

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Харанжинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено:

Директор

МКОУ «Харанжинская СОШ»

Слепова И.В.

Приказ №45/од от 16.09.2022 г.



Комплект контрольно-оценочных средств
по физической культуре

Подготовил:

Учитель физической культуры

Слепов В.П.

2022 г.

Комплект контрольно-оценочных средств включает теоретические и практические задания, описание условий их выполнения и критерии оценки.

1. Теоретические задания представляют собой сочинение-рассуждение, беседу и тематику рефератов по разделам программы.

2. Практические задания представляют собой перечень контрольных нормативов для определения и оценки уровня физической подготовленности учеников.

3. Учащиеся оцениваются предоставившие справку установленного образца, выданную медицинским учреждением, оцениваются образовательным учреждением на основе **теоретических заданий**.

Условия выполнения заданий

Место выполнения задания :

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка
3. Актный зал
4. Малый спортивный зал

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, 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	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив		движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	
---	--	---	--

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической

требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			подготовленности
--	--	--	------------------

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике— путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную

6 класс

Теоретические задания:

1. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.
2. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).
3. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу(волейболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
5. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.
6. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Практические задания (нормативы):

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
Бег 2000 м, с	Без учета времени					
Прыжок в длину, см.	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту, см.	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 гр., м.	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	7	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз				17	14	9

7 класс

Теоретические задания:

1. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.
2. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.
3. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу(волейболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
5. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практические задания(нормативы):

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
Бег 2000 м, с	Без учета времени					
Прыжок в длину, см.	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту, см.	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 гр., м.	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз				19	15	11

8 класс

Теоретические задания:

1. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.
2. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.
3. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу(волейболу). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
4. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.
5. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практические задания (нормативы):

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
Бег 3000 м, с	Без учета времени					
Прыжок в длину, см.	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту, см.	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150 гр., м.	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	9	7	5			
Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, раз				15	10	6
Бег, мин.с. 2000м.	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50

9 класс

Теоретические задания:

1. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.
2. Приёмы закаливания. Пользование баней.
3. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу (волейбол). Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.
4. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.
5. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Практические задания (нормативы):

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м,с	8.4	9.2	10.00	9.4	10.00	10.5
Бег 3000 м, с	Без учёта времени					
Прыжок в длину, см.	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту, см.	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр., м.	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	10	8	7			
Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, раз				20	15	10
Бег. мин.с. 2000м	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00

10 класс

Теоретические задания:

1. Формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.
2. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.
3. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
4. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
5. Терминология баскетбола(волейбол) . Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психофизические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом(волейбол). Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом(Волейболом).
6. Основы биомеханики гимнастических(легкоатлетических) упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой(лёгкой атлетикой). Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими (легкоатлетическими)упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой(лёгкой атлетикой).

Практические задания (нормативы):

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 100м,с	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Бег(2000 м, с-девушки, 3000 м,с- юноши)	14.0	16.00	17.30	10.10	11.40	12.40
Прыжок в длину, см.	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту, см.	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты (700г.-юноши; 500 г.	32	26	22	18	13	11

девушки, м)						
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, раз				22	17	13

11 класс

Теоретические задания:

1. Формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.
2. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.
3. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.
4. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
5. Терминология баскетбола(волейбол) . Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психофизические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом(волейбол). Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом(Волейболом).
6. Основы биомеханики гимнастических(легкоатлетических) упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой(лёгкой атлетикой). Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими(легкоатлетическими)упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой(лёгкой атлетикой).

Практические задания(нормативы):

Контрольные	мальчики	девочки
-------------	----------	---------

упражнения	5	4	3	5	4	3
Бег 100м,с	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Бег(2000 м, с-девушки, 3000 м,с- юноши)	13.0	15.0	16.30	10.0	11.30	12.20
Прыжок в длину, см.	460	420	370	380	340	310
Прыжок в высоту, см.	135	130	120	120	115	105
Метание гранаты (700г.-юноши; 500 г. девушки, м)	38	32	26	23	18	12
Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	12	10	8			
Подтягивание на низкой перекладине из вися лёжа, раз				25	20	15

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ (СМГ)

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5–2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся в СМГ необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре в СМГ выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях

**Перечень вопросов и практических заданий
для аттестации выпускников основной и средней (полной)
общеобразовательной школы по физической культуре,
отнесенных по состоянию здоровья
к специальной медицинской группе**

Примерные вопросы:

1. Что такое здоровый образ жизни?
2. Что значит «рациональный режим питания»?
3. Что называют «рациональным режимом двигательной активности»?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой учащимся, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения тебе полезно выполнять с учетом твоего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при твоем заболевании?
8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при твоем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие ты знаешь правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения ты знаешь, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие ты знаешь основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры тебе известны?

Примерные виды практических заданий
(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Выполнить комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Выполнить комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Выполнить комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Выполнить комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Выполнить комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Выполнить комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Выполнить комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги.
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т. п.).
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата).