|  |  |
| --- | --- |
| Принято  Методическим советом  Протокол № 04 от 17.03.2025г. | Утверждаю:  Директор МАОУ СОШ №10  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ю.М. Неволина  Приказ № 01-14-142 от 05.03.2025г. |

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ   
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)  
11 КЛАСС, 2 ПОЛУГОДИЕ**

**ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ ВАРИАНТ**

Составитель: Байдин И.С., учитель Физической культуры и ОБЗР первой квалификационной категории

2024-2025 учебный год

**Спецификация работы**

**для проведения контроля за уровнем освоения образовательной программы по физической культуре  за 2024 -2025 учебный год**

**обучающихся 11 класса (УМК В.И. Ляха и др.)**

1. **Назначение работы** - оценить уровень освоения программы по физической культуре за 2024-2025 учебный год обучающихся 11 класса.
2. **Документы, определяющие нормативно-правовую базу рубежного контроля** Содержание работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ N 1897 от 17.12.2010 г. и Программой общеобразовательных учреждений физического воспитания 1-11 классы М Просвещение 2011 В.И. Ляха и др.  (11 класс по УМК В.И. Ляха и др.).
3. **Характеристика структуры и содержания контрольной работы:**

Промежуточная аттестация состоит из двух частей (теоретическая и практическая), которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий. 25 вопросов закрытого типа с выбором ответа (из четырех вариантов ответа только один правильный) и 15 вопросов открытого типа на писание правильного ответа

**Практическая часть** включает 5 заданий базового уровня сложности. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

1. Прыжок в длину с места
2. Бег 1000 метров юноши, бег 500 метров девушки
3. Подтягивание на высокой перекладине юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа девушки
4. Бег 30 метров
5. Челночный бег 4\*9 метров

Освобожденные обучающиеся и относящиеся к специальной группе здоровья, а также обучающиеся основной группы и подготовительной освобождённые от практических занятий на момент промежуточной аттестации по состоянию здоровья выполняют теоретическую часть в виде теста.

1. **Система оценивания**:

Учащимся предлагается ответить на вопросы тестового задания. В тест включены сорок вопросов по изученным в течении года темам. Каждый правильный ответ в тесте оценивается в 1 балл.

**5. Критерии оценивания:**

Оценка за выполнение работы определяется по пятибалльной шкале:

от 35 до 40баллов – оценка 5,

от 24 до 34 баллов – оценка 4,

от 12 до 23 баллов – оценка 3,

менее 11 баллов – оценка 2.

**Тест промежуточной аттестации по физической культуре для обучающихся 10 класса**

1. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как…

а) акробатика,

б) «колесо»,

в) кувырок,

г) сальто.

2. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий,

б) средний,

в) низкий,

г) любой.

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

а) 5,

б) 10,

в) 6,

г) 7.

4. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?

А) сила

Б) выносливость

В) быстрота

Г) ловкость

5. Положение  занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди

и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:

а) хват

б) захват

в) перекат

г) группировка

6. Игра в баскетболе начинается….

А) со времени, указанного в расписании игр

Б) с начала разминки

В) с приветствия команд

Г) спорным броском в центральном круге.

7. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится…

А) бег на 5000 метров

Б) кросс

В) бег на 100 метров

Г) марафонский бег

8. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин –

А) гонка на 30 км

Б) гонка на 50 км

В) гонка на 60 км

Г) гонка на 70 км

9. Размеры волейбольной площадки составляют:

а) 6х9 м;  
 б) 9х12 м;  
 в) 8х16 м;  
 г) 9х18 м.

10. На какие виды двигательных способностей воздействуют прыжковые упражнения?  
 а) на скоростно-силовые способности;  
 б) на выносливость;  
 в) на гибкость;  
 г) на способность сохранять равновесие.

11. В каких физических упражнениях самая продолжительная фаза полета?  
 а) ходьба;

б) бег;

в) прыжки;

г) лазания.

12. Какое из контрольных упражнений НЕ входит в нормы ГТО?  
 а) толкание ядра;

б) рывок гири;

в) метание гранаты;

г) метание мяча

13. Способ подъема на склон на лыжах называется:

а) плугом;

б) упором;

в) «елочкой»;

г) «веером».

14. Марафон – это бег на дистанцию:

а. 42 км;

б. 41 км;

в. 42 км 195м;

г. 41 км 905м.

15. Что такое «дриблинг»?  
 А) нарушение правил выбрасывания мяча в игру;  
 Б) штрафной бросок;  
 В) ведение мяча;  
 Г) бросок мяча.

16. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?  
 А) можно;  
 Б) нельзя;  
 В) можно только время атаки соперника;  
 Г) нельзя только во время атаки соперника.

17. Что такое гибкость?

а) Способность выполнять упражнение с большой амплитудой;

б) Способность выполнять упражнение с большой силой;

в) Способность выполнять упражнение с большим поворотом;

г) Способность выполнять различные элементы.

18. Главная фаза в технике прыжка в длину и высоту является:

а) разбег;

б) отталкивание;

в) приземление;

г) удержание ног

в) момент приземления.

19. 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.

20. Какой из видов спорта относится к категории спортивных игр?

а) теннис;

б) фехтование;

в) скалолазание;

г) дзюдо

21. Какие разделы программы включены в уроки физической культуры?

а) спортивные игры, гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка;

б) настольный теннис, гольф, дзюдо;

в) единоборства, бег, лазание;

г) подтягивание, приседание, бег, прыжки.

22. Как называется положение, из которого начинают выполнять физическое упражнение?

а) основная стойка;

б) свободная стойка;

в) исходное положение;

г) стойка ноги врозь.

23. Обеспечение безопасности во время выполнения упражнения, осуществляемое учителем или товарищем, принято называть … а) техникой безопасности;

б) страховкой;

в) самостраховкой;

г) безопасностью жизнедеятельности.

24. Как называется способ торможения при спуске с горы на лыжах?

а) «лесенкой»;

б) «согнув ноги»;

в) «ѐлочкой»; г) «плугом».

25. На каких дистанциях Усейн Болт завоевывал золото олимпийских игр? Отметить все позиции.

А)100 м;

Б) 200 м;

В) 400 м;

Г)Эстафета 4х100 м

26. Вид спорта, включающий бег, прыжки и метания называется…..

27. Победа в волейболе присуждается команде, выигравшей

28. Способ передвижения, в котором отсутствует фаза полета называется…

29. Бег по пересеченной местности называется…..

30. Строй, в котором люди размещены на одной линии один рядом с другим называется ….

31. Игрок защиты в волейболе называется …

32. В волейболе игрок, находящийся в 1-й зоне, при переходе перемещается в зону –

33. Педагог, специалист в каком-либо виде спорта, занимающийся подготовкой спортсменов, называется ….

34. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения благодаря этому высокого спортивного результата –

35. Плоские деревянные, пластиковые и другие полозья для передвижения  по снегу обозначаются  как -

36. Искусственное препятствие из дерева или металла на дистанции легкоатлетов называют 

37. Как называется способность человека согласовывать движения

различных частей тела?

38. Как называется технический приѐм в волейболе, с которого

начинают выполняться игровые действия каждой соперничающей

командой?

39. Стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

40. В каком виде спорта заброшенный мяч может принести одно, два или три очка?