

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 63
Калининского района Санкт-Петербурга

*Приложение №1
к рабочей программе*

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 11 КЛАССОВ

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Контрольно-измерительные материалы (далее КИМ) составлены к рабочим программам по физической культуре для 11 классов по учебнику «Физическая культура» под редакцией В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2019 год.

Нормативы физической подготовленности учащихся

№ урока	Оценки Упражнения	Мальчики			Девочки		
		"3"	"4"	"5"	"3"	"4"	"5"
3, 96	Бег 100 м, с	15,0	14,8	14,5	17,1	16,6	16,0
6, 98	Бег ю-3000 м,д-2000 мин, с	16,30	15,00	13,00	12,30	11,30	10,00
8, 100	Метание гранаты, м	26	32	38	12	18	23
10, 92	Челночный бег 3x10 м, с	8,1	7,7	7,2	9,6	9,0	8,4
12, 94	Прыжок в длину с места, см	190	210	240	160	180	210
26	Прыжок через скакалку, количество раз в 1 мин	90	120	145	90	130	145
28	Подтягивание, количество раз	5	9	12	6	14	18
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	15	25	40	8	12	16
32	Поднимание туловища, количество раз за 30 сек.	21	17	14	23	20	16
38	Наклон вперед из положения сидя, см	5	10,5	15	7	13	20

Планирование контроля и оценки знаний учащихся

№урока	Вид работы	Тема	Литература
9/91	Тест	«Лёгкая атлетика»	Физическая культура. 10-11 классы: учеб для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В.И.Лях. – 7-е изд., перераб. И доп. – М.: Просвещение, 2019. – 271 с.: ил. – ISBN 978-5-09-071625-3.
40	Тест	«Гимнастика»	
73	Тест	«Спортивные игры»	