—5,4	5,3—4,7	4,6 »
9	7,4 »	7,3—6,6	6,5—4,9	4,8—4,1	4,0 »
10	5,5 »	5,4—5,2	5,1—4,4	4,3—4,1	4,0 »
11	6,0 »	5,9—5,5	5,4—4,5	4,4—4,1	4,0 »
12	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,3	4,2—4,0	3,9 »
13	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,2	4,1—3,9	3,8 »
14	4,6 »	4,5—4,3	4,2—3,6	3,5—3,4	3,3 »
15	4,7 »	4,6—4,4	4,3—3,6	3,5—3,4	3,3 »
16	4,7 »	4,6—4,4	4,3—3,6	3,5—3,4	3,3 »
17	4,7 »	4,6—4,5	4,4—4,1	4,0—3,8	3,7 »
<b>Девочки</b>					
7	9,4 и больше	9,3—8,5	8,4—6,7	6,6—5,9	5,8 и меньше
8	8,8 »	8,7—7,6	7,5—5,3	5,2—4,2	4,1 »
9	7,7 »	7,6—7,0	6,9—5,4	5,3—4,6	4,5 »
10	7,6 »	7,5—6,9	6,8—5,2	5,1—4,5	4,4 »
11	5,8 »	5,7—5,3	5,2—4,4	4,3—4,0	3,9 »
12	5,0 »	4,9—4,7	4,6—4,2	4,1—3,9	3,8 »
13	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,2	4,1—3,9	3,8 »
14	5,2 »	5,1—4,9	4,8—4,3	4,2—4,0	3,9 »
15	5,4 »	5,3—5,1	5,0—4,5	4,4—4,2	4,1 »
16	5,5 »	5,4—5,1	5,0—4,1	4,0—3,8	3,7 »
17	4,9 »	4,8—4,6	4,5—3,9	3,8—3,7	3,6 »

## **Гимнастика**

Сгибания и разгибание рук на гимнастической скамье в упоре лёжа.

Оборудование:

Гимнастическая скамья. Описание теста: Учащийся встает у гимнастической скамьи, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора лёжа и последовательно выполняет сгибание и разгибание рук. После последнего повторения ученик вновь принимает основную стойку и учитель останавливает счёт.

Результат.

Фиксируется максимальное выполнение сгибания и разгибания рук от команды «Можно!» до принятия учащимися исходного положения.

Общие указания и замечания.

После команды «Можно!» выполняющий тест в обязательном порядке должен принять положение упора лёжа, а затем приступить к выполнению упражнения. Осуществление неполного сгибания и разгибания рук запрещается.

Отметка «3» ставится за низкий уровень выполнения, «4» - за средний и «5» за высокий уровень выполнения.

**Нормативы оценки результатов сгибания и разгибания рук  
в упоре лежа на гимнастической  
скамейке (количество раз)**

Уровень результатов мальчиков					
Возраст	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
7	9 и меньше	10—15	16—23	24—30	31 и больше
8	9 и —»—	10—15	16—24	25—31	32 и —»—
9	10 и —»—	11—16	17—27	28—34	35 и —»—
10	10 и —»—	11—17	18—28	29—35	36 и —»—
11	14 и —»—	15—19	20—30	31—35	36 и —»—
12	20 и —»—	21—23	24—32	33—36	37 и —»—
13	20 и —»—	21—23	24—32	33—36	37 и —»—
14	22 и —»—	23—28	29—37	38—41	42 и —»—
15	23 и —»—	24—29	30—38	39—42	43 и —»—
16	24 и —»—	25—30	31—39	40—43	44 и —»—
17	26 и —»—	27—31	32—40	41—44	45 и —»—
Уровень результатов девочек					
Возраст	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
7	1	2—4	5—16	17—20	21 и больше
8	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
9	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
10	1	2—4	5—16	17—22	23 и —»—
11	1	2—6	7—17	17—22	23 и —»—
12	1	2—6	7—17	18—22	23 и —»—
13	2 и меньше	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
14	2 и —«—	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
15	2 и —»—	3—7	8—18	19—23	24 и —»—
16	3 и —»—	4—8	9—19	20—24	25 и —»—
17	3 и —»—	4—8	9—19	20—24	25 и —»—

**Протокол выполнения контрольных нормативов \_\_\_\_\_ класса**

Дата выполнения: \_\_\_\_\_

<b>Контрольный норматив</b> <b>Ф.И. ученика</b>	<b>Ловля – передача б/б мяча одной рукой (кол-во раз)</b>	<b>Отметка</b>	<b>Тройной кувырок вперёд (сек)</b>	<b>Отметка</b>	<b>Сгибание разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамьи (кол-во раз)</b>	<b>Отметка</b>

Учитель физической культуры

Чупров А.О.

\_\_\_\_\_