

# КОНТРОЛЬНО - ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА для промежуточной аттестации

Наименование учебного предмета: **физическая культура**

Класс: 10А,Б,Г

Форма обучения: очно-заочная

Уровень общего образования: среднее общее образование

Учитель: Князева Т.Ю.

## I. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1 Область применения

Контрольно - оценочные средства предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся 10 класса, осваивающих программу учебного предмета *«Физическая культура»*.

Контрольно-оценочные средства включают контрольные материалы для проведения промежуточной аттестации в форме *«зачета»*

Контрольно-оценочные средства разработаны в соответствии с Федеральной рабочей программой по физической культуре

### 1.2 Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

#### 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;  
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**

#### **Базовые логические действия:**

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.

#### **Базовые исследовательские действия:**

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

### **Работа с информацией:**

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**

#### **Общение:**

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**

#### **Самоорганизация:**

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;

#### **Самоконтроль, принятие себя и других:**

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;  
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 ошибку;  
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

**Совместная деятельность:**

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».

## II. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

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

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

### 2. Содержание работы

В зачёт включены задания по изученным темам основных разделов программы по физической культуре в 10 классе: «Знания о физической культуре», «Организация самостоятельных занятий», «Физическое совершенствование».

На выполнение работы отводится 1 урок (40 минут).

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

### Инструкция по выполнению работы

Время выполнения – 40 минут.

Ответы к заданиям записываются в виде буквы, цифры, слова (словосочетания).

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.

### Итоговая контрольная работа по физической культуре 10 класс

#### Базовый уровень

1. Кто имел право принимать участие в древнегреческих Олимпийских играх? Ответ: \_\_\_\_\_
2. В каком городе состоялись первые современные Олимпийские игры? Ответ: \_\_\_\_\_
3. Напишите девиз Олимпийских игр: \_\_\_\_\_
4. Установите соответствие между терминами и их определениями. Соедините линиями в таблице:

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.

5. Как называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий?

Ответ: \_\_\_\_\_

6. Для контроля физических качеств: а) скоростных, б) выносливости, в) силовых качеств, г)гибкости, д)скоростно-силовые качеств используют тесты: (напиши, какое качество проверяется каким тестом)

- 1) наклон вперед в положении сидя \_\_\_\_\_
- 2) бег 3000м. \_\_\_\_\_
- 3) прыжки в длину с места \_\_\_\_\_
- 4)бег 30 метров \_\_\_\_\_
- 5) подтягивание на перекладине. \_\_\_\_\_

#### *Повышенный уровень*

7. Установите соответствие между известными видами спорта и странами их появления. Соедините линиями в таблице

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

8. САМБО расшифровывается - \_\_\_\_\_

9. 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 брусьях, на гимнастическом бревне и вольные упражнения.

Что за вид спорта? Ответ: \_\_\_\_\_

10. 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: \_\_\_\_\_

11. Вставьте пропущенное слово. *Крайняя степень утомления, которая может привести к состоянию \_\_\_\_\_, это будет выражаться в потере аппетита, слабости, нежеланию заниматься физической культурой.*

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

*Высокий уровень*

		
<b>1.</b>	<b>2.</b>	<b>3.</b>
гиперстенический <b>А.</b>	астенический <b>Б.</b>	нормостенический <b>В.</b>

13. Соотнеси рисунки и названия типов телосложения. Выбери верное соответствие.

(1) 1В, 2А, 3Б

(2) 1Б, 2А, 3В

(3) 1В, 2Б, 3А

(4) 1Б, 2В, 3А

Ответ: \_\_\_\_\_

14. Сколько всего физических качеств (перечислите): \_\_\_\_\_

15. Перечислите российских выдающихся спортсменов в виде спорта (не менее 2-4):

А) футбол \_\_\_\_\_

Б) лыжи \_\_\_\_\_

Г) волейбол \_\_\_\_\_



### III.ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ (КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ)

Критерии оценивания зачёта (промежуточная аттестация)

Ответы:

1. Только свободные греки мужчины (16)
2. в Афинах (1Б)
3. Быстрее, выше, сильнее (16)
4. 1-б, 2-а, 3-г, 4-в (4б)
5. Сила (16)
6. а- 4; б-2; в-5; г-1, д-3. (5б)
7. 1-а, 2-в, 3-г, 4-б, 5-д, 6-е (6б)
8. Самозащита без оружия (16)
9. Спортивная гимнастика (16)
10. 5,2,4,1,6,3. (6б)
11. Переутомление (16)
12. Нагрузка мала и ее следует увеличить; переносится организмом относительно легко (2б)
13. 3 (3б)
- 14 5 (5б)
15. до 4б- по каждому виду спорта (всего 12б)

**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:

Отметка	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Первичный балл	44-50б. <i>Высокий уровень знаний</i>	36-43б. <i>Повышенный уровень знаний</i>	25-35б. <i>Базовый уровень знаний</i>	Менее 25баллов	не приступал к выполнению заданий