**КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

по физической культуре 5-9 и 10-11 классы

Составители: Андреева Ольга Львовна

Бабиков Артём Львович

Батькова Анастасия Александровна

Дворянинова Светлана Валерьевна

Колесников Сергей Вячеславович

Кораблева Мартина Анатольевна

Немцева Людмила Николаевна

Сапожников Николай Николаевич

Черноголовка 2024 г

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

 «Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать учащимися по завершении обучения в основной и средней школе.

 Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим основную и среднюю школу.

 Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной и средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Оценка достижения планируемых результатов освоения учебной программы.**

Педагогический контроль имеет много сторон. Это и тестирование, и наблюдение за деятельностью учащихся, и оценка овладения ими программным материалом.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

**Качественные показатели успеваемости** — это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Количественные показатели успеваемости** — это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных; выносливости, гибкость и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. п.). **Отметка по физической культуре будет играть стимулирующую и воспитывающую роль только в том случае, если учитель будет оценивать показатели физической подготовленности, достигнутые учеником не в данный момент, а за определённое время.** Иначе говоря, ориентироваться надо не на наличный уровень развития физических качеств, а на темп (динамику) изменения их за определённый период.

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

 • необходимость более полного и глубокого учёта не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;

 • более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;

 • наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

**Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.**

Индивидуальные особенности, которые необходимо учитывать, можно разделить на две большие группы: телесные и психические.

Телесные — это особенности физического развития (длина и масса тела), тип телосложения (астеноидный, дигестивный, торакальный и мышечный). При учёте индивидуальных особенностей учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать достоинство учащегося, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала повышению и дальнейшему развитию интереса учащихся к физической культуре.

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развитием физических способностей оценка успеваемости включает в себя следующие виды учёта: предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учёт проводится на первых уроках учебного года, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.

Данные предварительного учёта следует фиксировать в рабочих тетрадях учителя.

Текущий учёт позволяет учителю получить сведения о ходе овладения учащимся программным материалом. Это даёт возможность оценить правильность выбранной методики обучения.

В процессе урока текущая отметка может быть выставлена за любые слагаемые программного материала: усвоение знаний и контрольного двигательного умения, достигнутый уровень в развитии двигательных способностей, выполнение домашних, самостоятельных заданий, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. В отдельных случаях учитель суммирует все полученные за занятие оценки в один поурочный балл.

Текущая оценка на разных этапах обучения двигательному действию имеет свои особенности. При начальном разучивании техники предъявляется меньше требований, а само движение выполняется в облегчённых условиях. На этапе повторения двигательного действия оно выполняется в более сложных, специально созданных условиях. Наконец, на этапе совершенствования — в условиях соревнований, игры или в усложнённых комбинациях.

Итоговая оценка выставляется за усвоение темы, раздела, за триместр, учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за усвоение программного материала, темпы прироста физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, учитывая универсиальные учебные действия ученика.

 При оценивании обучающихся с ОВЗ и для лиц, относящихся к различным медицинским группам (Приложение № 2 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министра здравоохранения Российской Федерации), учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенности развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Формы контроля и возможные варианты его проведения.**

 Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля;

 **- входной,** позволяющий определить исходный уровень развития учащихся ;

 **- тематический;**

 **- промежуточный и итоговый** контроль планируется по триместрам по текущим оценкам, а также по результатам тестирования

**Контрольные нормативы по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** |
| **Челночный бег 3\*10м** | 8,2 | 8,3 | 9 ,0 | 8,6 | 8,7 | 9,5 |
| **Челночный бег 4\*9 м** | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **Подтягивание на перекладине из виса** | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 17 | 15 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 1 минуту)** | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **Прыжки через скакалку за 15 сек** | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| **Прыжки через скакалке,за 1 минуту** | 90 | 89 | 70 | 105 | 104 | 70 |
| **Легкая атлетика** |
| **Бег 30 м** | 5,5 | 6,0 | 6,5 | 5,7 | 6,2 | 6,7 |
| **Бег 60 м** | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| **Прыжок в длину с места** | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| **Метание т/м на дальность** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **Пятиминутный бег** | Оценивается выполнение пятиминутного бега без перехода на шаг |
| **Гимнастика**  |
| **Кувырок вперед** |  |  |  |  |  |  |
| **Кувырок назад** |  |  |  |  |  |  |
| **Стойка на лопатках** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперед из положения сидя** | 9 | 3 | 1 | 12 | 8 | 2 |
| **Выполнение акробатической комбинации из ранее разученных элементов** | Оценивается техника выполнения акробатической комбинации(связки) из ранее разученных элементов, правильность порядка выполнения и паузы при выполнении упражнений. |
| **Баскетбол** |
| **Ведение мяча шагом и бегом (левой/правой рукой)** | Оценивается техника владения мячом  |
| **Ведение мяча змейкой** | Оценивается техника владения мячом, обводка стоек (фишек) |
| **Передача мяча двумя руками от груди (в стену, в движении в паре)** | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| **Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Волейбол**  |
| **Передача мяча двумя руками сверху (через сетку, в парах, от стены)** | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Прием мяча двумя руками снизу(через сетку, в парах, от стены)** | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 |
| **Нижняя прямая подача с 6 м** | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| **Лыжная подготовка** **(при наличии соответствующий условий для проведения раздела «Лыжная подготовка»** |
| **Лыжные гонки** | Без учета времени |
| **Спуски и подъемы** | Оценка овладения техникой спусков и подъемов |
| **Техники передвижения** | Оценка овладения техниками передвижений |

Обучающиеся освобожденные от физической нагрузки по болезни (имеющие медицинскую справку) или пропустившие учебные занятия (по уважительной причине) выполняют реферат (доклад). **Так же для получения дополнительных оценок для освобожденных от физической нагрузки обучающихся предусмотрено выполнение ЦДЗ (цифрового домашнего задания) согласованное и выданное учителем физической культуры.**

Перечень тем для выполнения реферата (доклада):

1. Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью.
2. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения.
3. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности.
4. Способы измерения и оценивания осанки.
5. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.
6. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.
7. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека
8. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.
9. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

**Контрольные нормативы по физической культуре 6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** |
| **Челночный бег 3\*10м** | 8,3 | 8,8 | 9 ,3 | 8,8 | 9,4 | 10,0 |
| **Челночный бег 4\*9 м** | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| **Подтягивание на перекладине из виса** | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |  |  |  | 15 | 10 | 8 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 1 минуту)** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **Прыжки через скакалку за 20 сек** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| **Прыжки через скакалке,за 1 минуту** | 105 | 85 | 70 | 115 | 95 | 85 |
| **Легкая атлетика** |
| **Бег 30 м** | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| **Бег 60 м** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **Прыжок в длину с места** | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| **Метание т/м на дальность** | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| **Пятиминутный бег** | Оценивается выполнение пятиминутного бега без перехода на шаг |
| **Гимнастика** |
| **Кувырок вперед** |  |  |  |  |  |  |
| **Кувырок назад** |  |  |  |  |  |  |
| **Стойка на лопатках** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперед из положения сидя** | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| **Выполнение акробатической комбинации из ранее разученных элементов** | Оценивается техника выполнения акробатической комбинации(связки) из ранее разученных элементов, правильность порядка выполнения и паузы при выполнении упражнений. |
| **Баскетбол** |
| **Ведение мяча шагом и бегом (левой/правой рукой)** | Оценивается техника владения мячом |
| **Ведение мяча змейкой** | Оценивается техника владения мячом , обводка стоек (фишек) |
| **Передача мяча двумя руками от груди (в стену, в движении в паре)** | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| **Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Волейбол** |
| **Передача мяча двумя руками сверху (через сетку, в парах, от стены)** | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Прием мяча двумя руками снизу(через сетку, в парах, от стены)** | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 |
| **Нижняя прямая подача с 6 м** | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| **Лыжная подготовка** **(при наличии соответствующий условий для проведения раздела «Лыжная подготовка»** |
| **Лыжные гонки** | Без учета времени |
| **Спуски и подъемы** | Оценка овладения техникой спусков и подъемов |
| **Техники передвижения** | Оценка овладения техниками передвижений |

Обучающиеся освобожденные от физической нагрузки по болезни (имеющие медицинскую справку) или пропустившие учебные занятия (по уважительной причине) выполняют реферат (доклад). **Так же для получения дополнительных оценок для освобожденных от физической нагрузки обучающихся предусмотрено выполнение ЦДЗ (цифрового домашнего задания) согласованное и выданное учителем физической культуры.**

Перечень тем для выполнения реферата (доклада):

1. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.
2. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр.
3. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.
4. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.
5. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств.
6. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности.
7. Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.
8. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.
9. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности

**Контрольные нормативы по физической культуре 7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** |
| **Челночный бег 3\*10м** | 8,1 | 8,6 | 9 ,5 | 8,6 | 9,2 | 9,8 |
| **Челночный бег 4\*9 м** | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| **Подтягивание на перекладине из виса** | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |  |  |  | 17 | 12 | 10 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 1 минуту)** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **Прыжки через скакалку за 20 сек** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| **Прыжки через скакалке,за 1 минуту** | 110 | 95 | 75 | 120 | 105 | 90 |
| **Легкая атлетика** |
| **Бег 30 м** | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 60 м** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **Прыжок в длину с места** | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| **Метание т/м на дальность** | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| **Пятиминутный бег** | Оценивается выполнение пятиминутного бега без перехода на шаг |
| **Гимнастика** |
| **Кувырок вперед** |  |  |  |  |  |  |
| **Кувырок назад** |  |  |  |  |  |  |
| **Стойка на лопатках** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперед из положения сидя** | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| **Выполнение акробатической комбинации из ранее разученных элементов** | Оценивается техника выполнения акробатической комбинации(связки) из ранее разученных элементов, правильность порядка выполнения и паузы при выполнении упражнений. |
| **Баскетбол** |
| **Ведение мяча шагом и бегом (левой/правой рукой)** | Оценивается техника владения мячом |
| **Ведение мяча змейкой** | Оценивается техника владения мячом , обводка стоек (фишек) |
| **Передача мяча двумя руками от груди (в стену, в движении в паре)** | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| **Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Волейбол** |
| **Передача мяча двумя руками сверху (через сетку, в парах, от стены)** | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Прием мяча двумя руками снизу(через сетку, в парах, от стены)** | 6 | 5 | 3 | 5 | 4 | 1 |
| **Нижняя прямая подача с 6 м** | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| **Лыжная подготовка** **(при наличии соответствующий условий для проведения раздела «Лыжная подготовка»** |
| **Лыжные гонки** | Без учета времени |
| **Спуски и подъемы** | Оценка овладения техникой спусков и подъемов |
| **Техники передвижения** | Оценка овладения техниками передвижений |
|  |  |  |  |  |  |  |

Обучающиеся освобожденные от физической нагрузки по болезни (имеющие медицинскую справку) или пропустившие учебные занятия (по уважительной причине) выполняют реферат (доклад). **Так же для получения дополнительных оценок для освобожденных от физической нагрузки обучающихся предусмотрено выполнение ЦДЗ (цифрового домашнего задания) согласованное и выданное учителем физической культуры.**

Перечень тем для выполнения реферата (доклада):

1. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта
2. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития
3. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.
4. Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.
5. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках.
6. Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки.
7. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка
8. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания.
9. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.
10. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

**Контрольные нормативы по физической культуре 8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** |
| **Челночный бег 3\*10м** | 8,1 | 8,5 | 9 ,0 | 8,6 | 9,0 | 9,7 |
| **Челночный бег 4\*9 м** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **Подтягивание на перекладине из виса** | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |  |  |  | 20 | 16 | 10 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 1 минуту)** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **Прыжки через скакалку за 25 сек** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| **Прыжки через скакалке,за 1 минуту** | 115 | 100 | 85 | 125 | 115 | 100 |
| **Легкая атлетика** |
| **Бег 30 м** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **Бег 60 м** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **Прыжок в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **Метание т/м на дальность** | 40 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **Пятиминутный бег** | Оценивается выполнение пятиминутного бега без перехода на шаг |
| **Гимнастика** |
| **Кувырок вперед** |  |  |  |  |  |  |
| **Кувырок назад** |  |  |  |  |  |  |
| **Стойка на лопатках** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **Выполнение акробатической комбинации из ранее разученных элементов** | Оценивается техника выполнения акробатической комбинации(связки) из ранее разученных элементов, правильность порядка выполнения и паузы при выполнении упражнений. |
| **Баскетбол** |
| **Ведение мяча шагом и бегом (левой/правой рукой)** | Оценивается техника владения мячом |
| **Ведение мяча змейкой** | Оценивается техника владения мячом , обводка стоек (фишек) |
| **Передача мяча двумя руками от груди (в стену, в движении в паре)** | 20 | 16 | 12 | 18 | 14 | 10 |
| **Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Штрафной бросок ( 5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Волейбол** |
| **Передача мяча двумя руками сверху (через сетку, в парах, от стены)** | 8 | 6 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| **Прием мяча двумя руками снизу(через сетку, в парах, от стены)** | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Нижняя прямая подача с 6 м** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Лыжная подготовка** **(при наличии соответствующий условий для проведения раздела «Лыжная подготовка»** |
| **Лыжные гонки** | Без учета времени |
| **Спуски и подъемы** | Оценка овладения техникой спусков и подъемов |
| **Техники передвижения** | Оценка овладения техниками передвижений |

Обучающиеся освобожденные от физической нагрузки по болезни (имеющие медицинскую справку) или пропустившие учебные занятия (по уважительной причине) выполняют реферат (доклад). **Так же для получения дополнительных оценок для освобожденных от физической нагрузки обучающихся предусмотрено выполнение ЦДЗ (цифрового домашнего задания) согласованное и выданное учителем физической культуры.**

Перечень тем для выполнения реферата (доклада):

1. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации
2. Всестороннее и гармоничное физическое развитие
3. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость
4. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой
5. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.
6. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.
7. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

**Контрольные нормативы по физической культуре 9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Мальчики** | **Девочки** |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** |
| **Челночный бег 3\*10м** | 8,0 | 8,4 | 8 ,8 | 8,4 | 8,9 | 9,5 |
| **Челночный бег 4\*9 м** | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **Подтягивание на перекладине из виса** | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |  |  |  | 20 | 16 | 10 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 1 минуту)** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **Прыжки через скакалку за 25 сек** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| **Прыжки через скакалке,за 1 минуту** | 120 | 105 | 95 | 125 | 115 | 100 |
| **Легкая атлетика** |
| **Бег 30 м** | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **Бег 60 м** | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **Прыжок в длину с места** | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **Метание т/м на дальность** | 40 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **Пятиминутный бег** | Оценивается выполнение пятиминутного бега без перехода на шаг |
| **Гимнастика** |
| **Кувырок вперед** |  |  |  |  |  |  |
| **Кувырок назад** |  |  |  |  |  |  |
| **Стойка на лопатках** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 18 | 15 | 10 |
| **Выполнение акробатической комбинации из ранее разученных элементов** | Оценивается техника выполнения акробатической комбинации(связки) из ранее разученных элементов, правильность порядка выполнения и паузы при выполнении упражнений. |
| **Баскетбол** |
| **Ведение мяча шагом и бегом (левой/правой рукой)** | Оценивается техника владения мячом |
| **Ведение мяча змейкой** | Оценивается техника владения мячом , обводка стоек (фишек) |
| **Передача мяча двумя руками от груди (в стену, в движении в паре)** | 22 | 18 | 14 | 20 | 16 | 12 |
| **Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Штрафной бросок ( 5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Волейбол** |
| **Передача мяча двумя руками сверху (через сетку, в парах, от стены)** | 8 | 6 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| **Прием мяча двумя руками снизу(через сетку, в парах, от стены)** | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Нижняя прямая подача с 6 м** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Лыжная подготовка** **(при наличии соответствующий условий для проведения раздела «Лыжная подготовка»** |
| **Лыжные гонки** | Без учета времени |
| **Спуски и подъемы** | Оценка овладения техникой спусков и подъемов |
| **Техники передвижения** | Оценка овладения техниками передвижений |

Обучающиеся освобожденные от физической нагрузки по болезни (имеющие медицинскую справку) или пропустившие учебные занятия (по уважительной причине) выполняют реферат (доклад). **Так же для получения дополнительных оценок для освобожденных от физической нагрузки обучающихся предусмотрено выполнение ЦДЗ (цифрового домашнего задания) согласованное и выданное учителем физической культуры.**

Перечень тем для выполнения реферата (доклада):

1. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека
2. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни
3. Профессионально-прикладная физическая культура.
4. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.
5. Банные процедуры как средство укрепления здоровья
6. Измерение функциональных резервов организм
7. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха
8. Занятия физической культурой и режим питания.
9. Упражнения для снижения избыточной массы тела
10. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся

**Контрольные нормативы по физической культуре 10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Юноши** | **Девушки**  |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** |
| **Челночный бег 10\*10м** | 24 | 25 | 26 |  |  |  |
| **Челночный бег 4\*9 м** | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **Подтягивание на перекладине из виса** | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |  |  |  | 20 | 16 | 10 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 1 минуту)** | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **Прыжки через скакалку за 25 сек** | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |
| **Прыжки через скакалке,за 1 минуту** | 120 | 105 | 95 | 130 | 120 | 105 |
| **Легкая атлетика** |
| **Бег 30 м** | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **Бег 100 м** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 17,8 |
| **Прыжок в длину с места** | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| **Метание гранаты (700гр/500гр)** | 30 | 25 | 20 | 19 | 15 | 12 |
| **Метание 150 гр мяча** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **Пятиминутный бег** | Оценивается выполнение пятиминутного бега без перехода на шаг |
| **Гимнастика** |
| **Кувырок вперед** |  |  |  |  |  |  |
| **Кувырок назад** |  |  |  |  |  |  |
| **Стойка на лопатках** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 18 | 15 | 10 |
| **Выполнение акробатической комбинации из ранее разученных элементов** | Оценивается техника выполнения акробатической комбинации(связки) из ранее разученных элементов, правильность порядка выполнения и паузы при выполнении упражнений. |
| **Баскетбол** |
| **Ведение мяча шагом и бегом (левой/правой рукой)** | Оценивается техника владения мячом |
| **Ведение мяча змейкой** | Оценивается техника владения мячом , обводка стоек (фишек) |
| **Передача мяча двумя руками от груди (в стену, в движении в паре)** | 22 | 18 | 14 | 20 | 16 | 12 |
| **Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Выполнение двойного шага и броска мяча в корзину с ведением с середины площадки ( с ударом об щит, попаданием в кольцо**  | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Штрафной бросок ( 5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Волейбол** |
| **Передача мяча двумя руками сверху (через сетку, в парах, от стены)** | 8 | 6 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| **Прием мяча двумя руками снизу(через сетку, в парах, от стены)** | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Нижняя прямая подача по зонам ( 6 попыток)** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **Верхняя подача мяча**  | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **Лыжная подготовка** **(при наличии соответствующий условий для проведения раздела «Лыжная подготовка»** |
| **Лыжные гонки 2 км** | Без учета времени |
| **Спуски и подъемы** | Оценка овладения техникой спусков и подъемов |
| **Техники передвижения** | Оценка овладения техниками передвижений |

Обучающиеся освобожденные от физической нагрузки по болезни (имеющие медицинскую справку) или пропустившие учебные занятия (по уважительной причине) выполняют реферат (доклад) или презентацию. **Так же для получения дополнительных оценок для освобожденных от физической нагрузки обучающихся предусмотрено выполнение ЦДЗ (цифрового домашнего задания) согласованное и выданное учителем физической культуры.**

Перечень тем для выполнения реферата (доклада):

1. Физическая культура как социальное явление
2. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая
3. и. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.
4. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательнодостиженческая
5. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет
6. Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.
7. Здоровье как базовая ценность человека и общества
8. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой.
9. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание
10. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга
11. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая.

**Контрольные нормативы по физической культуре 11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **Юноши** | **Девушки**  |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** |
| **Челночный бег 10\*10м** | 27,0 | 28,0 | 30,0 | 30. | 31.0 | 32,0 |
| **Челночный бег 4\*9 м** | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,6 | 10,0 | 10,6 |
| **Подтягивание на перекладине из виса** | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** |  |  |  | 20 | 16 | 10 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Поднимание туловища из положения лёжа (количество раз за 1 минуту)** | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| **Прыжки через скакалку за 30 сек** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| **Прыжки через скакалке,за 1 минуту** | 125 | 115 | 100 | 135 | 130 | 110 |
| **Легкая атлетика** |
| **Бег 30 м** | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **Бег 100 м** | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18.0 |
| **Прыжок в длину с места** | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| **Метание гранаты (700гр/500гр)** | 30 | 25 | 20 | 19 | 15 | 12 |
| **Метание мяча 150 гр** | 25 | 20 | 15 | 20 | 15 | 10 |
| **Пятиминутный бег** | Оценивается выполнение пятиминутного бега без перехода на шаг |
| **Гимнастика** |
| **Кувырок вперед** |  |  |  |  |  |  |
| **Кувырок назад** |  |  |  |  |  |  |
| **Стойка на лопатках** |  |  |  |  |  |  |
| **Наклон вперед из положения сидя** | 13 | 11 | 6 | 18 | 15 | 10 |
| **Выполнение акробатической комбинации из ранее разученных элементов** | Оценивается техника выполнения акробатической комбинации(связки) из ранее разученных элементов, правильность порядка выполнения и паузы при выполнении упражнений. |
| **Баскетбол** |
| **Ведение мяча шагом и бегом (левой/правой рукой)** | Оценивается техника владения мячом |
| **Ведение мяча змейкой** | Оценивается техника владения мячом , обводка стоек (фишек) |
| **Передача мяча двумя руками от груди (в стену, в движении в паре)** | 25 | 20 | 16 | 22 | 18 | 15 |
| **Броски мяча в кольцо двумя руками от груди (5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Выполнение двойного шага и броска мяча в корзину с ведением с середины площадки ( с ударом об щит, попаданием в кольцо**  | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Штрафной бросок ( 5 попыток)** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **Волейбол** |
| **Передача мяча двумя руками сверху (через сетку, в парах, от стены)** | 8 | 6 | 2 | 6 | 4 | 2 |
| **Прием мяча двумя руками снизу(через сетку, в парах, от стены)** | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| **Нижняя прямая подача по зонам ( 6 попыток)** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **Верхняя подача мяча**  | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **Лыжная подготовка** **(при наличии соответствующий условий для проведения раздела «Лыжная подготовка»** |
| **Лыжные гонки 3 км** | Без учета времени |
| **Спуски и подъемы** | Оценка овладения техникой спусков и подъемов |
| **Техники передвижения** | Оценка овладения техниками передвижений |

Обучающиеся освобожденные от физической нагрузки по болезни (имеющие медицинскую справку) или пропустившие учебные занятия (по уважительной причине) выполняют реферат (доклад) или презентацию. **Так же для получения дополнительных оценок для освобожденных от физической нагрузки обучающихся предусмотрено выполнение ЦДЗ (цифрового домашнего задания) согласованное и выданное учителем физической культуры.**

Перечень тем для выполнения реферата (доклада):

1. Здоровый образ жизни современного человека.
2. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации
3. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека
4. Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровь
5. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.
6. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек
7. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни
8. Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение
9. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности
10. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.
11. Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.
12. Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.
13. Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.
14. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни
15. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).
16. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.
17. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

**Критерии оценивания выполнение индивидуального задания (реферат/доклад)**

Реферат представляет собой сообщение рукописное или печатное. Максимальный объем не более 3-4 страниц основного материала.

Структура реферата (доклада):

1. Титульный лист ( с обязательным указанием темы работы, ФИ , класс)
2. Текстовое изложение материала
3. Заключение или выводы

Дополнительно может быть приложен список литературы или интернет источников (по желанию).

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии оценивания** | **Оценка** |
| Обучающийся самостоятельно пересказывает основную суть работы, демонстрирует глубокое понимание сущности материала, уверенно отвечает на вопросы педагога по теме работы. | **5 (отлично)** |
| Обучающийся самостоятельно пересказывает основную суть работы (читает работу), в работе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | **4 (хорошо)** |
| Обучающийся не смог пересказать основную суть работы, в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, не смог самостоятельно ответить на вопросы педагога | **3 (удовлетворительно)** |