

КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: 10

Форма обучения: очно-заочная, заочная

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель: Ковалева Н.В.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1) **гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) **патриотического воспитания:**

- сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;
- идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) **духовно-нравственного воспитания:**

- осознание духовных ценностей российского народа;
- сформированность нравственного сознания, этического поведения;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) **эстетического воспитания:**

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, трудовых, общественных отношений;
- способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;
- убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
владеть различными способами общения и взаимодействия;
аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:
самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
давать оценку новым ситуациям;
расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
оценивать приобретённый опыт;
способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;
постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

III. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных средств

Контрольно-измерительные материалы (далее - КИМ) по учебной дисциплине общеобразовательного цикла «Физическая культура» разработаны на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) среднего общего образования и Рабочей программы учебной дисциплины «физическая культура».

Цель: контрольно-измерительные материалы предназначены для проведения итоговой промежуточной аттестации учащихся 10 класса и оценки их результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

Форма проведения: зачёт (тест)

2.Задания для итоговой аттестации

Содержание работы

В тест включены задания по изученным темам основных разделов программы по русскому языку в 10 классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной двигательной деятельности», «Физическое совершенствование». Спортивная и физическая подготовка».

Работа состоит из 16 заданий. Ответами к заданиям являются слово, словосочетание, буква, число (цифра) или последовательность слов, букв, чисел.

На выполнение работы отводится 1 урок (40 минут).

Максимальная сумма за выполнение всей итоговой контрольной работы, которую может получить ученик, составляет 50 баллов.

В процентном соотношении оценки (по пятибалльной системе) выставляются в следующих диапазонах:

«1» - 0%, «2» - менее 50%; «3» - 50-65%; «4» - 65-85%; «5» - 85-100%.

Инструкция по выполнению работы

Контрольная работа по русскому языку состоит из 15 заданий.

Время выполнения контрольной работы – **40** минут.

Ответами к заданиям 1–15 являются буква, цифра (число), слово (несколько слов), словосочетание или последовательность букв, цифр (чисел).

Ответ запишите в поле ответа на бланке работы.

Баллы, полученные Вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Задания с выбором одного правильного ответа из предложенных вариантов

1.Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями могут быть представлены в виде количественных показателей:

- а) частота сердечных сокращений;
- б) результаты выполнения тестов;
- в) тренировочные нагрузки;

г) все вместе.

2. К показателям физической подготовленности относятся:

- а) сила, быстрота, выносливость;
- б) рост, вес, окружность грудной клетки;
- в) артериальное давление, пульс;
- г) частота сердечных сокращений, частота дыхания.

3. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

4. Когда лучше тренироваться, учитывая биологические ритмы?

- а) с 5-до 9 часов
- б) с 12-до 15 часов
- в) с 16-до 19 часов
- г) с 20-до 22 часов

5. Какой подачи не существует в волейболе?

- а) Одной рукой снизу. в) Верхней прямой.
- б) Двумя руками снизу. г) Верхней боковой.

6. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

Задания с выбором нескольких правильных ответов из предложенных вариантов

7. Если частота сердечных сокращений после выполнения упражнения восстанавливается до уровня, который был в начале занятия, за 60 секунд, то это свидетельствует, что нагрузка...

- а) мала и ее следует увеличить;
- б) переносится организмом относительно легко;

- в) достаточно большая, но ее можно повторить;
г) чрезмерная и ее надо уменьшить.

Ответ: _____

8. Что из ниже перечисленного является главным на начальном этапе тренировки в оздоровительной ходьбе и беге?

- а) техника передвижения
б) скорость передвижения
в) время пребывания на дистанции
г) подбор правильной обуви

Ответ: _____

9. Напишите цифрами, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

Ответ: _____

Задания на установление соответствия

10. Установите соответствие между терминами и их определениями.

Соедините линиями в таблице (за каждый верный ответ-1б., всего -4б.)

Термин	Определение
1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	а) Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.
2. Самоконтроль.	б) Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности
3. Физическая нагрузка.	в) Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм.
4. Закаливание.	г) Двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма.

11. Установите соответствие между известными видами спорта и странами их появления.

Соедините линиями в таблице (за каждый верный ответ-1б., всего -6 б.)

Вид спорта	Страна
1. Гандбол	а) Дания
2. Хоккей	б) Япония
3. Гольф	в) Канада

4. Сумо	г) Голландия
5. Волейбол	д) США
6. Футбол	е) Англия

Запишите ответы словами:

12. САМБО расшифровывается - _____

13. В этот вид спорта входят: у *мужчин* — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у *женщин* — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Что за вид спорта? Ответ: _____

14. При самостоятельных занятиях физическими упражнениями необходимо придерживаться определённой последовательности их выполнения. Определите и запишите цифрами порядок выполнения упражнений:

1. Упражнения на развитие силы. **2.** Общеразвивающие упражнения. **3.** Упражнения «на расслабление». **4.** Упражнения «на быстроту и гибкость». **5.** Спокойный бег. **6.** Упражнения на развитие выносливости.

Ответ: _____

15. Основными факторами, влияющими на здоровье человека, являются: _____

IV.ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ (КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ)

1.Критерии оценивания результатов

Эталон ответов:

1. а (16)
2. в (16)
3. г (16)
4. а (16)
5. в,д (26)
6. в, г (26)
7. 1-б, 2-а, 3-г, 4-в, 5-д (56)
8. 1-в, 2-г, 3-а, 4-б (46)
9. 1-б. 2-а, 3-г, 4-в (46)
10. а, д, г, б, в (56)
11. Паралимпийские игры(16)
12. ЕВСК- Единая всероссийская спортивная классификация (16)
13. Здоровье(16)
14. (56)

Максимальная сумма за выполнение всей итоговой контрольной работы, которую может получить ученик, составляет 34 балла.

В процентном соотношении оценки (по пятибалльной системе) выставляются в следующих диапазонах:

«2» - менее 50%; «3» - 50-65%; «4» - 65-85%; «5» - 85-100%.

Отметка	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Первичный балл	30-34б. .	20-29б.	15б-19б.	Менее 14 баллов.	0 баллов

2.Критерии оценивания итогового зачёта (промежуточная аттестация)

Эталон ответов:

1. г (16)
2. а (16)
3. а (16)
4. в (16)
5. б (16)
6. б (16)
7. а, б (26)
8. а, в, г (36)
9. 1, 3, 7, 9 (46)
10. 1-б, 2-а, 3-г, 4-в (46)
11. 1-а, 2-в, 3-г, 4-б, 5-д, 6-е (66)
12. Самозащита без оружия (16)
13. Спортивная гимнастика (16)
14. 5,2,4,1,6,3. (66)
15. Наследственность, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни. (46)