

Министерство образования Сахалинской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Институт развития образования Сахалинской области»
Кафедра физического воспитания и ОБЖ

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНАЯ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Методические рекомендации

Издательство ИРОСО
Южно-Сахалинск
2018

ББК 74.267.5 я 81
К 65

Контрольно-оценочная деятельность по предмету «Физическая культура»: Методические рекомендации / сост.: Н.М. Савостин, М.Ю. Мошкова. — Южно-Сахалинск: Изд-во ИРОСО, 2018. — 44 с.

Сборник содержит информационные и методические материалы, которые могут быть использованы учителями общеобразовательных организаций при разработке Положения о контрольно-оценочной деятельности по предмету «Физическая культура».

Директор В. Герасимов.
Редактор А. Сафонова
Дизайнер О. Ячменникова

Формат 60x84/16. Бумага «Снегурочка». Печать цифровая
Усл. печ. л. 2,56. Заказ № 21. Тираж 100 экз.

Издательство ИРОСО. 693000, г. Южно-Сахалинск, ул. Пограничная, 42
Тел. (4242) 300-298. E-mail: izdatelstvo@iroso.ru

- © Министерство образования Сахалинской области, 2018
- © ГБОУ ДПО «Институт развития образования Сахалинской области», 2018
- © Издательство ИРОСО, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	4
1. Методика оценки по предмету «Физическая культура»	7
1.1. Критерии оценивания обучающихся	7
1.2. Комплексная оценка по предмету «Физическая культура»	12
1.3. Содержание контрольных упражнений	14
1.4. Средства развития двигательных качеств	15
2. Итоговая отметка по предмету «Физическая культура»	20
3. Описание и результаты контрольных упражнений, тестов	22
Список литературы	31
<i>Приложение 1. Легкая атлетика (контрольные упражнения)</i>	<i>33</i>
<i>Приложение 2. Лыжная подготовка (контрольные упражнения)</i>	<i>35</i>
<i>Приложение 3. Оценка уровня физической подготовленности учащихся</i>	<i>37</i>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Квалификационной характеристикой, утвержденной приказом Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010 г. № 761н, определено, что контрольно-оценочную деятельность в образовательном процессе осуществляет учитель. Педагог оценивает эффективность и результаты обучения школьников с учетом освоения знаний, овладения умениями и навыками, используя современные информационно-коммуникационные технологии (ведение электронных форм документации, в том числе электронного журнала и дневников обучающихся).

Согласно ст. 48 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее – Закон) педагогические работники обязаны осуществлять свою деятельность на высоком профессиональном уровне, обеспечивать в полном объеме реализацию преподаваемого учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) в соответствии с утвержденной рабочей программой.

Вместе с тем в соответствии со ст. 47 учитель имеет право на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, творческую инициативу и свободу от вмешательства в его профессиональную деятельность.

В соответствии с п. 43 Типового положения об общеобразовательном учреждении (утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.03 2001 г. № 196) порядок выставления текущих оценок по физической культуре определяется образовательным учреждением самостоятельно.

В этой связи в образовательной организации должно быть разработано и утверждено Положение о контрольно-оценочной деятельности по предмету «Физическая культура», определяющее нормативы уровня физической подготовленности, контрольные упражнения по разделам программы и др.

Положение может быть разработано на основе методики, опубликованной в изданиях «Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы: пособие для учителей физической культуры общеобразовательных организаций» (В.И. Лях, 2014) и «Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы: пособие для учителей физической культуры общеобразовательных учреждений» (М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова, 2013).

Основные определения

Оценка состояния – это оценка, которая сравнивает знания, умения и навыки ученика с нормативами и со знаниями, умениями и навыками других учеников.

Оценка развития – это оценка, выставляемая за позитивное изменение состояния знаний, умений и навыков ученика в сравнении с их прежним состоянием.

Вычитательная оценка – это оценка знаний, умений и навыков ученика, предполагающая полное усвоение данных знаний, умений и навыков, не представляющая ученику права выбора выполняемого задания.

Накопительная (кумулятивная) оценка – это оценка знаний, умений и навыков ученика, предполагающая возможность выбора учеником определённого количества заданий из большого количества предлагаемых.

Статическая оценка – это оценка знаний, умений и навыков ученика, выставляемая один раз и не предполагающая возможность пересдачи на более высокий балл.

Динамическая оценка – это оценка знаний, умений и навыков ученика, предполагающая возможность пересдачи и повышения оценки на более высокий балл.

Текущая оценка – это оценка, выставляемая ученику за освоение единичного (фрагментарного, эпизодического, элементарного) знания, умения или навыка.

Обязательная оценка – это оценка, выставляемая ученику обязательно.

Добровольная оценка – это оценка, выставляемая ученику по его просьбе или желанию.

Оценка базового уровня – это оценка знаний, умений и навыков ученика, входящих в государственный образовательный стандарт.

Оценка повышенного уровня – это оценка знаний, умений и навыков ученика, выходящих за пределы государственного образовательного стандарта.

Основные положения и правила оценивания

1. Оценка базового уровня — обязательная, а оценка повышенного уровня — добровольная.

2. Итоговая оценка формируется из текущих. Итоговыми оценками являются четвертные, полугодовые и годовые.

3. Текущие оценки делятся на текущие обязательные оценки базового уровня и на текущие добровольные оценки повышенного уровня. Текущая обязательная оценка является вычитательной, динамической оценкой состояния, текущая добровольная — накопительной, статической оценкой развития.

4. Выставляемая в журнал добровольная текущая оценка может быть только хорошей или отличной и может влиять на итоговую только положительно (в сторону повышения). Добровольная текущая оценка ниже хорошей может быть сообщена только ученику конфиденциально по его просьбе.

В число добровольных текущих оценок входят:

а) результаты участия ученика в конкурсах, олимпиадах, соревнованиях и т.д.;

б) результаты участия ученика во взаимообучении других (доклады, реферат и пр.);

в) отзывы на творческие работы.

Эти оценки могут подтверждаться соответствующими сертификатами и входит в индивидуальный портфель достижений ученика (портфолио).

5. Учитель обязан перед началом изучения курса (раздела курса) познакомить учащихся с обязательным образовательным минимумом, количеством обязательных текущих оценок, соответствующих этому минимуму, формами контроля и критериями оценивания.

6. Учитель обязан перед началом изучения курса (раздела курса) познакомить учащихся с возможностями и условиями получения добровольных текущих оценок повышенного уровня.

7. Учитель обязан перед началом изучения курса (раздела курса) познакомить учащихся с количеством итоговых оценок и установить крайний срок их выставления.

1. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни способствует приобщению каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств – способностей).

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

Градация оценки («5», «4», «3», «2») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура».

Дисциплина, поведение на уроке, отсутствие или наличие спортивной формы не являются объектом оценивания, но основанием для выставления оценки за выполнение программы и нарушения техники безопасности.

Оценка физкультурных знаний

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

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

Отметку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Отметка «2» выставляется за ответ, в котором обучающийся показывает непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Эффективными методами являются подготовка сообщения, реферата или проекта.

Тестирование заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами (тесты) и вариантами ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является их демонстрация обучающимся в конкретной деятельности. Например, изложение упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Отметка «5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко. Ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобратся в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Отметка «4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более двух незначительных ошибок. Ученик понимает сущность движения, может объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником.

Отметка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Отметка «2» — движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных (грубых) ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий, но они не знают, кого конкретно оценят и за что именно будет выставлена отметка.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять индивидуально, а также фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Оценка владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Отметка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его итоги.

Отметка «4» – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности. При этом обучающийся может организовать место занятий лишь с незначительной помощью и допускает незначительные ошибки в подборе средств; может контролировать ход выполнения деятельности и оценить итоги.

Отметка «3» – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности индивидуально или фронтально во время любой части урока.

Оценка уровня физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени, приоритетным показателем является темп прироста результатов.

1–7 класс. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей (сенситивные периоды), динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных обучающихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления обучающимся высокой отметки. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для обучающихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми.

Первое тестирование (сентябрь, октябрь)

Отметка «5» – исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, который отвечает требованиям ФГОС.

Отметка «4» – исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности.

Отметка «3» – исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности.

Отметка «2» – за выполненный норматив не выставляется.

Второе тестирование (апрель, май)

Отметка «5» – учащийся перевыполнил свой результат первого тестирования (есть прирост ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени).

Отметка «4» – учащийся повторил результат первого тестирования.

Отметка «3» – результат учащегося ниже, чем в первом тестировании (независимо насколько).

Отметка «2» – за выполненный норматив не выставляется.

Отсутствующие, либо не готовые к уроку имеют право на сдачу норматива в специально отведенное учителем время после окончания всего тестирования.

Отметка «2» может быть выставлена, если учащийся не сдавал тест, как на уроке, так и в специально отведенное время после организованного тестирования.

Освобожденные временно от уроков физической культуры могут сдать тест после окончания тестирования.

Учащиеся подготовительной группы сдают тестирование выборочно, либо полностью от него освобождаются (в зависимости от показаний).

Промежуточный контроль за уровнем физической подготовки осуществляется во второй и третий четвертях.

Рекомендуемые варианты приема нормативов

Вариант А. В течение 6-ти уроков – по одному нормативу на уроке (бег 6 мин – последний, после соответствующей подготовки).

Вариант Б. В ходе 4-х уроков: 1 урок – прыжок в длину с места, 2 урок – наклоны вперед и поднятие туловища, 3 урок – бег 30 м и подтягивание в висе (полувисе); 4 урок – бег 6 мин.

Вариант В. В течение 3-х уроков: 1 урок – прыжок в длину с места, поднятие туловища, 2 урок – наклоны вперед и подтягивание в висе (полувисе), 3 урок – бег 30 м и бег 6 мин.

Варианты могут быть выбраны с учетом наполняемости класса, уровня физической подготовленности обучающихся, организаторских способностей учителя и др.

8–11 класс. Физическая подготовленность обучающихся может осуществляться по дифференцированным таблицам с учётом типа телосложения.

1.2. КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Комплексная оценка по физической культуре формируется по разделам учебной программы, которые соответствуют распределению учебного материала по четвертям (триместрам, полугодиям).

Например:

1 четверть

Обязательная комплексная оценка:

1. Оценка уровня физического развития (5–6 тестов).
2. Оценка технико-тактических умений и навыков в спортивных играх, легкой атлетике (по 2 оценки).
3. Оценка знаний правил игры, проведения соревнований по легкой атлетике, спортивным играм и судейских навыков (1 оценка).
4. Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1–2 оценки).
5. Оценка за участие в спартакиаде образовательной организации или города (не более 2-х оценок).

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов):

1. Оценка индивидуального роста.
2. Оценка организации самостоятельной двигательной деятельности.
3. Оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

2 четверть

Обязательная комплексная оценка:

1. Оценка уровня физического развития (1–2 теста).
2. Оценка технико-тактических умений и навыков в гимнастике (3 оценки).
3. Оценка тестирования по основам знаний (1 оценка).
4. Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1–2 оценки).

5. Оценка за участие в спартакиаде образовательной организации или города (не более 2-х оценок).

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов):

1. Оценка индивидуального роста.
2. Оценка организации самостоятельной двигательной деятельности.
3. Оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

3 четверть

Обязательная комплексная оценка:

1. Оценка выполнения объема двигательной нагрузки по лыжной подготовке (раз в неделю два урока физической культуры вне школьного расписания – зависит от количества учебных часов в четверти).
2. Оценка тестирования по основам знаний (1 оценка).
3. Оценка за прохождение дистанции (1 оценка).
4. Оценка умений и навыков в спортивных играх (2 оценки).
5. Оценка за участие в спартакиаде образовательной организации или города (не более 2-х оценок).

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов):

1. Оценка индивидуального роста.
2. Оценка организации самостоятельной двигательной деятельности.
3. Оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

4 четверть

Обязательная комплексная оценка:

1. Оценка уровня физического развития (5 тестов).
2. Оценка технико-тактических умений и навыков в спортивных играх, легкой атлетике (1–2 оценки).
3. Оценка знаний правил игры, проведения соревнований по легкой атлетике, спортивных игр и судейских навыков (1 оценка).
4. Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность (1–2 оценки).
5. Оценка за участие в спартакиаде образовательной организации или города (не более 2-х оценок за соревнование).

Добровольная оценка (не ниже 5 баллов):

1. Оценка индивидуального роста.
2. Оценка организации самостоятельной двигательной деятельности на уроке.
3. Оценка за победу в классных соревнованиях и т.д.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Контрольные упражнения должны соответствовать программным требованиям, например, рабочей программе В.И. Ляха «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–11 классы».

При выборе контрольных упражнений по легкой атлетике необходимо учитывать типологические и физиологические особенности учащихся.

Легкая атлетика (1, 4 четверти)

Отметка выставляется на основании как качественных показателей, так и количественных возрастных нормативов, выбор которых – на усмотрение учителя.

Отметка «2» за выполненный норматив не выставляется.

Отметка «2» может быть выставлена, если учащийся неоднократно нарушает правила техники безопасности, что может привести к травме как самого учащегося, так и окружающих.

Гимнастика с основами акробатики (2 четверть)

Рекомендуется:

– из 5 разученных комплексов снарядной гимнастики и акробатики 3–4 – на выбор учащихся;

– 2 теста по общефизической подготовке, направленных на оценивание уровня развития: силовых и координационных качеств (юноши, мальчики); гибкости и координации (девушки, девочки).

Всего 5 учебных нормативов за четверть.

Отметка «2» может быть выставлена:

– за отказ от выполнения контрольного упражнения;

– за неоднократные нарушения правил техники безопасности, что может привести к травме как самого учащегося, так и окружающих.

Отсутствующие на уроке по уважительным причинам и временно освобожденные решают вопрос о полном или частичном приеме контрольных упражнений и нормативов с учителем в индивидуальном порядке, но не позднее, чем за 3 дня до окончания четверти.

Спортивные игры (1, 3, 4 четверти)

При выборе контрольных упражнений по спортивным играм (волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) необходимо учитывать ти-

пологические и физиологические особенности учащихся, уровень усвоения программного материала и его преемственность.

Отметка может быть выставлена на основании качественных показателей и количественных возрастных нормативов, выбор которых осуществляет педагог.

Отметка «2» может быть выставлена:

- за отказ от выполнения контрольного упражнения;
- за неоднократные нарушения правил техники безопасности, что может привести к травме как самого учащегося, так и окружающих.

Лыжные гонки (3 четверть)

При выборе контрольных упражнений по лыжной подготовке также необходимо учитывать физиологические особенности учащихся, уровень здоровья и физической подготовленности.

Одним из вариантов оценивания является отметка за выполнение объема двигательной нагрузки (с учетом физического развития учащихся).

«5» – учащийся полностью выполнил задание учителя на уроке.

«4» – учащийся выполнил задание учителя на уроке, но с незначительными нарушениями темпа, амплитуды, скорости, количества повторений и т.д.

«3» – учащийся выполнил задание учителя на уроке со значительными нарушениями темпа, амплитуды, скорости, количества повторений и т.д.

«2» – учащийся не выполнил запланированный объем двигательной нагрузки на уроке.

Учащийся может исправить отметку, если выполнит этот объем с другим классом данной параллели.

Отметка «2» может быть выставлена за неоднократные нарушения правил техники безопасности, что может привести к травме учащегося и окружающих.

1.4. СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ

Развитие скоростных способностей:

– бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора); «челночный» бег; бег по разметкам и на дистанцию 20 м с максимальной скоростью; повторный бег с максимальной

скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м); бег с ускорениями из разных исходных положений; бег с максимальной скоростью с собиранием малых предметов, лежащих на полу и разной высоте; стартовые ускорения по дифференцированному сигналу;

– метание малых мячей по движущимся мишеням; ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены; передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно; ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек; прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков; преодоление полосы препятствий, включающей в себя выполнение упражнений различной биомеханической структуры и направления движения; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью;

– ходьба и бег с ускорением, «рывками» из разных исходных положений и в разных направлениях; бег на месте с максимальной частотой шагов; «челночный» бег (3x10 м; 5x6 м; 7x4 м); бег по прямой с максимальной скоростью; бег «змейкой» с максимальной скоростью;

– ускорение с дополнительным отягощением и доставанием мяча, подвешенного на разной высоте; выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров левой (правой) рукой; передача мяча в «стенку» двумя руками от груди с максимальной частотой движений; отбивание мяча вверх (перед собой) одной и двумя руками в максимальном темпе и изменяющейся высотой полета мяча; прием мяча после подачи в стенку с разной амплитудой отскока; передача мяча в стенку в максимальном темпе при прыжках в положении полуприседа; рывки на 3–5 м после кувырка вперед, назад, боком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом «рывковых» действий, укороченных передач, акробатических упражнений (разрабатываются школьниками самостоятельно на основе учебного материала).

Развитие силовых способностей:

– комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т. п.); комплексы атлетической гимнастики с корригирующей направленностью (из положения виса на гимнастической стенке сгибание и разгибание

ног под прямым углом; из положения стоя лицом к гимнастической стенке сгибание и разгибание рук с постепенным их разведением в стороны; из положения стоя боком к гимнастической стенке, удерживаясь рукой за рейку, поочередное приседание на правой и левой ноге; из положения лежа на спине и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки сгибание туловища; из положения лежа на животе и удерживаясь ногами за рейку гимнастической стенки многократное прогибание туловища);

– комплексы атлетической гимнастики на тренажерах; комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемые в режиме «до отказа»; прыжки с дополнительным отягощением на месте, из разных исходных положений (приседа, полуприседа, стоя), с продвижением (спиной, боком, лицом вперед) в различных направлениях, на одной и двух ногах;

– прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание на гимнастической перекладине (мальчики – из виса на руках, девочки – из виса лежа); «отжимание» туловища (мальчики – в положении упора лежа, девочки – в положении упора о гимнастическую скамейку); приседание в различном темпе и в различных исходных положениях с отягощением массой тела и дополнительными средствами;

– передача набивного мяча (3 кг) в парах в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений (стоя, сидя, в приседе и полуприседе); метание набивного мяча (3 кг) одной и двумя руками (от груди, снизу, из-за головы) на дальность из разных исходных положений;

– лазанье по канату (на количество повторений и на скорость выполнения); сгибание туловища из положения лежа; сгибание прямых ног из положения виса на руках; передвижение на упоре («тачка») с помощью и самостоятельно; передвижение на руках из положения лежа на спине; передвижение в висе на руках; преодоление комбинированных полос препятствий (с продвижением в висе на руках, ползком, бегом, прыжками, лазаньем и перелезанием); перенос непредельных тяжестей с максимальной скоростью (мальчики – сверстников на спине);

– подвижные игры с силовой направленностью (например, импровизированный баскетбол с набивным мячом).

Развитие выносливости:

– бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; «кроссовый» бег; бег с соревновательной скоростью; повторный равномерный бег с финальным ускорением; «переменный» бег с дополнительным отягощением; учебные задания по индивидуальной физической подготовке (разрабатываются школьниками самостоятельно);

– равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег (мальчики – 2 км, девочки – 1 км) и «марш-бросок» на лыжах способом непрерывно-интервального упражнения (мальчики – 2 км, девочки – 1 км); ходьба на лыжах по пересеченной местности.

Развитие координации:

– жонглирование руками больших (волейбольных) и малых (теннисных) мячей (2–3 мяча); жонглирование головой волейбольным мячом; жонглирование ногами футбольным мячом;

– передвижения по наклонной ограниченной и подвижной опоре с предметом на голове и без; бег с «тенью» (повторение движений партнера); бег по рейке гимнастической скамейки, по гимнастическому бревну равной высоты;

– прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движения;

– броски малого мяча в стену одной (двумя) рукой(-ами) с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между стоек; ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения; ведение теннисного мяча;

– прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости; преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем, вспомогательными отталкиваниями от боковой опоры; прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу «круговой трени-

ровки», комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Развитие гибкости:

– комплексы гимнастических упражнений, выполняемых с большой амплитудой движения, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения), на растяжение и расслабление мышц;

– «мост» из положения стоя (с помощью);

– «полушпагат» и «шпагат», «выкруты» скакалки и гимнастической палки с уменьшающимся расстоянием между руками;

– наклоны в разные стороны, стоя на месте, с продвижением вперед, с дополнительным отягощением; наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу;

– комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника.

Урок может содержать подвижные и спортивные игры, которые соответствуют возрасту, интересам и способностям учащихся.

2. ИТОГОВАЯ ОТМЕТКА ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение содержания основной образовательной программы общеобразовательной школы, рабочей программы по предмету «Физическая культура» заканчивается итоговой аттестацией и в аттестате об окончании основного и среднего (полного) общего образования выставляется итоговая отметка по данному учебному предмету.

Итоговая (за четверть, полугодие и год) оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных обучающимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности.

Подготовительная и специальная медицинская группа

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к *подготовительной* группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к *специальной* медицинской группе (СМГ), оцениваются в соответствии с методическими рекомендациями «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья», разработанными НИИ гигиены и охраны здоровья детей ФГБУ «Научный центр здоровья детей» РАМН, которые рекомендованы экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации.

Для занятий физической культурой обучающиеся СМГ распределяются на подгруппы: специальная «А» (оздоровительная) и специальная «Б» (реабилитационная).

К специальной медицинской группе «А» (оздоровительной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья функционального и органического генеза в стадии компенсации.

Оценивание обучающихся осуществляется на основании учета:

- теоретических знаний;
- двигательных умений и навыков;
- умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;

– динамики функционального состояния и физической подготовленности;

– прилежания.

Положительная отметка выставляется обучающимся, если:

– имеет место стойкая мотивация к занятиям физическими упражнениями;

– есть положительная динамика физических возможностей (даже если она незначительная);

– регулярно посещают занятия по физической культуре (даже при отсутствии существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических качеств);

– старательно выполняют задания учителя;

– овладели доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

К специальной медицинской группе «Б» (реабилитационной группе) для занятий физической культурой относят обучающихся с выраженными отклонениями в состоянии здоровья в стадии субкомпенсации.

Оценивание осуществляется на основании:

– представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса ЛФК;

– проведения устного опроса или написания рефератов;

– демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию в медицинских учреждениях.

В условиях ряда общеобразовательных организаций в полной мере реализовать официальные подходы в организации работы специальных медицинских групп по физическому воспитанию не представляется возможным. А это значит, что часть выпускников, отнесенных к специальной медицинской группе, в том числе, нуждающихся в отметке по физической культуре, оказываются без таковой и квалифицируются как освобожденные по физической культуре. Для решения данной проблемы должны быть разработаны подходы к привлечению и оценке учебной деятельности по индивидуальной программе таких обучающихся на альтернативной основе, в рамках занятий в общем потоке с основной и подготовительной группами с согласия родителей, медицинского персонала, учащихся. Объектами оценивания в данном случае являются уровень физкультурной грамотности, компетентность в сфере организации самостоятельных занятий физической культурой с коррекционно-оздоровительной направленностью.

3. ОПИСАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ТЕСТОВ

Баскетбол

5–9 класс

1. Ведение мяча «змейкой» 30 м (2х15м). По команде «На старт!» учащийся принимает положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш!» учащийся начинает бег с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга.

Критерии оценки:

- а) техника ведения мяча;
- б) смена рук при обводке ориентиров;
- в) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

2. Челночный бег с ведением мяча 3х10 м. Старт тот же что и в первом упражнении. По команде «Марш!» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует.

Критерии оценки:

- а) техника ведения мяча;
- б) правильность выполнения поворота с мячом.

Фиксируется время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

3. Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с. Учащийся располагается в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течение 30 с выполняет передачу в стену двумя руками от груди с обратным отскоком от пола.

Критерии оценки: техника выполнения передач.

Фиксируется количество передач.

4. Бросок мяча в кольцо с места с расстояния 1 м от щита. Выполняется 5 бросков.

Критерии оценки: техника выполнения броска.

Фиксируется количество попаданий.

4 а. Бросок мяча в кольцо с 5 точек на расстоянии 4 м от щита. Выполняется 10 бросков (по 2 броска с каждой точки).

Критерии оценки: фиксируется количество попаданий из 10 бросков.

5. Бросок мяча в кольцо в движении после ведения мяча змейкой на расстоянии 2х15 м. Задание заключается в выполнении броска баскетбольного мяча в кольцо, после ведения змейкой на дистанции 30 м (2х15 м). Расстояние между стойками 3 м. Ведение осуществляется по правилам баскетбола, с обязательной сменой рук при обводке стоек. Выполнение задания начинается от лицевой линии баскетбольной площадки. По команде учителя учащийся устремляется вперед с ведением мяча. Обводит стойки и атакует баскетбольное кольцо с двух шагов разбега. Броски выполняются до попадания. Секундомер выключается после прохождения мяча через сетку.

Критерии оценки:

- а) техника ведения мяча;
- б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола (двойное ведение, пробежка, пронос мяча и т.д.) учащийся наказывается одной штрафной секундой.

6. Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки. Учащийся, стоя на лицевой линии баскетбольной площадки справа от щита, по команде учителя устремляется вперед, ведя мяч. Обводит центральный круг баскетбольной площадки против часовой стрелки и, продолжая ведение, атакует баскетбольное кольцо с правой стороны с двух шагов разбега (выполняет броски до попадания). Подбирает забитый мяч и повторяет тоже самое с атакой противоположного баскетбольного кольца. Секундомер выключается, когда мяч проходит через сетку.

Критерии оценки:

- а) техника ведения мяча;
- б) техника выполнения броска в движении.

Фиксируется время, которое показывает ученик. За нарушение правил баскетбола ученик наказывается 2 штрафными секундами.

Таблица 1

Результаты контрольных упражнений, тестов, 5 класс

№ п/п	Содержание	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (с)	Техника ведения мяча			Техника ведения мяча		
2	Челночный бег с ведением мяча (с)	Техника ведения мяча и поворотов			Техника ведения мяча и поворотов		

3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с	15	12	11	17	15	14
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)	3	2	1	3	2	1
5	Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой (с)	20	22	24	18	20	22

Таблица 2

Результаты контрольных упражнений, тестов, 6 класс

№ п/п	Содержание	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (с)	10.1	10.3	10.6	10	9.6	9.7
2	Челночный бег с ведением мяча (с)	9.1	9.4	9.5	8.8	9.1	9.4
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с	16	14	12	18	16	15
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)	3	2	1	3	2	1
5	Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой (с)	20	22	24	18	20	22

Таблица 3

Результаты контрольных упражнений, тестов, 7 класс

№ п/п	Содержание	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (с)	9.9	10.2	10.5	9.9	9.2	9.5
2	Челночный бег с ведением мяча (с)	8.9	9.2	9.3	8.6	8.9	9.2
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с	17	15	13	20	18	16
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)	3	2	1	3	2	1
5	Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой (с)	18	20	22	16	18	20
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (с)	30	32	34	26	28	30

Таблица 4

Результаты контрольных упражнений, тестов, 8 класс

№ п/п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (с)	9.7	10.0	10.3	8.8	9.0	9.3
2	Челночный бег с ведением мяча (с)	8.7	9.0	9.3	8.4	8.7	9.2

3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с	19	17	15	22	20	18
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)	3	2	1	3	2	1
5	Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой (с)	16	18	20	14	16	18
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (с)	28	30	32	24	26	28

Таблица 5

Результаты контрольных упражнений, тестов, 9 класс

№ п/п	Содержание	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Ведение мяча змейкой (с)	9.5	9.7	10.0	8.5	8.8	9.0
2	Челночный бег с ведением мяча (с)	8.5	8.7	9.0	8.1	8.4	8.7
3	Передача мяча двумя руками от груди в стену за 30 с	21	19	17	24	22	20
4	Бросок мяча в кольцо с расстояния 1 м (кол-во попаданий)	4	3	2	4	3	2
5	Бросок мяча в кольцо после ведения змейкой (с)	14	16	18	12	14	16
6	Бросок мяча в движении с обводкой центрального круга (с)	26	28	30	22	24	26

Волейбол

5–9 класс

1. Передача мяча двумя руками сверху над собой

Критерии оценки:

- высота передачи не ниже 1 метра;
- синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- точность передач над собой.

Учитывается количество передач.

2. Передача мяча двумя руками сверху (5–7 кл.) с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 (8–9 кл.)

Упражнение начинается из зоны 1, на каждый шаг передача мяча сверху с перемещением вперед, в зоне 2 передача над собой поворот левым боком к сетке, перемещение в зону 3, из зоны 3 перемещение в зону 4; в зоне 4 передача над собой поворот спиной к сетке, перемещение в зону 5, из зоны 5 перемещение в зону 6, из зоны 6 – в зону 1. Все передачи выполняются только сверху двумя руками. Дается две попытки.

Критерии оценки:

- а) техника выполнения передач;
- б) точность выполнения передач из зоны в зону;
- в) высота передач не ниже 1 м.

Учитывается количество передач.

3. Передача мяча двумя руками снизу над собой (5–9 кл.)

Критерии оценки:

- а) высота передачи не ниже 1 м;
- б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;
- в) отскок мяча под прямым углом.

Учитывается количество передач.

4. Передача мяча двумя руками снизу (5–7 кл.) с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6 (8–9 кл.)

Упражнение выполняется из зоны 1, на каждый шаг – передача, в зоне 2 передача над собой, лицом к сетке перемещение в зону 3, выполняя передачу снизу в зону 4; в зоне 4 передача снизу над собой, поворот спиной к сетке, выполняя передачу снизу, перемещения в зону 5, из зоны 5 – в зону 6, из зоны 6 – в зону 1. Дается две попытки.

Критерии оценки:

- а) техника выполнения передач;
- б) свободные перемещения по площадке с правильным выходом под мяч, точность выполнения передач;
- в) высота передач не ниже 1 м.

Учитывается количество передач.

5. Верхняя или нижняя прямая подача в обозначенную зону площадки

Критерии оценки:

- а) техника выполнения подачи.

Учитывается количество попаданий в обозначенную зону площадки из 6 подач, обозначенных зон – не меньше двух.

6. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча, по выбору из любой зоны (2, 3, 4)

Критерий оценки:

- а) техника нападающего удара (техника разбега и отталкивания, активное движение руками, попадание кисти при ударе по мячу);
- б) координация движения в безопорном положении.

Учитывается попадания в площадку из 5 ударов.

7. Передачи мяча в парах

Критерии оценки:

- а) высота передачи не ниже 1 м;
- б) синхронная работа ног, туловища, рук, согласованность действий;

в) точность передач над собой.

Учитывается количество передач между партнерами.

Таблица 6

Результаты контрольных упражнений, тестов, 5 класс

№ п\п	Вид	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	Техника передачи мяча			Техника передачи мяча		
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач)	13	11	9	13	11	9
3	Передача мяча двумя руками снизу после набрасывания	Техника передачи мяча			Техника передачи мяча		
4	Подача нижняя	Техника подачи			Техника подачи		
5	Передачи мяча в парах	Техника передачи мяча			Техника передачи мяча		

Таблица 7

Результаты контрольных упражнений, тестов, 6 класс

№ п\п	Вид	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	10	8	6	12	10	8
2	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач)	8	11	9	13	11	9
3	Подача нижняя (кол-во)	3	2	1	3	2	1
4	Передачи мяча в парах (кол-во)	12	10	8	12	10	8

Таблица 8

Результаты контрольных упражнений, тестов, 7 класс

№ п\п	Вид	Девочки			Мальчики		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	15	13	10	17	15	13
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во передач)	10	9	7	10	9	7
4	Подача нижняя (кол-во)	3	2	1	3	2	1
5	Передачи мяча в парах (кол-во)	15	12	10	15	12	10

Таблица 9

Результаты контрольных упражнений, тестов, 8 класс

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	15	13	10	17	15	13
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	13	11	9	13	11	9
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
5	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки (кол-во)	3	2	1	3	2	1

Таблица 10

Результаты контрольных упражнений, тестов, 9 класс

№ п/п	Вид	Девушки			Юноши		
		5	4	3	5	4	3
1	Передача мяча двумя руками сверху над собой (кол-во передач)	16	14	12	18	16	14
2	Передача мяча двумя руками сверху с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2	3-4	без ошибок	1-2	3-4
3	Передача мяча двумя руками снизу над собой (кол-во)	15	13	11	15	13	11
4	Передача мяча двумя руками снизу с перемещением по зонам 1-2-3-4-5-6	без ошибок	1-2	3-4	без ошибок	1-2	3-4
5	Подача верхняя или нижняя в обозначенную зону площадки (кол-во)	4	3	2	4	3	2
6	Нападающий удар с собственного набрасывания мяча (кол-во)	3	2	1	3	2	1

Гимнастика

При составлении комплексов контрольных упражнений необходимо включать в них те, которые описаны в содержании программы по разделу «Гимнастика».

Примеры контрольных упражнений

9 КЛАСС	Акробатические элементы (девушки)
1	Равновесие на одной ноге
2	Выпад правой, руки в стороны
3	Кувырок вперед
4	Перекаат назад в стойку на лопатках
5	Кувырок назад в полушпагат
6	Сед углом, руки в стороны
7	Лечь. Руки вверх. Мост.
8	Поворот вправо (влево) в упор присев, встать.
9	Переворот в сторону и о.с.
9 КЛАСС	Акробатические элементы (юноши)
1	Равновесие на одной ноге и о.с.
2	Старт пловца и кувырок вперед прыжком
3	Кувырок вперед
4	Силой стойка на голове и руках
5	Опускание в упор, присев
6	Кувырок назад
7	Встать с поворотом и переворот в сторону, поворот в о.с.

5 класс

1. Бревно (дев.) – комплекс из 4-х элементов.
2. Перекладина (мал.) – подтягивание в висе.
3. Акробатика – комплекс из 4-х элементов.
4. Опорные прыжки – вскок в упор, присев, соскок, прогнувшись (гимнастический козел в ширину, высота 80–100 см).
5. Лазание по канату в два приема.
6. Брусья – комплекс из 3-х элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).

6 класс

1. Бревно (дев.) – комплекс из 5-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).
2. Перекладина (мал.) – подтягивание в висе.
3. Акробатика – комплекс из 5-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).
4. Опорные прыжки – прыжок ноги врозь (гимнастический козел в ширину 100-110 см).
5. Лазание по канату в два приема.
6. Брусья – комплекс из 4-х упражнений.

7 класс

1. Бревно (дев.) — комплекс из 5-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).
2. Перекладина (мал.) — подтягивание в висе.
3. Акробатика — комплекс из 5-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).
4. Опорные прыжки. Мальчики: прыжок, согнув ноги (гимнастический козел в ширину, высота 100-115 см). Девочки: прыжок ноги врозь (гимнастический козел в ширину, высота 105-110 см).
5. Лазание по канату в два приема (на время).
6. Брусья — комплекс из 5-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).

8 класс

1. Бревно (дев.) — комплекс из 6-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).
2. Перекладина (юн.) — комплекс из 3—4-х элементов.
3. Акробатика — комплекс из 6 элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).
4. Опорные прыжки. Юноши: прыжок, согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110—115 см). Девушки: прыжок боком с поворотом на 90° (гимнастический конь в ширину, высота 110 см).
5. Лазание по канату (на время).
6. Брусья — комплекс из 5-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).

9 класс

1. Бревно (дев.) — комплекс из 6—7-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).
2. Перекладина (юн.) — комплекс из 3—4-х элементов.
3. Акробатика — комплекс из 6—7-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).
4. Опорные прыжки. Юноши: прыжок, согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110—115 см). Девушки: прыжок боком с поворотом на 90° (гимнастический конь в ширину, высота 110 см).
5. Лазание по канату (на время).
6. Брусья — комплекс из 5—6-и элементов (включая упражнения, изученные в предыдущем классе).

Контрольные комплексы можно разместить на методических плакатах для учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, М.Я. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : пособие для учителей физической культуры общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин, Т.Ю. Торочкова; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2013.
2. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2013. – (Серия «Работаем по новым стандартам»).
3. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – (Серия «Работаем по новым стандартам»).
4. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2012. – (Серия «Работаем по новым стандартам»).
5. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – (Серия «Работаем по новым стандартам»).
6. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физкультуре / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2013. – (Серия «Работаем по новым стандартам»).
7. Лапицкая, Е.М. Конституциональный подход в физическом воспитании школьников Кольского Заполярья : Учеб. пособие. – Мурманск: МОИПКРО; НИЦ «Пазори», 2004.
8. Лапицкая, Е.М. Совершенствование содержания и организации физического воспитания учащихся образовательных учреждений Кольского Заполярья: дисс. ... канд. педаг. наук. – М., 1999.
9. Лапицкая, Е.М. Типологический подход в физическом воспитании детей / Е.М. Лапицкая, М.И. Антропова // Физическая культура в школе. – 2010. – № 2. – С. 19–23.
10. Лях В.И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
11. Лях, В.И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

12. Лях, В.И. Физическая культура: 10–11 классы: тестовый контроль: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
13. Лях, В.И. Физическая культура. Методические рекомендации. 8–9 классы : пособие для учителей физической культуры общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
14. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
15. Лях, В.И. Физическая культура. Тестовый контроль. 10–11 классы: для учителей физической культуры общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.
16. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 5–9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2012.
17. Погадаев Г.И. Физическая культура: сборник заданий для проведения экзамена в 9 классе / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин; под ред. Г.И. Погадаева. – М.: Просвещение, 2011.
18. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / сост. Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2011.
19. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – (Серия «Стандарты нового поколения»).
20. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – 9-е изд. – М.: Просвещение, 2012.
21. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова [и др.]; под ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012.

Легкая атлетика (контрольные упражнения)

Контрольные упражнения	5 класс					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м (с)	10.0 и меньше	10.1–11.1	11.2 и больше	10.4 и меньше	10.5–11.6	11.7 и больше
2. Бег 2000 м 1500 м (мин, с)	Без учета времени					
3. Прыжок в длину (см)	340 и больше	339–261	260 и меньше	300 и больше	299–221	220 и меньше
4. Метание мяча (м)	34 и больше	33–21	20 и меньше	21 и больше	20–15	14 и меньше
Контрольные упражнения	6 класс					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м (с)	9.7 и меньше	9.8–10.9	11.0 и больше	10.2 и меньше	10.3–11.4	11.5 и больше
2. Бег 2000 м 1500 м (мин, с)	Без учета времени					
3. Прыжок в длину (см)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
4. Метание мяча (м)	360 и больше	359–271	270 и меньше	330 и больше	329–231	230 и меньше
	36 и больше	35–22	21 и меньше	23 и больше	22–16	15 и меньше
Контрольные упражнения	7 класс					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 60 м (с)	9.4 и меньше	9.5–10.6	10.7 и больше	9.8 и меньше	9.9–11.0	11.1 и больше

	Без учета времени			
	7.00	7.30	8.00	8.30
2. Бег 2000 м 1500 м (мин, с)				
3. Прыжок в длину (см)	380 и больше	379–291	290 и меньше	350 и больше
4. Метание мяча (м)	39 и больше	38–26	25 и меньше	26 и больше

Контрольные упражнения	8 класс							
	Юноши				Девушки			
	5	4	3	5	4	3	5	3
1. Бег 60 м (с)	8.8 и меньше	8.9–10.4	10.5 и больше	9.7 и меньше	9.8–10.6	10.7 и больше		
2. Бег 2000 м (мин, с)	10.0 и меньше	10.01–11.39	11.40 и больше	11.0 и меньше	11.01–13.49	13.50 и больше		
3. Бег 3000 м (мин, с)	Без учета времени							
4. Прыжок в длину (см)	410 и больше	409–311	310 и меньше	360 и больше	359–261	260 и меньше		
5. Метание мяча (м)	42 и больше	41–29	28 и меньше	27 и больше	26–18	17 и меньше		

Контрольные упражнения	9 класс							
	Юноши				Девушки			
	5	4	3	5	4	3	5	3
1. Бег 60 м (с)	8.4 и меньше	8.5–9.9	10.0 и больше	9.4 и меньше	9.5–10.4	10.5 и больше		
2. Бег 2000 м (мин, с)	9.20 и меньше	9.21–10.59	11.00 и больше	10.20 и меньше	10.21–12.59	13.00 и больше		
3. Бег 3000 м (мин, с)	Без учета времени							
4. Прыжок в длину (см)	430 и больше	429–331	330 и меньше	370 и больше	369–291	290 и меньше		
5. Метание мяча (м)	42 и больше	41–32	31 и меньше	28 и больше	27–19	18 и меньше		

Количество контрольных нормативов зависит от погодных условий о. Сахалина, материально-технической базы общеобразовательной организации.

Упражнения приводятся по И.В. Лягу, М.Я. Виленскому (2012).

Лыжная подготовка (контрольные упражнения)

1. Техника лыжных ходов, подъемов, поворотов и спусков

5 класс	Попеременный двухшажный ход	Подъем полуелочкой
6 класс	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы	Подъем елочкой
7 класс	Одновременный одношажный ход	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы
8 класс	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Торможение и поворот плугом
9 класс	Коньковый ход	Передача эстафеты

2. Прохождение дистанции

		5 класс		
Км	Мальчики		Девочки	
	5	4	3	5
1 км	6.30 и меньше	6.31–7.39	7.40 и больше	7.00 и меньше
2 км	Без учета времени			
3 км				

		6 класс		
Км	Мальчики		Девочки	
	5	4	3	5
1 км				
2 км	14.00 и меньше	14.01–14.59	15.00 и больше	14.30 и меньше
3 км	Без учета времени			
				14.31–15.29
				15.30 и больше

7 класс					
Км	Мальчики			Девочки	
	5	4	3	5	4
1 км					
2 км	13.00 и меньше	13.01–14.29	14.30 и больше	14.00 и меньше	14.01–14.59
3 км	Без учета времени				
5 км					

8 класс					
Км	Юноши			Девушки	
	5	4	3	5	4
1 км					
2 км					
3 км	18.00 и меньше	18.01–19.59	20.00 и больше	20.00 и меньше	20.01–22.59
5 км	Без учета времени				

9 класс					
Км	Юноши			Девушки	
	5	4	3	5	4
1 км					
2 км					
3 км	17.30 и меньше	17.31–18.59	19.00 и больше	19.30 и меньше	19.31–21.19
5 км	Без учета времени				

Оценка уровня физической подготовленности учащихся

5–7 классы

Мальчики

Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Класс	Подтягивание в висе (раз)			Прыжок в длину с места (см)			Поднимание туловища за 30 с (кол-во раз)		
5	3	4	8	134	135	179	11	12	22
6	4	5	9	144	145	184	12	13	23
7	5	6	10	159	160	195	13	14	24
Класс	Прыжок через скакалку за 1 мин, (кол-во раз)			Наклон вперед из положения стоя (см)			6-минутный бег (м)		
5	64	65	75	2	6	10	900	1000	1300
6	84	85	105	2	6	10	950	1100	1350
7	94	95	105	2	5	9	1000	1150	1400
Класс	Челночный бег 3 x 10 м (с)			Бег 60 м			Бег 1000 м		
5	8.6	8.5	8.2	11.2	11.1	10.0	6.46	6.45	4.45
6	8.0	8.5	8.0	11.0	10.9	9.7	6.31	6.30	4.30
7	8.4	8.3	7.8	10.7	10.6	9.4	6.16	6.15	4.20
Класс	Бег 30 м (с)			Метание мяча (150 г)			Бег 300 м (мин, с)		
5	6.2	6.1	5.3	19	20	37	1.18	1.17	1.00
6	6.0	5.9	5.2	22	23	38	1.15	1.14	0.59
7	5.9	5.8	5.0	25	26	39	1.12	1.11	0.56

Девочки

Оценка	3	4	5	3	4	5	3	4	5			
Класс	Подтягивание в полувисе (раз)						Прыжок в длину с места (см)			Поднимание туловища за 30 с, (кол-во раз)		
5	5	6	14	124	125	164	9	10	16			
6	6	7	15	139	140	179	10	11	17			
7	7	8	16	144	145	182	11	12	18			
Класс	Прыжок через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)						Наклон вперед из положения стоя (см)			6-минутный бег (м)		
5	85	86	100	4	8	15	700	850	1100			
6	95	96	115	5	9	16	750	900	1150			
7	104	105	120	6	12	18	800	950	1200			
Класс	Челночный бег 3x10 м (с)						Бег 60 м			Бег 1000 м		
5	9.1	9.0	8.6	11.7	11.6	10.4	7.21	7.20	5.20			
6	9.0	8.9	8.4	11.5	11.4	10.2	7.11	7.10	5.10			
7	8.8	8.7	8.2	11.1	11.0	9.8	7.01	7.00	5.00			
Класс	Бег 30 м (с)						Метание мяча (150 г)			Бег 300 м (мин, с)		
5	6.3	6.2	5.4	14	15	21	1.22	1.21	1.07			
6	6.1	6.0	5.3	15	16	23	1.20	1.19	1.05			
7	6.0	5.9	5.2	17	18	26	1.16	1.15	1.01			

8–9 классы

Прыжок в длину с места (см)

Лет	Тип	Девушки					Юноши				
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	
13	А	136–151	152–176	177–191	144–164	165–197	198–217				
	Т	144–154	155–172	173–183	153–165	166–187	188–200				
	М	125–140	141–166	167–183	151–165	166–190	191–205				
	Д	131–143	144–164	165–177	145–161	162–187	188–203				
14	А	139–153	154–177	178–192	163–177	178–201	202–216				
	Т	141–152	153–171	172–183	162–178	179–205	206–222				
	М	135–151	152–179	180–195	159–175	176–204	205–221				
	Д	133–148	149–174	175–190	154–173	174–204	205–224				
15	А	143–156	157–178	179–192	174–187	188–210	211–224				
	Т	145–158	159–179	180–192	172–188	189–215	216–231				
	М	146–156	157–173	174–183	175–190	191–217	218–233				
	Д	141–153	154–175	176–188	163–183	184–216	217–237				
16	А	146–160	161–184	185–198	187–201	202–226	227–241				
	Т	151–161	162–180	181–191	180–199	200–230	231–250				
	М	140–154	155–180	181–195	179–199	200–232	233–252				
	Д	136–149	150–172	173–186	179–196	197–225	226–243				

Бег 30 м (с)

Лет	Тип	Девушки			Юноши		
		3	4	5	3	4	5
13	А	6.1–5.8	5.7–5.2	5.1–4.8	5.9–5.7	5.6–5.2	5.1–5.0
	Т	6.3–6.0	5.9–5.4	5.3–5.0	5.9–5.6	5.5–5.0	4.9–4.7
	М	6.2–6.0	5.9–5.5	5.4–5.2	5.9–5.7	5.6–5.1	5.0–4.7
	Д	6.8–6.2	6.1–5.2	5.1–4.5	6.3–5.9	5.8–5.1	5.0–4.6
14	А	6.3–6.0	5.9–5.3	5.2–4.9	6.0–5.7	5.6–5.1	5.0–4.7
	Т	6.4–6.1	6.0–5.4	5.3–5.0	5.8–5.5	5.4–4.9	4.8–4.5
	М	6.2–5.9	5.8–5.3	5.2–4.9	5.9–5.6	5.5–4.9	4.8–4.5
	Д	6.4–6.1	6.0–5.4	5.3–5.0	5.9–5.6	5.5–4.9	4.8–4.4
15	А	6.2–5.9	5.8–5.3	5.2–5.0	5.8–5.4	5.3–4.6	4.5–4.1
	Т	6.2–5.9	5.8–5.2	5.1–4.8	6.1–5.5	5.4–4.4	4.3–3.6
	М	6.2–5.9	5.8–5.3	5.2–4.9	5.8–5.3	5.2–4.4	4.3–3.8
	Д	6.3–6.0	5.9–5.3	5.2–4.9	5.7–5.3	5.2–4.7	4.6–4.3
16	А	6.1–5.8	5.7–5.2	5.1–4.8	5.5–5.2	5.1–4.4	4.3–4.0
	Т	6.0–5.7	5.6–5.2	5.1–4.9	5.3–5.0	4.9–4.4	4.3–4.1
	М	6.4–6.0	5.9–5.2	5.1–4.7	5.1–4.9	4.8–4.4	4.3–4.1
	Д	6.5–6.1	6.0–5.3	5.2–4.8	5.5–5.1	5.0–4.3	4.2–3.8

Поднимание туловища из положения лёжа в сед за 30 с (кол-во раз)

Лет	Тип	Девушки			Юноши		
		3	4	5	3	4	5
13	А	18-20	21-24	25-26	19-21	22-26	27-29
	Т	16-18	19-23	24-27	19-21	22-27	28-31
	М	15-18	19-23	24-27	17-20	21-27	28-31
	Д	14-17	18-23	24-26	12-17	18-26	27-32
14	А	13-17	18-24	25-28	18-21	22-27	28-30
	Т	11-16	17-25	26-31	14-19	20-28	29-33
	М	13-17	18-24	25-28	17-21	22-28	29-32
	Д	14-12	13-28	29-37	18-21	22-27	28-31
15	А	13-16	17-24	25-28	19-22	23-27	28-30
	Т	15-17	18-23	24-26	19-21	22-27	28-31
	М	15-17	18-22	23-25	19-22	23-29	30-33
	Д	14-17	18-23	24-26	18-21	22-26	27-30
16	А	15-18	19-24	25-28	22-24	25-28	29-30
	Т	17-19	20-23	24-26	22-24	25-28	29-31
	М	16-19	20-24	25-28	22-23	24-27	28-29
	Д	14-17	18-22	23-26	20-22	23-28	29-31

Подтягивание в полувисе (д), в висе (ю) (кол-во раз)

Лет	Тип	Девушки					Юноши				
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	
13	А	3-8	9-16	17-22	1-2	3-6	7-8				
	Т	6-9	10-17	18-21	1-3	4-7	8-10				
	М	3-7	8-15	16-20	1-3	4-7	8-10				
	Д	2-8	9-18	19-25	1	2-7	8-10				
14	А	1-6	7-16	17-23	1-2	3-8	9-13				
	Т	1-8	9-20	21-27	1-2	3-8	9-11				
	М	2-7	8-17	18-23	1-4	4-9	10-12				
	Д	2-7	8-15	16-21	1-2	3-7	8-11				
15	А	2-7	8-16	17-22	1-4	5-9	10-13				
	Т	5-9	10-16	17-21	1-4	5-11	12-15				
	М	1-6	7-17	18-24	3-5	6-10	11-13				
	Д	2-6	7-15	16-20	1-3	4-7	8-10				
16	А	3-7	8-14	15-19	2-5	6-12	13-17				
	Т	3-8	9-19	20-26	1-5	6-12	13-17				
	М	3-8	9-18	19-24	1-5	6-12	13-17				
	Д	1-5	6-14	15-19	2-4	5-9	10-12				

Наклон вперед из положения сидя (см)

Лет	Тип	Девушки			Юноши		
		3	4	5	3	4	5
13	А	2-6	7-14	15-19	1-4	5-10	11-14
	Т	2-6	7-15	16-21	-2-2	3-11	12-17
	М	3-8	7-14	15-18	1-3	4-11	12-15
	Д	1-6	7-18	19-25	-2-2	3-11	12-16
	А	5-8	9-16	17-20	1-4	5-10	11-15
14	Т	6-9	10-17	18-22	-2-3	4-12	13-18
	М	5-8	9-16	17-20	2-6	7-18	19-21
	Д	-1-4	5-16	17-23	0-3	4-13	14-18
	А	-3-8	9-17	18-23	-1-4	5-13	14-19
	Т	3-8	9-18	19-25	1-4	5-12	13-17
15	М	1-7	8-18	19-25	0-4	5-13	14-18
	Д	4-9	10-18	19-24	3-7	8-13	14-17
	А	-8-3	4-23	24-36	-2-2	3-12	13-18
	Т	5-9	10-17	18-23	-4-2	3-16	17-24
	М	2-8	9-21	22-29	-2-3	4-14	15-21
16	Д	-4-5	6-22	23-33	1-5	6-14	15-19

6-минутный бег (м)

Лет	Тип	Девушки					Юноши				
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	
13	А	839–964	965–1167	1168–1293	998–1164	1165–1434	1435–1601				
	Т	830–1010	1011–1302	1303–1483	904–1099	1100–1415	1416–1611				
	М	863–985	986–1184	1185–1307	964–1132	1133–1404	1405–1573				
	Д	859–972	973–1157	1158–1271	858–1053	1054–1368	1369–1564				
14	А	595–848	849–1257	1258–1511	926–1132	1133–1466	1467–1673				
	Т	704–907	908–1238	1239–1442	986–1151	1152–1418	1419–1584				
	М	791–959	960–1233	1234–1402	1003–1155	1156–1401	1402–1554				
	Д	797–937	938–1164	1165–1305	945–1145	1146–1470	1471–1671				
15	А	730–948	949–1301	1302–1520	1043–1117	1118–1399	1400–1653				
	Т	829–1005	1006–1291	1292–1469	1154–1275	1276–1472	1473–1594				
	М	940–1003	1004–1269	1270–1434	1079–1222	1223–1454	1455–1598				
	Д	719–933	934–1279	1280–1494	992–1153	1154–1415	1416–1577				
16	А	929–1054	1055–1258	1259–1384	1065–1246	1247–1541	1542–1724				
	Т	788–982	983–1297	1298–1492	1067–1241	1242–1524	1525–1700				
	М	948–1007	1008–1266	1267–1427	1065–1212	1213–1452	1453–1601				
	Д	719–922	923–1250	1251–1454	1129–1268	1269–1495	1496–1635				