

## **КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА**

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: 12

Форма обучения: очно-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, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убеждённости 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 ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

**Цель:** контрольно-измерительные материалы предназначены для проведения итоговой аттестации учащихся 12 класса и оценки их результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура».

**Форма проведения:** зачёт (итоговая контрольная работа).

#### Итоговый контроль по теме «Физическое совершенствование». 12 класс

##### Инструкция по заполнению тестовых заданий

На выполнение работы отводится 40 минут.

Отвечая на вопросы с 1-го по 5-й, нужно выбрать один (или несколько) правильных ответов из предложенных вариантов. В 6-ом по 11-ый вопросах вы должны установить соответствие, последовательность между понятиями, заполнить таблицу; в 10-ом по 15-ый вопросам написать одно слово (или несколько слов), определение которых прочитали.

**1. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках в высоту.**

- а) «Нырок»
- б) «Ножницы»
- в) «Перешагивание»
- г) «Фосбери-флоп»

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**2. Сколько раз наши футболисты становились олимпийскими чемпионами?**

- а) 1 раз;
- б) 2 раза;
- в) 3 раза;
- г) ни разу.

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**3. В бассейнах какой длины проводятся официальные соревнования по плаванию?**

- а) 25 метров;
- б) 100 метров;
- в) 50 метров.

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**4. Основными элементами игры в гандбол являются:**

- а) спортивная ходьба;
- б) бег;

- в) прыжки;
- г) метание.

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**5. Вращение кулаками. Этот жест судьи в баскетболе означает:**

- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.



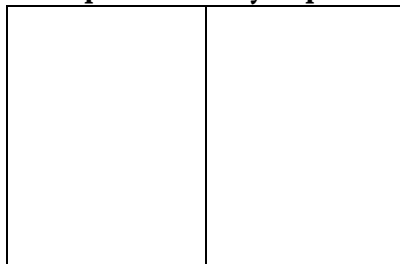
**Ответ:** \_\_\_\_\_

**6. В какой последовательности рекомендуется располагать упражнения, способствующие развитию физических качеств в основной части урока физической культуры?**

- 1. Упражнения "на выносливость".
- 2. Силовые упражнения.
- 3. Упражнения "на гибкость"
- 4. Скоростные упражнения.
- 5. Упражнения "на координацию"
- а. 1, 2, 3, 4, 5;
- б. 3, 2, 1, 5, 4;
- в. 5, 4, 2, 3, 1;
- г. 2, 3, 1, 4, 5.

**Ответ:** \_\_\_\_\_

**7. Нарисовать расстановку игроков в волейболе на площадке:**



Ответ (цифры) вставить в таблицу.

**8. Установите соответствие.**

<b>ЗАДАЧА</b>	<b>СПОСОБЫ ВЫПОЛНЕНИЯ</b>
1. тренировка сердечной мышцы	А) упражнения циклического характера, выполняемых на свежем воздухе;
2. приведение в норму кровяного давления	Б) упражнения, способствующие образованию густой сети кровеносных сосудов и их эластичности;
3. расширение кровеносных сосудов	В) увеличение объема и интенсивности физических упражнений Г) прием витаминов и пищевых добавок Д) отказ от вредных привычек

Ответ: \_\_\_\_\_

**9. Установите соответствие.**

<b>Вид спорт</b>	<b>Продолжительность игры</b>
1) баскетбол	А) 3 x 20 мин
2) хоккей с шайбой	Б) 2 x 45 мин
3) гандбол	В) 4 x 10 мин Г) 2 x 30 мин

Ответ: \_\_\_\_\_

**10. Сопоставьте гимнастические термины с их определениями.**

<b>Гимнастические термины</b>	<b>Определения</b>
1. Группировка	а. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как
2. Вис	б. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется
3. Хват	в. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как

Ответ: \_\_\_\_\_

**11. Установите соответствие.**

1) Размеры волейбольной площадки	а) 120*90
2) Размеры гандбольной площадки	б) 40*20
3) Размеры футбольной площадки	в) 9*18



--	--

Ответ: \_\_\_\_\_

**12. Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова.**

Россия – священная наша \_\_\_\_\_,

Россия – любимая наша \_\_\_\_\_.

Могучая \_\_\_\_\_, великая \_\_\_\_\_

Твое \_\_\_\_\_ на все времена!

Славься, \_\_\_\_\_ наше свободное,

Братских народов \_\_\_\_\_ вековой,

Предками данная \_\_\_\_\_ народная!

Славься, \_\_\_\_\_! Мы гордимся тобой!

Ответ: \_\_\_\_\_

**13. Перечислите известные вам основные средства, используемые в процессе физического воспитания.**

Ответ: \_\_\_\_\_

**14. Назовите виды туризма по способу передвижения.**

Ответ: \_\_\_\_\_

**15. Какие приёмы запрещены во всех видах борьбы?**

Ответ: \_\_\_\_\_

#### Эталоны ответов:

1.	Г		
2.	б		
3.	а, в		
4.	б, в, г		
5.	а		
6.	в		
7.	2	1	
	3	6	

	4	5
8.	1 – а; 2 – б, д; 3 – в	
9.	1 – в, 2 – а, 3 – г	
10.	1 – в, 2 – а, 3 – б	
11.	1 – в, 2 – б, 3 – а	
12.	Держава, страна, воля, слава, достоянье, Отечество, союз, мудрость, страна	
13.	физические упражнения, силы природы, гигиенические факторы	
14.	пешеходный, горно-пешеходный, лыжный, велосипедный, шлюпочный, парусный, автотолкательный, конный	
15.	бросать соперника на голову; падать всем телом, нанося удары; скручивать шею; касаться лица; надавливать на любую часть тела локтем или коленом; делать захваты за кисти рук, пальцы на руках и ногах	
	<b>Максимальное количество баллов – 18 (по 2 балла за задание 13-15)</b>	

#### IV. ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ (КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ)

№	Формы и методы контроля	Критерии оценивания	Критерии оценки
1	Входной контроль, итоговый контроль	1-12 задания – по 1 баллу 13-15 задания – по 2 балла Максимальное количество баллов – 18	«1» – 0 баллов «2» – менее 5 баллов «3» – 5-9 баллов «4» – 10-12 баллов «5» – 13-18