

# Методичні рекомендації з фізичної культури 11 клас

*Чинна є навчальна програма:*

## НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи Рівень стандарту

*Характеристика завдань:*

Контрольна робота з фізичної культури складається з тестових завдань з теоретико-методичних основ фізичної культури. На виконання тестових завдань відводиться 45 хвилин.

Випускники загальноосвітніх навчальних закладів, які завершили вивчення навчального предмета «Фізична культура» (рівень стандарту) повинні:

- розуміти значення фізичної культури для особистісного розвитку;
- мати знання щодо функціональної спрямованості фізичних вправ, їх ефективного використання з метою зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості;
- застосовувати елементарні правила гігієни, найпростіші прийоми самоконтролю;
- володіти методикою самостійної організації занять фізичними вправами різної функціональної спрямованості, корекції постави, надання першої допомоги та страхування під час виконання фізичних вправ;
- виконувати залікові вправи (навчальні нормативи);
- уміти використовувати фізичні вправи під час активного відпочинку;

*Основними видами завдань є:*

Вашій увазі пропонується 36 тестових завдань, які відповідають вимогам до мінімуму знань випускників загальноосвітніх навчальних закладів з предмета «Фізична культура».

До кожного із завдань запропоновано варіанти відповідей, серед яких є правильна.

*Критерії оцінювання*

Кожна правильна відповідь оцінюється в 1 бал. Максимальна кількість балів 36, що відповідає 12 балам за 12-бальною шкалою оцінювання навчальних досягнень учнів.

Рівень навчальних досягнень	Тестові завдання (бали)	Оцінка за 12-бальною шкалою
Низький	0 – 3	1
	4 – 6	2
	7 – 9	3
Середній	10 – 12	4
	13 – 15	5
	16 – 18	6
Достатній	19 – 21	7
	22 – 24	8
	25 – 27	9
Високий	28 – 30	10
	31 – 33	11
	34 – 36	12

*Завдання виконуються на бланку відповіді від руки, сканується та відправляється на електронну пошту [eksternatzosh8@gmail.com](mailto:eksternatzosh8@gmail.com).*

*Оригінал бланку відповіді збережіть та здайте в навчальний заклад при відвідуванні.*