Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №3 им.Секина В.А.»
городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
На заседании МК учителей
физкультуры и ОБЗР
_____ Клюгина Л.В.
Протокол №5
от 29.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ Чукавина Т.А.
Протокол №1
от 29.08.2025 г.

Контрольно-оценочные материалы по предмету «Физическая культура» (приложение к рабочей программе) в 10-11 классах

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся.

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре. Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию

учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.
10 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	**Челночный бег 4х9 м, сек**	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	**Бег 30 м, секунд**	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	**Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек**	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	**Бег 100 м, секунд**	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	**Бег 2000 м, мин**				10,20	11,15	12,10
10	**Бег 3000 м, мин**	12,40	13,30	14,30			
10	**Прыжки в длину с места**	220	210	190	185	170	160
10	**Подтягивание на высокой перекладине**	12	10	7			
10	**Сгибание и разгибание рук в упоре**	32	27	22	20	15	10
10	**Наклоны вперед из положения сидя**	14	12	7	22	18	13
10	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	52	47	42	40	35	30
10	**Бег на лыжах 1 км, мин**	4,40	5,00	5,3	6,00	6,3	7,1
10	**Бег на лыжах 2 км, мин**	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	**Бег на лыжах 3 км, мин**	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	**Бег на лыжах 5 км, мин**	26,00	27,00	29,00	Без учета времени		
10	**Бег на лыжах 10 км, мин**	Без учета времени					
10	**Прыжок на скакалке, 30 сек, раз**	65	60	50	75	70	60

Тестовые вопросы по физической культуре 10 класс.

1.Под физической культурой понимается:

а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;

б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;

в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2.Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

а — спорт;

б — система физического воспитания;

в — физическая культура.

3.Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

а — общей физической подготовкой;

б — специальной физической подготовкой;

в — гармонической физической подготовкой;

г — прикладной физической подготовкой.

4.Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

а — развитие;

б — закаленность;

в — тренированность;

г — подготовленность.

5.К показателям физической подготовленности относятся:

а — сила, быстрота, выносливость;

б — рост, вес, окружность грудной клетки;

в — артериальное давление, пульс;

г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6.Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

а — тренировка;

б — методика;

в — система знаний;

г — педагогическое воздействие.

7.Какая страна является родиной Олимпийских игр:

а — Рим;

б — Китай;

в — Греция;

г — Египет.

8.Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

а — в Олимпии;

б — в Спарте;
в — в Афинах.

9.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

а — они имели мировую известность;
б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
в — в период проведения игр прекращались войны;
г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10.Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

а — 5 лет;
б — 4 года;
в — 2 года;
г — 3 года.

11.Зимние игры проводятся:

а — в зависимости от решения МОК;
б — в третий год празднуемой Олимпиады;
в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
б — регулярное обращение к врачу;
в — физическую и интеллектуальную активность;
г — рациональное питание и закаливание.

13.Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

а — образ жизни;
б — наследственность;
в — климат.

14.При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

а — ожог;
б — тепловой удар;
в — перегревание;
г — солнечный удар.

15.Основными источниками энергии для организма являются:

а — белки и минеральные вещества;
б — углеводы и жиры;
в — жиры и витамины;
г — углеводы и белки.

16.Рациональное питание обеспечивает:

а — правильный рост и формирование организма;
б — сохранение здоровья;
в — высокую работоспособность и продление жизни;
г — все перечисленное.

17.Физическая работоспособность — это:

а — способность человека быстро выполнять работу;

б — способность разные по структуре типы работ;
в — способность к быстрому восстановлению после работы;
г — способность выполнять большой объем работы.

18.Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

а — фагоцитарной устойчивостью;
б — бактерицидной устойчивостью;
в — специфической устойчивостью;
г — не специфической устойчивостью.

19.Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;
б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
г — укрепление здоровья.

20.К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21.Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
в — все перечисленное.

22.Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;
б — следуют указаниям учителя;
в — владеют навыками выполнения движений;
г — не умеют владеть своими эмоциями.

23.При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а — учителя, проводящего урок;
б — классного руководителя;
в — своих сверстников по классу;
г — школьного врача.

24.Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;
б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25.Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;
б — 17-18 годам;
в — 19-20 годам;
г — 22-25 годам.

26.Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:
а — строго регламентированы;
б — представляют собой игровую деятельность;
в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
г — создают развивающий эффект.
27.Техникой движений принято называть:
а — рациональную организацию двигательных действий;
б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
в — способ организации движений при выполнении упражнений;
г — способ целесообразного решения двигательной задачи.
28.Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):
а — стойкость;
б — гибкость;
в — ловкость;
г — бодрость;
д — выносливость;
е — быстрота;
ж — сила.
29.Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:
а — выносливость;
б — скоростно-силовые и координационные;
в — гибкость.
30.Ловкость — это:
а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура 11 класс

класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**					
	Учащиеся	**Мальчики**			**Девочки**		
	Оценка	**“5”**	**“4”**	**“3”**	**“5”**	**“4”**	**“3”**
11	**Челночный бег 4х9 м, сек**	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	**Бег 30 м, секунд**	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	**Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек**	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	**Бег 100 м, секунд**	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	**Бег 2000 м, мин**				10,00	11,10	12,20
11	**Бег 3000 м, мин**	12,20	13,00	14,00			
11	**Прыжки в длину с места**	230	220	200	185	170	155
11	**Подтягивание на высокой перекладине**	14	11	8			
11	**Сгибание и разгибание рук в упоре**	32	27	22	20	15	10
11	**Наклоны вперед из положения сидя**	15	13	8	24	20	13
11	**Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа**	55	49	45	42	36	30
11	**Бег на лыжах 1 км, мин**	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
11	**Бег на лыжах 2 км, мин**	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
11	**Бег на лыжах 3 км, мин**	14,30	15,00	15,50	18,00	19,00	20,00
11	**Бег на лыжах 5 км, мин**	25,00	26,00	28,00	Без учета времени		
11	**Бег на лыжах 10 км, мин**	Без учета времени					
11	**Прыжок на скакалке, 30 сек, раз**	70	65	55	80	75	65

Тестовые вопросы по физической культуре 11 класс.

1.Что не входит в определение уровня физического развития?
а) Вес;
б) Рост;
в) Челночный бег 3х10.
2. Как называется свод Олимпийских законов?
а) конституция;
б) устав;
в) хартия.
3.Какие упражнения неэффективны при формировании телосложения:
а) упражнения, способствующие увеличению мышечной массы;
б) упражнения, способствующие снижению веса тела;
в) упражнения, способствующие быстроте движений.
4.С какого года ведут отсчет Олимпийские игры Древней Греции?
А) 836 до н.э
Б) 776 до н.э
В) 684 до н.э
Г) 595 до н.э
5.Почему античные Олимпийские игры называли праздниками Мира?
А) Олимпийские игры имели мировую известность
Б) В Олимпийских играх принимали участие атлеты со всего мира
В) В период проведения игр прекращались войны
Г) Игры отличались миролюбивым характером соревнований
6. Признаки наркотического отравления:
а) повышение мышечного тонуса, сужение зрачков, ослабление их реакции на свет, покраснение кожи;
б) тошнота и рвота, головокружение, кровотечение из носа, кашель, насморк;
в) горечь во рту, беспричинный смех, пожелтение кожи.
7. Основными составляющими тренированности организма являются:
а) сердечная и дыхательная выносливость, мышечная выносливость, скоростные качества и гибкость;
б) сила, ловкость, умение выдерживать различные нагрузки, высокая работоспособность;
в) выносливость опорно-двигательного аппарата, своевременная реакция, центральной нервной системы на изменение физических нагрузок, гибкость и ловкость.
8. Под физическим качеством гибкости понимается:
а) комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, определяющего глубину наклона;
б) способность делать движения с большой амплитудой;
в) эластичность мышц и связок.
9. Двигательная активность это:
а) ежедневная физическая тренировка организма;
б) обязательные периодические физические нагрузки на мышцы и скелет человека;

в) сумма движений, выполняемых в процесс своей жизнедеятельности.

10. Один из признаков сотрясения головного мозга:

а) нечеткое зрение и неодинаковые зрачки;

б) увеличение лимфатических узлов;

в) появление сыпи на руках и ногах;

г) покраснение кожи в области суставов.

11. Физическая культура представляет собой:

а) учебный предмет в школе;

б) выполнение упражнений;

в) процесс совершенствования возможностей человека.

12. Что понимают под термином «средства физической культуры?

А) Лекарственные средства

Б) медицинские обследования

В) оздоровительные силы природы

Г) физические упражнения

13.В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

а) 1916г. – Осло;

б) 1920г. - Лейк – Плейсид;

в) 1924г. – Шамони;

г) 1928г. - Сент – Мориц.

14. Владимир Сальников, Галина Прозуменщикова, Андрей Крылов, Александр Попов- чемпионы Олимпийских игр в …….

а) Биатлон;

б) Плавание;

в) Конькобежный спорт;

г) Легкая атлетика.

15. Какая дисциплина была включена в программу XVIII зимних Олимпийских Игр в г. Нагано (Япония)?

а) Фристайл;

б) Сноубординг;

в) Керлинг;

г) Скелетон.

16. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в Олимпийской эмблеме?

а) Азия;

б) Австралия;

в) Африка;

г) Европа;

д) Америка.

17. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

а) Нападении;

б) Защите;

в) Противодействии;

г) Взаимодействии.

18. Основными средствами развития силовых способностей являются:
а) Специальные упражнения на тренажерах;
б) Упражнения с внешним сопротивлением, упражнения с преодолением веса собственного тела и изометрические упражнения;
в) Упражнения с преодолением собственного веса тела и упражнения с отягощениями;
г) Изометрические упражнения и упражнения с внешним сопротивлением.
19. Какие команды подаются судьей на старте бега на 3000 метров?
а) « На старт! Внимание! Марш!»
б) « На старт! Марш!»
в) «Внимание! Марш!»
г) «Приготовиться! Марш!»
20. Под здоровым образом жизни понимается:
а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.
21. Под физическим качеством «ловкость» понимают:
а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
в) Освоить действие и сохранить равновесие;
г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.
22. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при ушибах мягких тканей:
а) Холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
б) Холод на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, пострадавшей конечности придают возвышенное положение;
в) Тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела;
г) Тепло на место ушиба, жгут выше области кровоизлияния, покой ушибленной части тела.
23. Гиподинамия – это..
а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
б) Недостаточная физическая активность;
в) Расстройство вестибулярного аппарата;
г) Расстройство функции движения.
24. Назовите родину шахмат
а/ Англия;
б/ Индия;
в/ Россия;

г/ Франция

25. Советский двукратный Олимпийский чемпион в спринтерском беге.

а/ В.Борзов;

б/ В.Брумель;

в/ И.Льюис;

г/ А.Перлов

ВЫПОЛНЯЯ СЛЕДУЮЩИЕ ЗАДАНИЯ ЗАВЕРШИТЕ УТВЕРЖДЕНИЯ, ВПИСАВ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ СЛОВО В БЛАНК ОТВЕТОВ.

27. Сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев называется …*балансирование*……..

28. Выход мяча за пределы площадки или поля в спортивных играх называется *…аут……..*

29. Форма индивидуальной и регулирующей деятельности, направленной на обеспечение оптимальных условий для физического развития называется *самоконтроль……*

30. Состояние организма, возникающие при длительном выполнении какой-либо работы и приводящее к временному снижению работоспособности называется *…утомление……..*

Критерии оценивания:

Теоретическая часть подразумевает выполнение теста, состоящего из 10 вопросов программных разделов: гимнастика, легкая атлетика, основы знаний, спортивные игры.

Отметка	% от максимального количества баллов
«2»	**0-49%**
«3»	**50-69%**
«4»	**70-90%**
«5»	**91% и более**

Практическая часть оценивается сдача контрольных нормативов
(по разделам тематического планирования).
Если у обучающегося спорная оценка, то приоритет имеют оценки за выполнение нормативных упражнений.
Если учащийся во время проведения зачетного урока имеет освобождение от занятий физической культурой, то итоговая оценка ему выставляется по результатам выполнения теоретической части.