**Контрольно-измерительные материалы по «Физической культуре»**

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 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. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственный результат.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юно-ши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 60 м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 2 км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Передвижение на лыжах на 2 км, мин | 16.30 | 21.0 |
| Бег на 2000 м, мин | 10.30 | - |
| Бег на 1000 м, мин | - | 5.40 |
| Координация | Последовательное выполнение кувырков кол-во раз | 5 | 3 |
| Челночный 6ег 3х10 м, с | 8,2 | 8,8 |

**Оценки результатов тестирования учащихся 5-9 классов**

**для определения уровня физической подготовленности**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м**  **(сек)** | | | **Бег 60 м**  **(сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Бросок набивного мяча**  **(м)** | | | **Подтягивание (высокая перекладина) (кол – во раз)** | | |
|  | **Низ-кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** | **Низ-**  **кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** | **Низ-**  **кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** | **Низ-**  **кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** | **Низ-кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** |
| **5** | 6,3 | 6,1 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,0 | 140 | 160 | 195 | 300 | 400 | 450 | 1 | 4 | 6 |
| **6** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 145 | 165 | 200 | 350 | 450 | 500 | 1 | 4 | 7 |
| **7** | 5,9 | 5,6 | 4,8 | 11,0 | 10,2 | 9,4 | 150 | 170 | 205 | 400 | 500 | 550 | 1 | 5 | 8 |
| **8** | 5,8 | 5,5 | 4,7 | 10,5 | 9,7 | 9,0 | 160 | 180 | 210 | 450 | 550 | 650 | 2 | 6 | 9 |
| **9** | 5,5 | 5,3 | 4,5 | 10,0 | 9,2 | 8,4 | 175 | 190 | 220 | 450 | 600 | 700 | 3 | 7 | 10 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Бег 30м**  **(сек)** | | | **Бег 60 м**  **(сек)** | | | **Прыжок в длину с места (см)** | | | **Бросок**  **набивного мяча (м)** | | | **Подтягивание (низкая перекладина) (кол – во раз)** | | |
|  | **Низ-кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** | **Низ-**  **кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** | **Низ-**  **кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** | **Низ-**  **кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** | **Низ-кий** | **Сред-ний** | **Выо-**  **кий** |
| **5** | 6,4 | 6,3 | 5,1 | 11,4 | 10,8 | 10,4 | 130 | 150 | 185 | 250 | 350 | 450 | 4 | 10 | 19 |
| **6** | 6,2 | 6,0 | 5,0 | 11,2 | 10,6 | 10,3 | 135 | 155 | 190 | 250 | 350 | 450 | 4 | 11 | 20 |
| **7** | 6,3 | 6,2 | 5,0 | 11,2 | 10,4 | 9,8 | 140 | 160 | 200 | 350 | 450 | 500 | 5 | 12 | 19 |
| **8** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,7 | 10,2 | 9,7 | 145 | 160 | 200 | 400 | 500 | 550 | 5 | 13 | 17 |
| **9** | 6,0 | 5,8 | 4,9 | 10,5 | 10,0 | 9,4 | 155 | 165 | 205 | 400 | 500 | 550 | 5 | 12 | 16 |

**Контрольные упражнения**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Метание мяча (м)** | | | **Прыжки с разбега (см)** | | | **Бег 1500 (мин, сек)(5-8кл);Бег 2000м(9кл)** | | | **Челночный бег 3х10 м (сек)** | | | **Упражнение на гибкость**  **из положения сидя (см)** | | |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5** | 20 | 25 | 30 | 260 | 300 | 320 | 10,00 | 9,30 | 8,50 | 9,7 | 9,3 | 8,5 | 2 | 6 | 10 |
| **6** | 21 | 29 | 36 | 270 | 320 | 340 | 8,10 | 7,50 | 7,30 | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 2 | 6 | 10 |
| **7** | 28 | 32 | 38 | 290 | 340 | 360 | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 9,3 | 9,0 | 8,3 | 2 | 5 | 9 |
| **8** | 28 | 35 | 40 | 310 | 360 | 380 | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 9,0 | 8,7 | 8,0 | 3 | 7 | 11 |
| **9** | 31 | 40 | 45 | 330 | 380 | 430 | 11,00 | 10,00 | 9,20 | 8,6 | 8,4 | 7,7 | 4 | 8 | 12 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Метание мяча (м)** | | | **Прыжки с разбега (см)** | | | **Бег 1500 м (мин, сек)(5-8кл); Бег 2000м(9кл)** | | | **Челночный бег 3х10 м (сек)** | | | **Упражнение на гибкость**  **из положения сидя (см)** | | |
|  | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5** | 14 | 18 | 20 | 220 | 260 | 280 | 10,30 | 9,40 | 9,00 | 10,1 | 9,7 | 8,9 | 4 | 8 | 15 |
| **6** | 15 | 18 | 23 | 230 | 280 | 300 | 8,40 | 8,20 | 8,00 | 10,0 | 9,6 | 8,8 | 5 | 9 | 16 |
| **7** | 17 | 21 | 26 | 240 | 300 | 330 | 8,30 | 8,00 | 7,30 | 10,0 | 9,5 | 8,7 | 6 | 12 | 18 |
| **8** | 18 | 22 | 27 | 260 | 310 | 340 | 13,50 | 12,40 | 11,00 | 9,9 | 9,4 | 8,6 | 7 | 12 | 20 |
| **9** | 18 | 23 | 28 | 290 | 320 | 370 | 13,00 | 12,00 | 10,20 | 9,7 | 9,3 | 8,5 | 7 | 12 | 20 |

**Контрольные упражнения по бегу на лыжах**

**Мальчики**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **1 км** | | | **2 км** | | | **3 км** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5** | 7.30 | 7.00 | 6.30 | Без учета времени | | | - | - | - |
| **6** | 7.00 | 6.30 | 6.00 | 15.00 | 14.30 | 14.00 | Без учета времени | | |
| **7** | 7.30 | 6.30 | 6.00 | 14.30 | 14.00 | 13.00 | Без учета времени | | |
| **8** | 7.00 | 6.00 | 5.30 | 13.30 | 12.30 | 12.00 | 18.00 | 17.00 | 16.00 |
| **9** | 6.30 | 5.30 | 5.00 | 13.00 | 12.00 | 11.30 | 19.00 | 18.00 | 17.30 |

**Девочки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **1 км** | | | **2 км** | | | **3 км** | | |
| **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** | **«3»** | **«4»** | **«5»** |
| **5** | 7.30 | 7.00 | 7.00 | Без учета времени | | | - | - | - |
| **6** | 7.30 | 6.45 | 6.15 | 15.30 | 15.00 | 14.00 | Без учета времени | | |
| **7** | 8.00 | 7.00 | 6.30 | 15.00 | 14.30 | 14.00 | Без учета времени | | |
| **8** | 7.30 | 6.30 | 6.00 | 14.30 | 13.30 | 13.00 | 20.00 | 19.00 | 18.00 |
| **9** | 7.00 | 6.00 | 5.30 | 14.00 | 13.00 | 12.30 | 21.30 | 20.00 | 19.30 |

**Контроль уровня обученности**

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 деятельность.

**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 отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, 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.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физиче­ской подготовки учащихся:

1. **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 про верки 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 сущ-ности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нем содер-жатся неболь­шие неточности и нез-начительные ошибки | За ответ, в котором отсут­ст-вует логическая после­дователь-ность, имеются пробелы в зна-нии мате­риала, нет должной аргу­ментации и умения исполь­зовать знания на практике | За непони-мание и незна­ние материала программы |

1. **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** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без оши­бок, легко, свободно, чет-ко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность дви-жения, его назначение, может разобраться в движении, объяс-нить, как оно выполняется, и про-демонстрировать в нестандарт-ных условиях; может определить и исправить ошибки, допущен-ные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполне-нии ученик действует так же, как и в пре-дыдущем слу-чае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основ-ном выполнено пра­вильно, но допуще-на одна грубая или несколько мел­ких ошибок, приведших к скованности дви-жений, неувереннос-ти. Учащийся не может выполнить дви­жение в нестан-дартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы вы-полнены непра-вильно, допу-щено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**3. Владение способами и умение осуществлять**

**физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно орга-низовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход вы-полнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятель-но, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выпол-нения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоя-тельной деятель-ности выполне-ны с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выпол-нить самостоя-тельно ни один из пунктов |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным ми-нимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отве-чает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту учени-ка в показателях физической подготов-ленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему  уровню под-готовленнос-ти и доста-точному тем-пу прироста | Исходный по-казатель соот-ветствует низ-кому уровню подготовлен-ности и незна-чительному приросту | Учащийся не выполняет го-сударственный стандарт, нет темпа роста по-  казателей фи-зической под-готовленности |

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Темы проектов по предмету «Физическая культура» 5 класс**

1. В здоровом теле — здоровый дух.
2. Олимпийские игры древности.
3. Физическое развитие человека.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Если хочешь быть здоров — закаляйся.
10. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
11. Физическая культура в моей семье.

**Темы проектов по предмету «Физическая культура» 6 класс**

1. Возрождение Олимпийских игр.
2. Физическая культура – необходимость для человека.
3. Техника безопасности во время занятий физической культурой.
4. Физкультминутка — зачем она нужна?
5. Легкая атлетика - «королева» спорта, так ли это?
6. Гимнастика — красота и здоровье человека.
7. Спортивные игры — ловкость мозга.
8. Лыжные гонки — энергия во всем.
9. Оценка физической подготовленности – результат работы за год.
10. Развиваем коллективизм с помощью спортивных игр.

**Темы проектов по предмету «Физическая культура» 7 класс**

1. Олимпийское движение в России. Олимпийцы Зауралья.
2. Особенности выполнения двигательных действий.
3. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
4. Организация досуга средствами физической культуры.
5. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
6. Профилактика нарушения зрения.
7. Профилактика нарушений осанки.
8. Профилактика плоскостопия.
9. Воспитание коллективизма с помощью спортивных игр.

**Темы проектов по предмету «Физическая культура» 8 класс**

1. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.
2. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями.
3. Оказания первой помощи при обморожениях.
4. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
5. Утренняя гимнастика – залог бодрости.
6. История возникновения и развития физической культуры.
7. Подвижные игры – активный отдых.
8. Жестикуляция судей.

**Темы проектов по предмету «Физическая культура» 9 класс**

1. Психические процессы в обучении двигательным действиям.
2. Адаптивная физкультура.
3. Физическая культура и олимпийское движение в России.
4. Спортсмены нашего города.
5. Мы молодежь выбираем ЗОЖ.
6. Как повысить физическую подготовленность.
7. Атлетическая гимнастика – сила мускул.
8. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

**Уровни сформированности навыков проектной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Крите-рий** | **Уровни сформированности навыков проектной деятельности** | |
| **Базовый** | **Повышенный** |
| Самосто-ятельное приобре-тение знаний и решение проблем | Работа в целом свидетельствует о спо-собности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить пробле-му и находить пути её решения; проде-монстрирована способность приобре-тать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного | Работа в целом свидетельствует о спо-собности самостоятельно ставить проб-лему и находить пути её решения; про-демонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками кри-тического мышления, умение самостоя-тельно мыслить; продемонстрирована способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые спо-собы действий, достигать более глубокого понимания проблемы |
| Знание предмета | Продемонстрировано понимание со-держания выполненной работы. В рабо-те и в ответах на вопросы по содержа-нию работы отсутствуют грубые ошибки | Продемонстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют |
| Регуля-тивные действия | Продемонстрированы навыки опреде-ления темы и планирования работы.  Работа доведена до конца и представлена комиссии; | Работа тщательно спланирована и пос-ледовательно реализована, своевремен-но пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления. |
|  | некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководи-теля. При этом проявляются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося | Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно |
| Комму-никация | Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы | Тема ясно определена и пояснена. Текст /сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, пос-ледовательно, аргументированно. Работа /сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы |