

Годовая контрольная работа по Физической культуре для 11 класса

Пояснительная записка

Цель контрольной работы - определение уровня достижения выпускниками предметных результатов обучения.

Задачи:

1. Установить соответствие уровня достижения выпускниками планируемых результатов требованиям ФГОС.

2. Оценить качество организации учебного процесса по предмету.

При разработке заданий диагностической работы использовались:

1. Учебник по Физической культуре. 10-11 классы – Лях. В.И., 2016.

2. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gto.ru/document>

Характеристика структуры и содержания контрольной работы:

Контрольная работа состоит из двух частей, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

1 часть - теоретическая часть, содержит задания:

– В закрытой форме, то есть с предложенными вариантами ответов. При выполнении этих заданий необходимо выбрать один правильный ответ из 4 предложенных вариантов.

– В открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

2 часть - практическая часть, состоит из двигательных тестов:

– челночный бег 3×10 м (сек);

– прыжок в длину с места (см);

– наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (см).

Дополнительные материалы и оборудование:

Для проведения практической части работы необходимо следующее оборудование: гимнастическая скамья, рулетка, линейка, мел, свисток.

1 Часть (теоретическая). Задания с выбором ответа (20 заданий) контрольной работы предназначены для определения компетентностей обучающихся 10-11 класса на базовом уровне и повышенном уровнях. Выполняют все обучающиеся.

2 Часть (практическая). Включает 3 задания базового и повышенного уровня сложности - выполнение двигательных тестов. Выполняют ее выпускники, относящиеся к основной группе здоровья.

Выпускники, отнесенные к подготовительной группе, допускаются к выполнению практической части только с допуска медицинского работника, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальной медицинской группе (группа А и группа Б) проводится на основании: 1. Письма министерства образования РФ от 31 октября 2003 г. N 13-51-263/123. 2. Методические

рекомендации Москва – 2012. Министерство образования и науки РФ, НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» российской академии медицинских наук - Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой учащихся с отклонениями в состоянии здоровья).

КИМ направлены на выявление следующих результатов (способностей) освоения основной образовательной программы:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- владение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Уточненные и конкретизированные планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник умеет:

- использовать правовые основы физической культуры и спорта на основании знания Конституции Российской Федерации и Федерального закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, рассказывать об особенностях выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств (способностей);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- характеризовать современное олимпийское и физкультурно-массовое движение в мире и в Российской Федерации;
- характеризовать современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- давать характеристику избранной будущей профессии с учётом необходимых физических и других качеств, которые имеют большое значение для достижения успеха в данной профессиональной деятельности и которые необходимо развивать для восстановления работоспособности, снижения утомления и нервно-психической нагрузки;
- характеризовать основные виды адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной реабилитации, адаптивной физической рекреации) и объяснять их важное социальное значение.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник умеет:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств (способностей);
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- планировать подготовку к выполнению нормативных требований испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Физическое совершенствование

Выпускник умеет:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках (в высоту и длину) и в метаниях (лёгкими и тяжёлыми предметами);
- выполнять передвижения на лыжах одновременными и переменными ходами, коньковым способом, демонстрировать технику умения чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона разученными способами;
- выполнять основные технические действия и приёмы в футболе, волейболе, баскетболе, ручном мяче в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств (способностей);
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- самостоятельно заниматься популярными видами физических упражнений (коньки, роликовые коньки, аэробика, ритмическая гимнастика, атлетическая гимнастика, скейтборд, дартс и др.).

Диагностическая работа составлена в 2-х вариантах, каждый вариант включает - 20 заданий, которые отличаются уровнем сложности и формой.

На выполнение диагностической работы отводится 2 урока (80 минут): 1 часть – 40 минут; 2 часть - 40 минут.

Таблица 1

Распределение заданий КИМ по уровню сложности					
Тип заданий и форма ответа	1 Часть		2 Часть		
	Теоретическая		Практическая		
	Выбор ответа	Краткий ответ	1. Челночный бег, 3×10м, сек 2. Прыжок в длину с места, см 3. Наклон вперёд из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)		
	1-8, 10,11, 13-15,17,18	9, 12,16,19,20			
Уровень сложности/ Уровень физической подготовленности	Базовый	Повышенный	Низкий	Средний	Высокий

План контрольно-измерительных материалов

Таблица 2

Теоретическая часть (тестовое задание)

№ задания	Предметные результаты (проверяемое содержание)	Уровень сложности задания	Максимальный балл за задание
1.	Понятие физической культуры.	Б	1
2.	История Олимпийских игр.	Б	1
3.	Физическая культура человека.	Б	1
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий Физической культурой.	Б	1
5.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Б	1
6.	Физическая культура человека.	Б	1
7.	Основные понятия физической культуры.	Б	1
8.	Основные понятия физической культуры.	Б	1
9.	Организация и проведение самостоятельных занятий Физической культурой. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	П	2
10.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Б	1
11.	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	Б	1
12.	Понятие физической культуры.	П	2
13.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.	Б	1
14.	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	Б	1
15.	Основные понятия физической культуры.	Б	1
16.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.	П	2
17.	Вредные привычки и профилактика их средствами физической культуры.	Б	1
18.	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.	Б	1
19.	Организация и проведение самостоятельных занятий Физической культурой. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	П	2
20.	Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности.	П	2

Таблица 3

Практическая часть (двигательные тесты для определения уровня физической подготовленности)

№ задания	Предметные результаты (проверяемое содержание)	Уровень сложности и задания	Максимальный балл за задание
1.	Развитие основных физических качеств: скоростно-силовые (прыжок в длину с места, см)	Б	5
2.	Развитие основных физических качеств:	Б	5

	координации (челночный бег 3×10 м, сек)		
3.	Развитие основных физических качеств: гибкость (наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье, см)	Б	5

Таблица 4

Ответы к контрольно-измерительным материалам

№ задания	Ответ	Балл
	Теоретическая часть	
1.	а	1
2.	с	1
3.	б	1
4.	с	1
5.	а	1
6.	а	1
7.	а	1
8.	а	1
9.	развитием	2
10.	б	1
11.	с	1
12.	плоскостопие	2
13.	а	1
14.	б	1
15.	д	1
16.	микроцикл	2
17.	д	1
18.	д	1
19.	физическая нагрузка	2
20.	кувырок	2
	Практическая часть	
1.	Прыжок в длину с места, см: высокий уровень - 5баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень -3балла.	5
2.	Челночный бег, 3×10 м: высокий уровень - 5 баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень -3 балла.	5
3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье: высокий уровень – 5 баллов; средний уровень - 4 балла; низкий уровень – 3 балла.	5
	ИТОГО	40

Таблица 5

Уровень физической подготовленности (практическая часть)

Контрольное упражнение	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места, см	220 и больше	219-190	185	190 и больше	189-160	159
Челночный бег 3×10 м, сек	7,4 и меньше	7,5-8,0	8,1	8,6 и меньше	8,7-9,5	9,6
Наклон вперед из						

стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7
---	-----	----	----	-----	----	----

Таблица 6

Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале

Уровень достижения планируемых результатов	Недостаточный	Пониженный	Базовый	Повышенный
Отметка по пятибалльной шкале	2	3	4	5
Первичные баллы	менее 26	26-29	30-35	36-40

Таблица 7

**Таблица перевода баллов в отметки по пятибалльной шкале
(для учащихся специальной медицинской группы)**

Уровень достижения планируемых результатов	Недостаточный	Пониженный	Базовый	Повышенный
Отметка по пятибалльной шкале	2	3	4	5
Первичные баллы	менее 16	16-18	19-22	23-25

***Примечание**

- 90-100% от максимального балла – повышенный уровень;
- 75-89% от максимального балла – базовый уровень;
- 65-74% от максимального балла – пониженный уровень;
- менее 65% от максимального балла – недостаточный уровень.

Образец контрольной работы

Инструкция по выполнению тестового задания

На выполнение работы по физической культуре даётся 40 минут.

Работа включает в себя 20 заданий. Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре. К каждому вопросу дано три варианта ответа, из которых только один верный, надо указать букву верного ответа. Выполнять их можно в любом порядке, главное - правильно решить как можно больше заданий. Совет: для экономии времени пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям.

В практическую часть включены упражнения для оценки уровня развития основных физических качеств. Желаем успеха!

1. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?
 - a. обеспечение безопасности жизнедеятельности;
 - b. виды гимнастики, спорта, игр, разновидности комплексов упражнений;
 - c. знания, принципы, правила и методика использования упражнений;

- d. активная двигательная деятельность человека.
2. Когда празднуются зимние олимпийские игры?
- это зависит от решения МОК;
 - в течение первого года празднуемой Олимпиады;
 - в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады;
 - в течение последнего года празднуемой Олимпиады.
3. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью?
- скоростных упражнений;
 - силовых упражнений;
 - упражнений «на гибкость»;
 - упражнений «на выносливость».
4. Документом, представляющим все аспекты организации соревнования, является?
- календарь соревнований;
 - правила соревнования;
 - положение о соревновании;
 - программа соревнований.
5. В каком городе на сессии МОК право на проведение зимних Олимпийских игр получил российский город Сочи?
- Гватемала (Гватемала)
 - Турин (Италия)
 - Сидней (Австралия)
 - Афины (Греция)
6. Что называется дистанцией?
- расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
 - расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
 - расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу;
 - расстояние между направляющими и замыкающими в колонне.
7. Двигательная активность это?
- ежедневная физическая тренировка организма;
 - обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
 - сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности;
 - выполнение утренней гимнастики, занятия избранным видом спорта.
8. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?
- Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота;
 - Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
 - Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
 - Все предложенные определения сформулированы корректно.
9. Процесс изменения на протяжении жизни форм и функций организма человека под воздействием естественных условий или целенаправленного использования физических упражнений называют физическим.....

10. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...?
- 1920 г. в Антверпене (Бельгия)
 - 1924 г. в Шамони (Франция)
 - 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия)
 - 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)
11. Первая помощь при ушибах мягких тканей?
- холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё;
 - тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
 - холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
 - тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
12. Если Вы часто поднимаете большие тяжести или носите тесную обувь, то это может вызвать неправильное развитие стопы, которое называют.....
13. Игрок, какой зоны в волейболе вводит мяч в игру?
- первой;
 - не имеет значения;
 - шестой;
 - третьей.
14. Состояние здоровья главным образом обусловлено?
- резервными возможностями организма;
 - образом жизни;
 - уровнем здравоохранения;
 - отсутствием болезней.
15. Основными источниками энергии для организма являются?
- белки и витамины.
 - углеводы и жиры.
 - углеводы и минеральные элементы.
 - белки и жиры.
16. Малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или около недельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий, называется.....
17. К основным вредными привычками не относится?
- алкоголь;
 - наркотики;
 - табакокурение;
 - фаст-фуд.
18. К современным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения не относится?
- шейпинг;

- b. аквааэробика;
- c. бодибилдинг;
- d. туризм.

19. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся, называется

20. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как

Бланк ответа контрольной работы

Дата _____ Школа _____ Класс _____

Фамилия _____

Имя _____

Бланк теоретической части контрольной работы

№ задания	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Ответ															

Результаты практической части по физической культуре

Название теста	Результат	Оценка
Челночный бег, 3×10 (сек)		
Прыжок в длину с места (см)		
Наклон вперед из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		

Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре _____