

Рассмотрено на заседании НМО учителей искусства, технологии, ОБЖ и физкультуры  
Протокол от 10.02.2021 № 3

Согласовано на научно- методическом совете  
Протокол от 11.02.2021 № 3

Утверждено приказом МКОУ ШР «СОШ № 5 »  
от 11.02. 2021 № 77/1

**Контрольно-измерительные материалы  
для проведения промежуточной аттестации  
в 2020– 2021 учебном году по физической культуре  
для учащихся 10-го класса**

**Кодификатор**

Кодификатор элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся 10 класса для проведения контрольной работы по физической культуре (далее – кодификатор) является одним из документов, определяющих структуру и содержание контрольных измерительных материалов (далее – КИМ). Кодификатор является систематизированным перечнем требований к уровню подготовки обучающихся и проверяемых элементов содержания, в котором каждому объекту соответствует определенный код.

Кодификатор состоит из двух разделов:

Раздел 1. «Перечень элементов содержания, проверяемых на итоговой контрольной работе по физической культуре»;

Раздел 2. «Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших общеобразовательную программу 10 класса по физической культуре».

***Раздел 1. «Перечень элементов содержания, проверяемых на итоговой контрольной работе по физической культуре»***

Код элементов	Элементы содержания, проверяемые на контрольной работе
<b>I</b>	<b>Виды спорта</b>
1.1	Легкая атлетика.
1.2	Гимнастика. Акробатика
1.3	Волейбол
1.4	Баскетбол
1.5	Лыжи
<b>II</b>	<b>Теория физической культуры</b>
2.1	Олимпийское движение. Олимпийские игры
2.2	Личная гигиена
2.3	Физиология организма
2.4	Знания техники выполнения физических упражнений
<b>III</b>	<b>Нормативное содержание физической подготовки</b>
3.1	Челночный бег
3.2	Прыжки в длину с места
3.3	Наклоны вперед из положения стоя
3.4	Подъем туловища из положения лежа

**Раздел 2. «Перечень требований к уровню подготовки обучающихся, освоивших общеобразовательную программу 10 класса по физической культуре»**

Код требования	Умения, проверяемые на контрольной работе
1	<b>Теоретические знания</b>
1.1	Распознавать виды спорта (командные и одиночные единоборства)
1.2	Правила техники безопасности по видам спорта
1.3	Основные элементы видов спорта
1.4	История Олимпийского движения в мире и России
1.5	Особенности гигиены в различных видах спорта
1.6	Знания своего тела и организма
2	<b>Контрольные нормативы</b>
2.1	Челночный бег
2.2	Прыжок в длину с места
2.3	Наклоны вперед из положения стоя
2.4	Подъем туловища из положения лежа

**Спецификация**

**1. Назначение КИМ для контрольной работы** – оценить уровень подготовки по физической культуре обучающихся 10 классов МКОУ ШР «Средняя общеобразовательная школа № 5».

**2. Документы, определяющие содержание КИМ**

Содержание контрольной работы определяется на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы ООО МКОУ ШР «СОШ № 5» (утверждена приказом от 01.09.2020 № 396), рабочей программы педагога.

**3. Характеристика структуры и содержания КИМ**

В работу по физической культуре для 10 класса включено 19 заданий, среди которых:

1. **Часть 1. Задания с выбором ответа (15 заданий)** контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 10 класса на базовом, повышенном и высоком уровнях. Обучающиеся, 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.

2. **Часть 2** включает 4 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение практической части (контрольные нормативы). Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

**Распределение заданий по разделам курса (теория)**

Разделы курса	Число заданий	Максимальный балл
1. Виды спорта	9	9
2. Теория физической культуры	6	6

Итого	15	15
-------	----	----

### *Результаты практической части*

#### *Юноши*

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Высокий	Повышенный	Базовый уровень
<b>Челночный бег 3x10 м., сек</b>			
16-17	Менее 16,5	16,6-19,5	19,6 и выше
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>			
16-17	230 и выше	229-200	199 и ниже
<b>Наклон вперед из положения стоя</b>			
16-17	Ладони на полу	Пальцы рук на полу	Пальцы рук на ногах
<b>Пресс, количество за 30 с</b>			
16-17	27 и выше	17-27	16 и ниже

#### *Девушки*

Возраст, лет	Уровень физической подготовленности		
	Повышенный уровень	Повышенный	Базовый
<b>Челночный бег 3x10 м., сек</b>			
16-17	Менее 17,9	18-21,9	22 выше
<b>Прыжок в длину с места, см.</b>			
16-17	202 и выше	201-172	171 и ниже
<b>Наклон вперед из положения стоя</b>			
16-17	Ладони на полу	Пальцы рук на полу	Пальцы рук на ногах
<b>Пресс, количество за 30 секунд, раз</b>			
16-17	20 и выше	19-14	13 и ниже

#### **4. Распределение заданий по уровням сложности**

##### *Распределение заданий теоретической части контрольной работы по уровням сложности*

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный первичный балл
базовый	7	7
повышенный	8	8

#### **5. Время выполнения работы**

На выполнение теоретической контрольной работы отводится 25 минут.

На выполнение практической части – 1 месяц, из расчета 1 норматив в неделю (в зависимости от погодных условий).

#### **6. Дополнительные материалы и оборудование**

Дополнительных материалов и оборудования не требуется.

**7. Система оценивания** выполнения отдельных заданий и работы в целом.

#### **Теоретическая часть:**

За верное выполнение заданий с 1 по 15, учащийся получает 1 балл. За неверный ответ или его отсутствие выставляется ноль баллов. Максимальное количество баллов, которое может набрать учащийся, правильно выполнивший задания работы – 15.

Для обучающихся по ООО за выполнение контрольной работы выставляется отметка по пятибалльной шкале в следующем соотношении:

90-100% выполнения работы – 14-15 балла – «5»

70-89% - 10-13 балл – «4»

53-69% - 6-9 баллов – «3»

52% и менее - 5 баллов и ниже – «2»

**Демонстрационный вариант контрольной работы  
по физической культуре  
10-ый класс**

**1. Физическая культура – это...:**

- А) учебный предмет в школе;
- Б) воспитание физических качеств;
- В) составная часть культуры человека.

**2. Какие задачи способствуют реализации общей цели физического воспитания?**

- А) воспитательная, оздоровительная, соревновательная;
- Б) оздоровительная, воспитательная, образовательная;
- В) гигиеническая, адаптационная, методическая.

**3. Что такое физическое развитие человека?**

- А) уровень развития, обусловленный регулярными занятиями физической культурой;
- Б) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни;
- В) совокупность антропометрических показателей и работоспособность.

**4. Средство воспитания физических качеств человека:**

- А) физический труд;
- Б) физические упражнения;
- В) физическое воспитание.

**5. Физические упражнения – это...:**

- А) сочетание двигательных действий;
- Б) различные формы движений;
- В) движения, выполняемые на зарядке.

**6. Чем характеризуется физическая нагрузка?**

- А) количеством повторных движений;
- Б) величиной воздействия упражнений на организм;
- В) самочувствием человека.

**7. Дайте определение физического качества «сила»...**

- А) свойства мышц перемещать большие массы;
- Б) свойства мышц создавать большое напряжение;
- В) преодоление внешнего сопротивления за счёт мышечных усилий.

**8. Назовите раздел школьной учебной программы, где сила развивается**

лучше: А) лёгкая атлетика; Б) гимнастика; В) лыжная подготовка.

**9. Дайте определение физического качества «быстрота»:**

- А) передвижение с быстрым набором скорости;
- Б) двигательное действие в максимально короткий отрезок времени;
- В) выполнение движений с большой частотой.

**10. Назовите вид спорта или раздел школьной учебной программы, где быстрота развивается лучше:** А) лёгкая атлетика; Б) волейбол; В) гимнастика.

**11. Дайте определение физического качества «выносливость»:**

- А) развитие скоростно-силовых способностей;
- Б) способность к длительному выполнению работы без снижения интенсивности;
- В) выработка факторов функциональной экономичности.

**12. Назовите вид спорта или раздел школьной учебной программы, где выносливость развивается лучше:**

- А) баскетбол; Б) лёгкая атлетика; В) гимнастика.

**13. Дайте определение физического качества «гибкость»:**

- А) подвижность позвоночника;
- Б) оптимальная амплитуда движения в суставах;
- В) свойство двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев, позволяющее выполнять движения с большой амплитудой.

**14. Назовите вид спорта или раздел школьной программы, где гибкость развивается лучше:** А) гимнастика; Б) баскетбол; В) лёгкая атлетика.

**15. Дайте определение физического качества «ловкость»:**

- А) способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- Б) способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- В) способность освоить действие и сохранять равновесие.