

Спецификация

Итоговая работа предназначается для проведения процедуры оценки качества достижений планируемых результатов обучения по предмету «Физическая культура» учащихся 10 класса.

Форма проведения работы – комбинированная контрольная работа, состоит из практической и теоретической части.

- Содержание и структура КИМ по предмету «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утверждённого приказом министерства образования Российской Федерации от 06.10.2010 № 373, (с изменениями от 29.12.2014 г. № 1643.).

Распределение заданий КИМ по уровню сложности

Работа теоретической части. Каждый вариант работы состоит 20 заданий, различающихся уровнем сложности:

14 заданий с выбором одного правильного ответа из четырёх предложенных, все задания базового уровня. Выполняют ее все учащиеся;

1 задание, в котором учащимся нужно проставить порядок действий, или найти соответствие;

3 задания представлены в открытой форме, то есть без предложенных вариантов; вы самостоятельно дополняете утверждение, вписывая слово или предложение;

Задания 18 и 20 являются заданиями повышенного уровня.

Использование заданий различного уровня сложности позволяет:

а) дифференцировать учащихся по уровню учебных достижений;

б) оценить качество освоения планируемых результатов на двух уровнях сложности.

Используются следующие условные обозначения:

1) Уровни сложности заданий: Б – базовый, П – повышенный.

2) Тип задания: ВО – задания с выбором ответа, ПД - задания, в которых нужно проставить порядок действий или найти соответствие, ДС - самостоятельно должны вписать слово, РО – развернутый ответ

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Тип задания	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения. Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	Б	ВО	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры. Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта. Рассматривать физическую	Б П	3,4,5,8, 9,12,14 -ВО, 19-РО 20-РО	1 1 2

		культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе. Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств			
3	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием.	Б	2,6,7,10,11-ВО 17-ДС	1 2
4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	Б	15-СО 16-РО	1 2
5	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	П	ДС	2

Распределение заданий по содержанию и уровням сложности

№ п/п	Разделы	Количество заданий базового уровня сложности	Количество заданий повышенного уровня сложности
1	История ФК	1	
2	Основные понятия ФК	8	1
3	ФК человека	6	
4	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	2	
5	Этнокультурная составляющая	1	1

На выполнение всей работы отводится 45 минут. Работа выполняется на, отдельных листочках.

Дополнительные материалы и оборудование.

Дополнительных материалов и оборудования не требуется.

Система оценивания результатов.

Ученик справился с работой, если он набрал 50% от максимального балла за всю работу. Отметка выставляется с учетом выполнения заданий, как базового, так и повышенного уровня и определяется на основе максимального балла за всю работу.

Количество баллов	Уровень достижений	Отметка по пятибалльной шкале
21 – 25	Высокий	«5»
16 – 20	Повышенный	«4»
9 – 15	Средний	«3»
4 – 8	Ниже среднего	«2»

Практическая часть по физической культуре:

Оценки результатов физической подготовленности в 10 классе							
	контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	60м. (с.)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,8
2	1000м.(мин.с.)	4,10	5,30	6,15	4,50	6,00	6,50
3	Прыжок в длину с места	195	180	160	180	160	145
4	Челночный бег 3х10м (с)	8,0	8,3	8,7	8,6	9,0	9,4
5	Подтягивание(М) Отжимание(Д) (кол.раз)	9	6	2	17	15	13
6	Наклон туловища из положения сидя (см)	9	7	3	14	12	7
7	Баскетбол: Челночный бег с ведением мяча 3х10м (с)	10,0	10,5	11,0	11,0	11,5	12,0
8	Баскетбол: Штрафной бросок. 10 бросков(колич	8	6	4	8	6	4

	ество попаданий)						
9	Волейбол: Передача мяча сверху двумя руками над собой (кол-во раз)	30	20	10	30	20	10
1 0	Волейбол: Подача мяча сверху или снизу на выбор из пяти попыток (кол-во раз)	4	3	2	3	2	1
1 1	Акробатическа я комбинация	Техника исполнен ия безошибо чна	Техника исполнен ия с небольш ими недочета ми	Техника исполне ния с 1-2 грубыми ошибкам и	Техника исполнен ия безошибо чна	Техника исполнен ия с небольш ими недочета ми	Техника исполне ния с 1-2 грубыми ошибкам и
1 2	Опорный прыжок	Техника исполнен ия безошибо чна	Техника исполнен ия с небольш ими недочета ми	Техника исполне ния с 1-2 грубыми ошибкам и	Техника исполнен ия безошибо чна	Техника исполнен ия с небольш ими недочета ми	Техника исполне ния с 1-2 грубыми ошибкам и
1 3	Бег на лыжах 2000м(д), 3000м(м).(мин. с.)	16,30	17,30	18,30	12,30	13,30	14,30

Учащиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

(Оценивание по предмету физическая культура детей отнесенных к специальную медицинскую (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 обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья).

Итоговая отметка за годовую промежуточную аттестацию:

Итоговая оценка за годовую промежуточную аттестацию выставляется путем выведения средней оценки за теоретическую и практическую работы.

№ п/п	ФИО ученика	Практическая часть						Тест	отметка

Инструкция для учителя.

Каждое верно выполненное задание с 1 по 15 оценивается 1 баллом. Задание считается выполненным верно, если ученик дал верный ответ: записал правильное слово или словосочетание, выбрал правильный вариант ответа из предложенных, расположил в хронологической последовательности элементы.

Выполнение заданий с 16 по 20 оценивается от 0 до 2 баллов: 2 балла ставится за полностью правильный ответ, 1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%, 0 баллов – ответ неправильный, перечисление ответов менее 50%.

Определение итоговой оценки за итоговую контрольную работу (промежуточную аттестацию) осуществляется на основе «принципа сложения». Максимальный балл за выполнение работы – 25.

Инструкция для учащихся

Уважаемые учащиеся!

Советуем выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удаётся выполнить сразу, и переходите к следующему. Если после выполнения всей работы у Вас останется время, Вы сможете вернуться к пропущенным заданиям. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий.

Задания с 1 по 14 на выбор ответа, выполненные верно, оцениваются в 1 балл.

Задание 15 предполагает соотношение ответов, оценивается в 1 балл.

Задания 16,19,20 – развернутый ответ. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов.

Задание 18 – самостоятельно вписать слово, оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

При выполнении работы не разрешается пользоваться учебником, рабочими тетрадями, словарями, иными справочными материалами. Желаем успеха!

Годовая контрольная работа 10 класс

Вариант №1

1. Международный Олимпийский комитет был создан в:

- а. Олимпии; б. Париже; в. Люцерне; г. Лондоне.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

- а. переоценивают свои возможности,
б. следует указаниям преподавателя,
в. владеют навыками выполнения движений,
г. не умеют владеть своими эмоциями.

3. Сколько попыток дается участнику соревнований по прыжкам в высоту?

- а. две попытки на каждой высоте,
б. три попытки на каждой высоте,
в. одна попытка на каждой высоте,
г. четыре попытки на каждой высоте.

4. Какой из способов спортивного плавания самый бесшумный?

- а. кроль на спине,
б. кроль на груди,
в. баттерфляй (дельфин),
г. брасс.

5. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

- а. 5, б. 10, в. 6, г. 7.

6. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

- а. охладить ушибленное место,
- б. приложить тепло на ушибленное место,
- в. наложить шину,
- г. обработать ушибленное место йодом.

7. Осанкой называется:

- а. силуэт человека,
- б. привычная поза человека в вертикальном положении,
- в. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие,
- г. пружинные характеристики позвоночника и стоп.

8. Чем отличается кроссовый бег от длительного бега?

- а. техникой бега,
- б. скоростью бега,
- в. местом проведения занятий,
- г. работой рук.

9. Результатом физической подготовки является:

- а. физическое развитие;
- б. физическое совершенство;
- в. физическая подготовленность;
- г. способность правильно выполнять двигательные действия.

10. Гиподинамия – это следствие:

- а. понижения двигательной активности человека;
- б. повышения двигательной активности человека;
- в. нехватки витаминов в организме;
- г. чрезмерного питания.

11. Туфли для бега называются:

- а. кеды;
- б. пуанты;
- в. чешки;
- г. шиповки.

12. Наиболее выгодным в лёгкой атлетике считается начало бега...

- а. С низкого старта
- б. С высокого старта
- в. С полунизкого старта
- г. Из положения «упор лёжа»

13. Какая игра относится к национальным играм жителей Коми?

- а. Лапта;
- б. «Шапка канатоходца»;
- в. «Хищник в море»;
- г. «Метание тынзея»

14. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Существует 5 основных физических качеств: сила, быстрота, координация, гибкость и выносливость. Внимательно прочитай определение и закончи его:

а. способность человека выполнять движения за счет максимального напряжения мышц это..._____



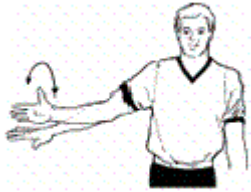
б. способность человека долго выполнять физические упражнения без сильного утомления это..._____

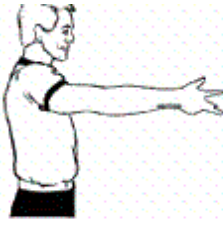




в. способность человека выполнять разнообразные движения телом легко и свободно (наклоняться назад или вперед, выполнять вращательные движения) это _____

г. Способность человека выполнять движения с максимальной скоростью это... _____

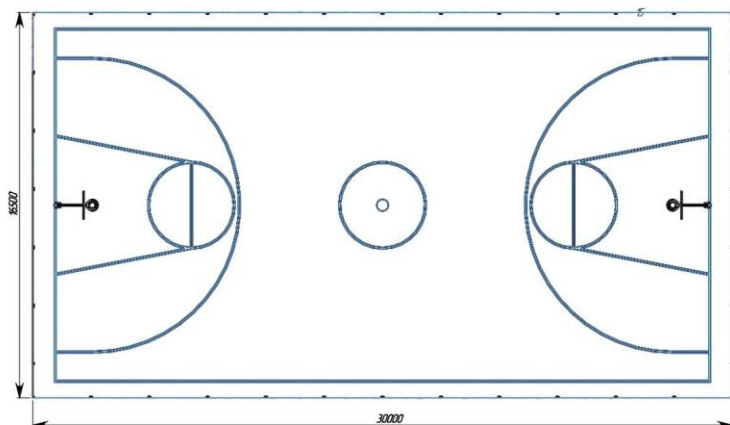
д. способность человека совершать точные и сложные движения это... _____

15. Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:

<p>1.</p> 	<p>А) неправильное ведение, пронос мяча</p>
<p>2.</p> 	<p>Б) умышленная игра ногой</p>
<p>3.</p> 	<p>В) нарушение правил 3-х секунд</p>

<p>4.</p> 	<p>Г) направление вбрасывания мяча</p>
<p>5.</p> 	<p>Д) пробежка</p>
<p>6.</p> 	<p>Е) спорный бросок</p>
<p>7.</p> 	<p>Ж) нарушение правил 24-х секунд</p>
<p>8.</p> 	<p>З) неправильное ведение, двойное ведение</p>

16. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



17. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неупругим насосом? _____.

18. Назовите спортсменов Омской области, представленных на снимках:

1. 	
2. 	
3. 	
4. 	

19. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния _____

20. Дайте определение Волейбольному термину «Либеро»

Годовая контрольная работа 10 класс

Вариант № 2

1. Пентатлон в программе древних Олимпийских игр включал соревнования по...

- а. кулачному бою,
- б. прыжкам в длину,
- в. бегу,
- г. стрельбе из лука,
- д. верховой езде,
- е. метанию копья,
- ж. борьбе,
- з. метанию диска.

2. В какой стране и в каком году состоялись первые зимние Олимпийские игры?

- а. Греция, 1924
- б. Швейцария, 1928г.
- в. Франция, 1924г.
- г. Франция, 1928г.

3. Центральная нервная система образована:

- а. нервами, отходящими от головного и спинного мозга
- б. головным и спинным мозгом
- в. головным, спинным мозгом и нервами, отходящими от него
- г. промежуточным средним, продолговатым мозгом

4. Кто изобрел игру баскетбол?

- а. Хольгер Нильсен
- б. Конрад Кох
- в. Джеймс Нейсмит
- г. Ульм Морган

5. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?

- а. в 1894г.
- б. в 1895г
- в. в 1899г.
- г. в 1908г.

6. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?

- а. 10 мин
- б. 25 мин
- в. 15 мин
- г. 20мин

7. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?

- а. Лондон, 1908г.

- б. Париж, 1924г.
- в. Стокгольм, 1912г.
- г. Лос-Анджелес, 1932г.

8. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?

- а. в 1960г.
- б. в 1956г.
- в. в 1964г.
- г. в 1968г.

9. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?

- а. упражнение с гантелями
- б. сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- в. подтягивание в висе
- г. мост из положения лежа на спине

10. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?

- а. разбег, переход через планку, приземление
- б. отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
- в. отталкивание, переход через планку, приземление
- г. разбег, отталкивание, переход через планку, приземление

11. Кто из советских лыжников завоевал больше всех олимпийских наград разного достоинства?

- а. Любовь Козырева
- б. Николай Зимятов
- в. Раиса Сметанина
- г. Вячеслав Веденин

12. Какой вид плавания является самым древним?

- а. кроль на груди
- б. кроль на спине
- в. Баттерфляй
- г. Брасс

13. Какова цель утренней гимнастики?

- а. закаливание организма
- б. снижение переизбытка энергии
- в. ускорение полного пробуждения организма
- г. приятное времяпровождение

14. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?





- а. торможение плугом
- б. торможение полуоборотом

в. торможение зубчиком конька

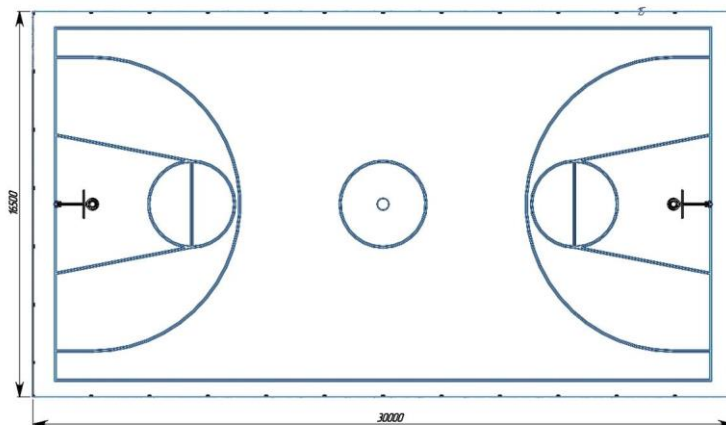
г. упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги

15. Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:

1. 	А) задержка мяча
2. 	Б) умышленная игра ногой
3. 	В) нарушение правил 3-х секунд
4. 	Г) мяч за пределами площадки



<p>5.</p> 	<p>Д) пробежка</p>
<p>6.</p> 	<p>Е) спорный бросок</p>
<p>7.</p> 	<p>Ж) нарушение правил 24-х секунд</p>
<p>8.</p> 	<p>З) неправильное ведение</p>

16. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



17. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный....

18. Назови спортсменов РКоми, представленных на снимках

1. 	
2. 	



3.



4.

19. Занятия физической культурой направлены на развитие физических качеств. Каких? _____

20. Дайте определение Волейбольному термину «Блок»

Ключи
Вариант 1

1. Б

2. Б

3. Б

4. Г

5. В

6. А

7. Б

8. В

9. В

10. А

11. Г

12. А

13. Г

14. А-сила, Б – выносливость, В- гибкость, Г – быстрота, Д- координация

15.1.Д

2.3

3.А

4.В

5.Ж

6.Б

7.Е

8.Г

16. Баскетбольная площадка. 2 боковые линии, 2 лицевые линии, 2 3-х очковые линии. 2 штрафные линии. 28x15

17. Сердце

18. 1. Раиса Сметанина (лыжные гонки)

2. Николай Бажуков(лыжные гонки)

3.Екатерина Паршукова (стрельба)

4.Иван Голубков (паралимпиец, лыжные гонки)

19.Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

20. Свободный защитник, имеющий право замещать любого игрока на задней линии; среди прочих правил, регулирующих действия либеро, есть такие: он не может подавать, блокировать и совершать атакующий удар, если мяч находится выше сетки; его форма должна отличаться по цвету от формы других членов команды.

Вариант №2

1. Б,В,Е,Ж,З

2. В

3. Б

4. В

5. А

6. А

7. Б

8. В

9. Г

10. Г

11. Г

12. А

13. В

14. А

15.

1.Д

2.З

3.А

4.В

5.Ж

6.Б

7.Г

8.Е

16. .Баскетбольная площадка. 2 боковые линии, 2 лицевые линии, средняя линия, 2 3-х очковые линии. 2 штрафные линии. 25x15

17. Процесс

18.

1.Василий Рочев (лыжные гонки)

2. Аркадий Вятчанин (плавание)

3. Владимир Никитин (бокс)

4. Мария Иовлева (паралимпийские игры, лыжные гонки)

19..Аэробная выносливость — способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость — способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках.

Силовая выносливость — способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность.

Скоростно-силовая выносливость — способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью.

Гибкость — способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счёт эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений.

Быстрота — способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление.

Динамическая мышечная сила — способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела. При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объёма и плотности мышц — «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость — способность выполнять координационно-сложные двигательные действия.

20. Приём защиты, с помощью которого преграждается путь мячу, идущему от соперника. Осуществляется выносом любой части тела выше верхнего края сетки, но высота контакта с мячом может быть любой. – групповой (коллективный): блок, выполняемый двумя или тремя игроками. – уступом: игрок четвертой зоны находится в метре от сетки и отвечает за оборону на всей сетке, помогая партнерам перекрыть атаку на всех направлениях.