**СПЕЦИФИКАЦИЯ**

**контрольно-измерительных материалов по физической культуре**

**Класс: 11**

**Уровень:** базовый

**Форма проверочной работы:** стандартизированная контрольная работа и выполнение нормативов по физической подготовке

**Тема работы:** промежуточная аттестация экстернов по физической культуре

**Цель работы:** Определить уровень достижения учащимися предметных планируемых результатов за год, а также выявить уровень достижения метапредметных результатов. Каждое задание базового уровня в диагностической работе оценивает конкретный предметный планируемый результат, задания повышенного уровня сложности позволяют оценить и предметные, и метапредметные планируемые результаты.

**Документы, определяющие содержание и параметры работы:**

Содержание тематической проверочной работы определяется на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Федеральной образовательной программы среднего общего образования

**Время выполнения контрольной работы:** 30 минут

**Время выполнения нормативов:** 30 минут

**Структура работы:** Работа состоит из 22 заданий, которые различаются по форме заданий, степени сложности и количеству заданий

- вопросы с 1 по 5 с выбором двух правильных ответов;

- вопросы 6 ,7, 9,10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 22 с выбором одного правильного ответа;

- задание 8 заполнение таблицы

- задание 11 вопрос открытого типа. Необходимо вписать слово.

- задание 19 вопрос открытого типа. Краткие ответы.

**Выполнение нормативов по физической подготовке:** 5 заданий на выбор

**План работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Н№ задания** | **Контролируемый элемент**  **содержания и (или) требование** | **Уровень**  **сложности**  **задания**  **(Б, П, В)** | **Тип задания** | **Максимальный**  **балл за выполнение**  **задания** |
| **1** | Правовые основы физической культуры и спорта | Б | Задание с выбором двух правильных ответов | (по 1 баллу за каждый правильный ответ) |
| **22** | Правовые основы физической культуры и спорта | Б | Задание с выбором двух правильных ответов | (по 1 баллу за каждый правильный ответ) |
| **33** | Правовые основы физической культуры и спорта | Б | Задание с выбором двух правильных ответов | (по 1 баллу за каждый правильный ответ) |
| **44** | Знания о физической культуре и спорте. | Б | Задание с выбором двух правильных ответов | ( 1 балл за ответ) |
| **55** | Знания о физической культуре и спорте. | Б | Задание с выбором двух правильных ответов | ( 1 балл за ответ) |
| **66** | Знания о физической культуре и спорте. | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | ( 1 балл за ответ) |
| **77** | Знания о физической культуре и спорте. | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | ( 1 балл за ответ) |
| **88** | Единоборства | Б | Задание с выбором ответов | ( 1 балл за ответ) |
| **99** | Единоборства | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **110** | Знания о физической культуре и спорте. | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **111** | Лыжная подготовка | Б | Задание развернутого типа | (1 балл за ответ) |
| **112** | Лыжная подготовка | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **113** | Лыжная подготовка | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **114** | Лыжная подготовка | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **115** | Знания о физической культуре и спорте. | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **616** | Знания о физической культуре и спорте. | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **117** | Лыжная подготовка | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **118** | Лыжная подготовка | Б | Задание с выбором одного правильного ответа | (1 балл за ответ) |
| **119** | Лыжная подготовка | П | Задание с выбором открытого типа. | (по 1,5 балла за каждый правильный ответ) |
| **220** | Комплекс ГТО. | П | Задание с выбором одного правильного ответа | (2 балла за ответ) |
| **221** | Правовые основы физической культуры и спорта | П | Задание с выбором одного правильного ответа | (2 балла за ответ) |
| **222** | НРЭО | П | Задание с выбором одного правильного ответа | (2 балла за ответ) |

**Критерии оценивания работы:**

- Каждый правильный ответ на вопрос с одним правильным ответом оценивается

в 1 балл.

- Каждый правильный ответ на вопрос с повышенным уровнем оценивается в 2 балла.

- Открытый вопрос оценивается в 6 балла

**Максимально возможное количество баллов — 30**.

**Перевод баллов в отметку по пятибалльной шкале**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Количество баллов** | **Цифровая отметка** | **Уровневая шкала** |
| 29 - 30 | 5 | Повышенный |
| 21 -28 | 4 |
| 14 - 20 | 3 | Базовый |
| 0 - 13 | 2 | Недостаточный |

**Нормативы по физкультуре за 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 11 класс, примерные нормативы** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 м, с | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 100 м, с | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 2 км, мин |  | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| Бег 3 км метров, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | **без учета времени** | | |
| Бег на лыжах 10 км, мин | **без учета времени** | | |  | | |
| Прыжки в длину с места, см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 14 | 11 | 8 |  | | |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине | 4 | 3 | 2 |  | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 12 | 10 | 7 |  | | |
| Наклон вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (пресс), раз | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Прыжки на скакалке, за 60 секунд | 130 | 125 | 120 | 133 | 110 | 70 |

**Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений**.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

*Бег на 60 метров*

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

*Бег на 1000 метров*

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

*Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой*

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

*Подтягивание в висе на низкой перекладине.*

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

**Для тестов определяются следующие критерии отметок**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени |
| Повышенный | «4» | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста |
| Базовый | «3» | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту |
| Пониженный | «2» | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
| Высокий | «5» | 95-100 % |
| Повышенный | «4» | 75-94 % |
| Базовый | «3» | 51-74 % |
| Пониженный | «2» | 0-50 % |

**Во всех случаях оценка снижается на один балл, если обучающий нарушил правила техники безопасности.**