

Кодификатор контролируемых элементов содержания и планируемых результатов обучения (требований к уровню подготовки обучающихся) и спецификации ФГОС СОО итоговой работы для проведения промежуточной аттестации учащихся 10 классов по физической культуре.

СПЕЦИФИКАЦИЯ

итоговой контрольной работы (комбинированной) по физической культуре

1. Назначение КИМ

- Объективно оценить уровень обученности учащихся по «Физической культуре»
Работа по физической культуре проводится с целью:

1. Оценить достижение планируемых предметных результатов освоения обучающимися (класса по разделам: **«Физическая культура и основы здорового образа жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность»**), с целью выявить теоретические знания о физической культуре в рамках школьной программы.

2. Содержание КИМ

Содержание работы определяется с учетом следующих документов:

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утверждённый приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. №1089 с изменениями (Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609).
- Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Концепция образования этнокультурной направленности в Республике Коми(http://minobr.rkomi.ru/left/dok/info_mat/)

Итоговая работа по физической культуре включает в себя контролируемые элементы содержания следующих разделов: «Физическая культура и основы здорового образа жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность»,

Предлагаются задания базового и повышенного уровней усвоения учебного материала. Соотношение числа заданий по контролируемым элементам содержания определяется учебным временем, отводимым на изучение разделов в соответствии с рабочей программой. План, по которому конструируется вариант контрольной работы, обеспечивает диагностику освоения всех содержательных элементов.

3. Структура КИМ

Вариант работы по физической культуре для 10 класса состоит из 3 частей и включает в себя 13 заданий, различающихся формой и уровнем сложности.

Таблица 1. Распределение заданий по частям работы

№	Части работы	Количество заданий	Максимальный балл	Тип задания
1	Основная часть А	10	10	С выбором ответа
2	Основная часть В	2	4	С кратким ответом
3	Дополнительная часть С	1	5	Задание повышенного уровня сложности
Итого		13	19	

4. Распределение заданий по частям работы

Таблица №2. Распределение заданий по содержанию

Разделы, включенные в работу	Вся работа	Часть 1	Часть 2	Часть 3	По рабочей программе
«Физическая культура и основы здорового образа жизни»	3	2		1	Материал используется в процессе уроков
«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	2	2			Материал используется в разделе ««Спортивно-оздоровительная деятельность»».
«Спортивно-оздоровительная деятельность»	8	6	2		70
Итого	13	10	2	1	70

5. Распределение заданий по уровням сложности

В работе представлены задания различных уровней сложности: базового и повышенного. Задания базового уровня включены в обязательную часть работы А и представляют собой 10 тестовых заданий с выбором ответа. Они проверяют знание и понимание содержания

материала, изучающегося в течение года. Задания повышенного уровня включены в часть В и С.

Таблица №3 Распределение заданий по уровню сложности

Уровень сложности заданий	Количество заданий	Максимальный балл
Базовый	10	10
Повышенный	3	9
Итого	13	19

6. Кодификатор контролируемых элементов содержания и планируемых результатов обучения (требований к уровню подготовки обучающихся, 10 класс)

Обозначение задания в работе	Проверяемые элементы содержания	Коды проверяемых умений	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания
А-1	<p>1.1.Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p><i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</i></p>	1,4,9	Б	1
А-2	<p>1.1.Физическая культура и основы здорового образа жизни.</p> <p><i>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</i></p>	6,10	Б	1

А-3	2.1.Физкультурно--оздоровительная деятельность. <i>Оздоровительные системы физического воспитания. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>	7,9	Б	1
А-4	2.2.Физкультурно--оздоровительная деятельность. <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i>			
А-5	3.1.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО);</i>	8,7,10	Б	1
А-6	3.2.Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);</i>	6,7	Б	1
А-7	3.3.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Совершенствование техники упражнений в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега.</i>	5,10	Б	1
А-8	3.4.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Совершенствование техники упражнений в передвижениях на лыжах.</i>	6,9	Б	1
А-9	3.5.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</i>	5,9	Б	1
А-10	3.6.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх.</i>	5,10	Б	1

В-1	3.7.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>	5,10	П	2
В-2	3.8.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	5,8	П	2
С-1	3.8.Спортивно-оздоровительная деятельность <i>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</i>	8	П	5

7. Дополнительные материалы и оборудование

Дополнительные материалы и оборудование: бланк ответа, простой карандаш, линейка, ластик, ручка, гимнастический мат и секундомер.

8. Система оценивания выполнения отдельных заданий

За каждый верный ответ при выполнении заданий с выбором ответа основной части А обучающийся получает 1 балл. Максимальный балл за выполнение задания части А составляет 10 баллов.

За каждый верный ответ при выполнении заданий дополнительной части В обучающийся получает 2 балла. Максимальный балл за выполнение задания части В составляет 4 балла.

За каждый верное выполнение задания части С обучающийся получает 5 баллов. Максимальный балл за выполнение задания части С составляет 5 баллов.

Выполнение обучающимися работы в целом определяется суммарным баллом, полученным ими по результатам выполнения всех заданий работы. Максимальный балл за выполнение всей работы – 19 баллов, за задания базового уровня сложности – 10 баллов, повышенного уровня – 9 баллов.

Схема перевода суммарного первичного балла за выполнение всех заданий итоговой работы в отметку по пятибалльной шкале:

Баллы	менее 10 (менее 50%)	10 – 14 (50%-69%)	15- 17 (70%-86%)	18 – 20 (87%-100%)
Отметка	2	3	4	5

9. Проверяемые предметные умения

Работа составлена, исходя из необходимости проверки достижения планируемых предметных результатов обучения (требований к уровню подготовки обучающихся) по разделам: «Физическая культура и основы здорового образа жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; – знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; – знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; – характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; – характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; – составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; – выполнять комплексы упражнений традиционных и современных 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</i> – <i>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;</i> – <i>проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;</i> – <i>выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;</i> – <i>выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</i> – <i>осуществлять судейство в избранном виде спорта;</i> – <i>составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.</i>

оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

10. Условия проведения

Работа проводится в кабинете и спортивном зале в присутствии учителя физической культуры. При выполнении работы, обучающиеся записывают ответы на тетрадный лист. Практическое задание части С выполняется в спортивной форме

11. Рекомендации по подготовке к работе

На выполнение итоговой работы отводится 45 минут.

Инструкция по выполнению работы

Дорогие ребята!

Вам предлагается ответить на вопросы по физической культуре и выполнить практическое задание. В вопросах, где даны четыре варианта ответа, нужно выбрать верный или верные, результат записать. В других вопросах необходимо дать краткий ответ, записав его на линии или соединить стрелочками правильные ответы.

Выполнять задания можно в любом порядке. Совет: для экономии времени можно пропускать задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходить к следующему. Если после выполнения всей работы останется время, можно будет вернуться к пропущенным заданиям. При выполнении заданий можно использовать черновик.

Время выполнения теоретической части 30 минут.

Для выполнения практического задания необходимо перейти в спортивный зал и выполнить разминку.

Время выполнения практического задания – 10 мин

Контрольная работа

для проведения промежуточной аттестации обучающихся 10 класса
по учебному предмету «физическая культура»

Демоверсия

А-1. Здоровье – это состояние полного...

- а) физического благополучия
- б) духовного благополучия
- в) социального благополучия
- г) все ответы верны

А-2. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

А-3. К основным физическим качествам относятся...

- а) рост, вес, объём бицепсов;

- б) бег, прыжки, метания;
- в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

А-4. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределение основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и тоже время.

А-5. Какой обязательный тест ВФСК «ГТО» V ступени необходимо выполнить для определения уровня развития гибкости:

- а) наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье,
- б) наклон вперёд из положения стоя,
- в) наклон вперёд из положения сидя на гимнастической скамье,
- г) наклон вперёд из положения сидя на полу.

А-6. Подтягивание в висе. Определите ошибку при выполнении упражнения.

- а) хват сверху на ширине плеч;
- б) подтягивание до положения – подбородок выше перекладины;
- в) подтягивание раскачиванием туловища.

А-7. Длина дистанции марафонского бега равна...

- а) 25 км;
- б) 12 км;
- в) 42 км 195 м.

А-8. Одна из перечисленных ошибок при падении на спуске часто приводит к серьёзным травмам. Какая?

- а) глубокий присед;
- б) умышленное падение на бок
- в) выставление палок кольцами вперёд.

А-9. Какое из данных утверждений верно?

- а) при ведении мяча в баскетболе нельзя касаться его двумя руками одновременно
- б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой
- в) игрок с мячом в руках может делать четыре шага
- г) мяч в баскетболе можно вести только правой рукой

А-10. Сколько игроков по правилам игры в футбол находятся на поле во время игры?

- а) 7
- б) 5
- в) 4
- г) 11

В-1. Титулованные спортсмены Республики Коми это...

- а) лыжные гонки - _____
б) плавание - _____
в) хоккей с шайбой - _____
г) бокс - _____

В-2. Перечисли 4 обязательных вида испытаний в ВФСК «ГТО» V степени.

С-1. Выполнить тест «челночный бег» в соответствии с требованиями ВФСК «ГТО».