

Годовая контрольная работа по Физической культуре для 10 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.

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

	1 Часть		2 Часть		
	Теоретическая		Практическая		
Тип заданий и форма ответа	Выбор ответа 1-8, 10,11, 13-15,17,18	Краткий ответ 9, 12,16,19,20	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)		
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	Б	1

	движение.		
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: координации (челночный бег 3×10 м, сек)	Б	5
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.	a	1
2.	a	1
3.	b	1
4.	b	1
5.	a	1
6.	b	1
7.	a	1
8.	a	1
9.	устомление	2
10.	b	1
11.	c	1
12.	дыхание	2
13.	a	1
14.	b	1
15.	d	1
16.	прыжки	2
17.	d	1
18.	d	1
19.	физическая нагрузка	2
20.	блок	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	210 и больше	209-180	175	180 и больше	179-160	159
Челночный бег 3×10 м, сек	7,6 и меньше	7,7-8,1	8,2	8,6 и меньше	8,7-9,6	9,7
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. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке?
 - a. сверху – синее, черное, красное, внизу – желтое и зеленое;
 - b. сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое;
 - c. сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое;
 - d. сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое.

3. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью?
 - a. скоростных упражнений;
 - b. силовых упражнений;
 - c. упражнений «на гибкость»;
 - d. упражнений «на выносливость».
4. Наиболее распространённым методом совершенствования скоростно-силовых способностей является?
 - a. интервальная тренировка;
 - b. метод повторного выполнения упражнений;
 - c. метод выполнения упражнений с переменной интенсивностью;
 - d. метод расчленения конструктивного упражнения.
5. В каком городе на сессии МОК право на проведение зимних Олимпийских игр получил российский город Сочи?
 - a. Гватемала (Гватемала)
 - b. Турин (Италия)
 - c. Сидней (Австралия)
 - d. Афины (Греция)
6. Назовите диапазон частоты сердечных сокращений в покое у здорового человека?
 - a. 80-84 уд/мин;
 - b. 66-72 уд/мин;
 - c. 86-90 уд/мин;
 - d. 65-70 уд/мин.
7. Двигательная активность это?
 - a. ежедневная физическая тренировка организма;
 - b. обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;
 - c. сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности;
 - d. выполнение утренней гимнастики, занятия избранным видом спорта.
8. Какое из предложенных определений сформулировано некорректно?
 - a. Скорость передвижения в пространстве обусловлена физическим качеством, обозначаемым как быстрота;
 - b. Быстрота является качеством, от которого зависят скоростные характеристики движений;
 - c. Сила проявляется в способности преодолевать сопротивление посредством мышечных напряжений;
 - d. Все предложенные определения сформулированы корректно.
9. Состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности, называется.....
10. Первые зимние Олимпийские игры состоялись в ...?
 - a. 1920 г. в Антверпене (Бельгия)
 - b. 1924 г. в Шамони (Франция)
 - c. 1926 г. в Гармиш-Партенкирхене (Германия)
 - d. 1928 г. в Сент-Моритце (Швейцария)

11. Первая помощь при ушибах мягких тканей?
- а. холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное тёплое питьё;
 - б. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
 - с. холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
 - д. тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.
12. Комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа, живым организмом, называется
13. Игрок, какой зоны в волейболе вводит мяч в игру?
- а. первой;
 - б. не имеет значения;
 - с. шестой;
 - д. третьей.
14. Состояние здоровья главным образом обусловлено?
- а. резервными возможностями организма;
 - б. образом жизни;
 - с. уровнем здравоохранения;
 - д. отсутствием болезней.
15. Основными источниками энергии для организма являются?
- а. белки и витамины.
 - б. углеводы и жиры.
 - с. углеводы и минеральные элементы.
 - д. белки и жиры.
16. Способ преодоления расстояния и препятствий (вертикальных и горизонтальных) с помощью акцентированной фазой полёта после отталкивания ногами называется
17. Основными вредными привычками являются?
- а. алкоголь;
 - б. наркотики;
 - с. табакокурение;
 - д. все перечисленные.
18. К современным спортивно-оздоровительным системам физических упражнений по формированию культуры движений и телосложения относятся?
- а. шейпинг;
 - б. аквааэробика;
 - с. бодибилдинг;
 - д. все перечисленные
19. Определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся, называется
20. Технический прием защиты в волейболе, с помощью которого преграждается путь к мячу, летящего после нападающего удара соперника, называется

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 вперёд из стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)		

Итоговая отметка за контрольную работу по физической культуре _____