

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Приложение № 2  
к ОП СОО

**КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
по текущей аттестации предмет: Физическая культура. 10 класс

составитель: Жукова Анастасия Николаевна,  
учитель физической культуры

Чебаркуль

## Годовая контрольная работы 10 класс

### Общая цель проведения работы

Цель – определение уровня (степени) сформированности планируемых результатов по предмету «Физическая культура» у учащихся 10 класса.

Назначением комплекта контрольно-измерительных материалов является проведение годовой контрольной работы у учащихся по предмету «Физическая культура».

### Структура работы

Каждый вариант проверочной работы включает в себя 20 заданий, различающихся формами и уровнями сложности. В проверочной работе представлены задания с разными типами ответов:

- 6) задания с кратким ответом (4, 8, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 19);
- 7) задания на установление хронологических событий (3);
- 8) задания с выбором правильных ответов из предложенного списка (1, 5, 6, 7, 9, 10);
- 9) задания на перечисление спортивных и физкультурных терминов (18, 20);
- 10) задания на отрицание или соглашение (2, 15).

Соотношение заданий базового и повышенного уровней составляет соответственно 75% (задания с 1 по 15) и 25% (задания с 16 по 20).

#### Распределение заданий КИМ по содержанию и позициям кодификатора

В заданиях 1, 3, 4, 15 проверяются знания об истории древних Олимпийских игр, становлении современного олимпийского и паралимпийского движения, символики и ритуалов Олимпийских игр.

Задание 2, 16, 17 проверяет умение определять базовые понятия и термины физической культуры.

Задание 5 проверяет знания характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту.

Умения руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями проверяются в заданиях 6 и 7.

В заданиях 8, 18 проявляются умения характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью.

Знания правил проведения соревнований по спортивным играм, жестов судей, размеров спортивных площадок проверяются заданиями 9, 11, 12, 13.

В задании 10 проверяется умение проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега.

Умения выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы проверяется в задании 14.

Знания истории физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК проверяются в задании 19.

В задании 20 проверяется знание волейбола терминологии.

Код проверяемых результатов	Задания
1.8	1, 3, 4, 15
1.3	2, 6, 17
1.9	5

1.6	6, 7
1.2	8, 18
3.11	9, 11, 12, 13
2.8	10
3.6	14
4.1	19
3.4	20

## 2.4 Продолжительность работы

На выполнение контрольной работы в 10 классах отводится 40 минут.

## 2.5 Система оценивания в целом, отдельных заданий

Каждое из заданий 1, 5, 6, 7, 9, 10 считается выполненным верно, если правильно выбран один вариант ответа из предложенных, и оценивается в 1 балл.

В заданиях 2 и 15 необходимо согласиться или не согласиться с предложенным утверждением. Правильный ответ – 1 балл.

В задании 3 необходимо правильно выстроить хронологическую последовательность. Правильная последовательность оценивается в 1 балл.

Каждое из заданий 4, 8, 11, 12, 13, 14 предполагает знание спортивной и физической терминологии. Ответ считается правильным и оценивается в 1 балл, если правильно записано слово или словосочетание.

Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, перечисление от 50% до 99% - в 1 балл, менее 50% - 0 баллов.

Полный правильный ответ на задания 18, 20 оценивается в 2 балла, с небольшими ошибками – в 1 балл, неправильный ответ – 0 баллов.

## 2.6 Обобщенный план работы

№ задания	Раздел программы	Проверяемый результат	Уровень сложности	Максим. балл за задание
1	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
2	Основные понятия ФК	Определять базовые понятия и термины физической культуры	базовый	1
3	История ФК	Знать историю олимпийского движения	базовый	1
4	История ФК	Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр	базовый	1
5	История ФК	Характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту	базовый	1
6	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
7	ФК человека	Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями	базовый	1
8	Баскетбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега	базовый	1

10	Волейбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
11	Футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
12	Баскетбол, футбол	Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта	базовый	1
13	Лыжные гонки	Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций	базовый	1
14	Основные понятия ФК	Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе	базовый	1
15	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	базовый	1
16	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
17	Основные понятия ФК	Излагать с помощью базовых понятий физической культуры особенности развития физических качеств	повышен.	2
18	ФК человека	Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием	повышен.	2
19	Этнокультурная составляющая	Раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК	повышен.	2
20	волейбол	Выполнять волейбольные комбинации на спортивных площадках из числа хорошо освоенных упражнений	повышен.	2

<b>Код раздела</b>	<b>Предметные результаты освоения основной образовательной программы</b>
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>
1.1	рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе
1.2	характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек

1.3	определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств
1.4	разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели
1.5	руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий
1.6	руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
1.7	раскрывать историю появления и возрождения, значение ВФСК «ГТО»
1.8	характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр
1.9	характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту
1.10	определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма
<b>2</b>	<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>
2.1	использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций
2.2	составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма
2.3	классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств
2.4	самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их
2.5	тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой
2.6	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
2.7	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 физической подготовленности
2.8	проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность
2.9	проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа
<b>3</b>	<b>Физическое совершенствование</b>
3.1	выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности

3.2	выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)
3.3	выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
3.4	выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
3.5	выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
3.6	выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, продемонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов
3.7	выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности
3.8	выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств
3.9	выполнять нормативы, предусмотренные ВФСК «ГТО»
3.10	выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья
3.11	осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта
3.12	выполнять тестовые нормативы по физической подготовке
<b>4</b>	<b>Этнокультурная составляющая</b>
4.1	раскрывать историю появления физической культуры и спорта, развитие видов спорта в РК
4.2	знать правила знаменитых спортсменов Челябинской области

### Способ определения итоговой оценки

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.

<b>% выполнения от максимального балла</b>	<b>Количество баллов</b>	<b>Цифровая отметка</b>
90 - 100	21 – 25	5
70 – 89	16 – 20	4
35 – 69	9 – 15	3
16 – 34	4 – 8	2
0 – 16	0 – 3	1

**Годовая контрольная работа  
10 класс**

**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 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 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!

**Стандартизированная контрольная работа  
Физическая культура, 10 класс, I вариант**

Ф. И. учени(ка, цы) \_\_\_\_\_ МБОУ «СОШ №1» 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. Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:**

<p>1.</p> 	<p>а. Задержка 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. Мяч за пределами площадки</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</p>

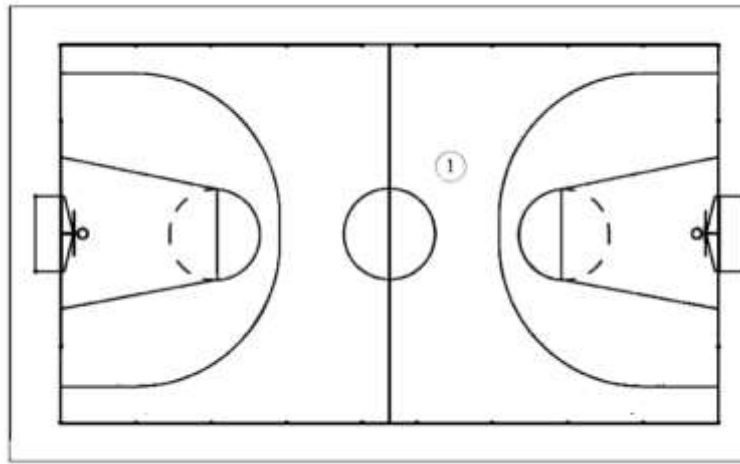
**12. Туфли для бега называются:**

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

**13. 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»

**14. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.**



15. Кто из уральских спортсменов получил спортивное прозвище «Уральская Молния». Обведи букву с правильным ответом.

А

Б

В

Г



Лидия Скобликова    Ольга Иванова    Елена Елисеева    Екатерина Гамова

16. Перечислите характеристики уровня физического развития, которые Вы используете для контроля собственного состояния.
17. Как ты думаешь, что в организме человека сравнивают с мощным неумомимым насосом? \_\_\_\_\_.
18. Какие игры можно считать национальными играми жителей Урала?
- Русская Лапта;
  - Дагестанская игра «Шапка канатоходца»;
  - Чувашская игра «Хищник в море»;
  - Башкирская игра «Волк и зайцы».
19. Посмотри внимательно и выбери фотографию выдающейся Уральской спортсменки. Обведи букву с правильным ответом.

**А****Б****В****Г**

20. Дайте определение Волейбольному термину «*Либеро*»

**Годовая контрольная работа  
10 класс**

**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 15, выполненные верно, оцениваются в 1 балл. Задания 16, 17, 19 предполагают перечисления. Полный ответ оценивается в 2 балла, неполный ответ - в 1 балл, неправильный ответ - 0 баллов. Полный правильный ответ на задания 18, 20 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!

**Стандартизированная контрольная работа  
Физическая культура, 10 класс, 2 вариант**

Ф. И. учени(ка, цы) \_\_\_\_\_ МБОУ «СОШ №1» 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, 1924г.
  - б. Швейцария, 1928г.
  - в. Франция, 1924г.

г. Франция, 1928г.


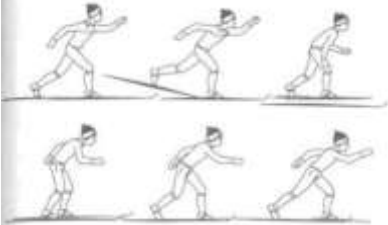

**3. Центральная нервная система образована:**

- 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

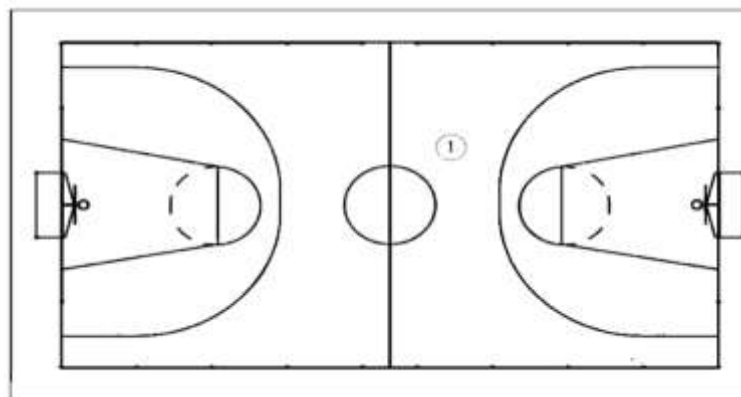
**5. В этой таблице изображены упражнения на лыжах. Посмотри на картинки и соедини стрелочками упражнение с его названием.**

<p>1.</p> 	<p>А. Скользящий шаг</p>
<p>2.</p> 	<p>Б. Торможение «плугом»</p>
<p>3.</p> 	<p>В. Подъем в горку «лесенкой»</p>
<p>4.</p> 	<p>Г. Спуск с горы в разных стойках</p>

**6. Когда были изданы первые официальные правила баскетбола?**

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

7. Какова продолжительность перерыва между таймами для юношеских команд в гандболе?
- 10 мин
  - 25 мин
  - 15 мин
  - 20мин
8. Где и когда состоялся первый чемпионат мира по футболу?
- Лондон, 1908г.
  - Париж, 1924г.
  - Стокгольм, 1912г.
  - Лос-Анджелес, 1932г.
9. В каком году в программу Олимпийских игр был включен волейбол?
- в 1960г.
  - в 1956г.
  - в 1964г.
  - в 1968г.
10. Какое упражнение не входит в комплекс для развития силы и силовой выносливости?
- упражнение с гантелями
  - сгибание и разгибание рук в упоре лежа
  - подтягивание в висе
  - мост из положения лежа на спине
11. Какие фазы выделяются в технике прыжка в высоту?
- разбег, переход через планку, приземление
  - отталкивание, переход через планку, снижение скорости, приземление
  - отталкивание, переход через планку, приземление
  - разбег, отталкивание, переход через планку, приземление
12. Напишите название площадки. Распишите линии спортивной площадке.



13. Кто из советских лыжников завоевал больше всех олимпийских наград разного достоинства?
- Любовь Козырева
  - Николай Зимятов
  - Раиса Сметанина
  - Вячеслав Веденин
14. Какой вид плавания является самым давним?
- кроль на груди
  - кроль на спине

- в. баттерфляй
- г. брасс

**15. Какова цель утренней гимнастики?**

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




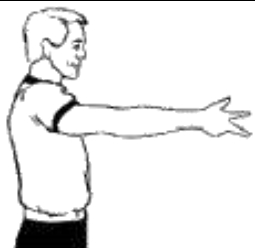
**16. Какой вид торможения на коньках не применяется конькобежцами?**



- а. торможение плугом
- б. торможение полуоборотом
- в. торможение зубчиком конька
- г. упор в лед внутренним ребром конька выставленной вперед ноги

**17. В какой стране состоялся первый официальный чемпионат мира по бадминтону?**

- а. Франция
- б. Швеция
- в. Англия
- г. США

**18. Определить правильное название жестов судьи по Баскетболу:**

<p>1.</p> 	<p>а. Задержка мяча</p>
<p>2.</p> 	<p>б. Умышленная игра ног</p>
<p>3.</p> 	<p>в. Нарушение правил 3-х секунд</p>
<p>4.</p> 	<p>г. Мяч за пределами площадки</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</p>

**19. 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...

**20. Дайте определение Волейбольному термину «Блок»**