

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Республики Башкортостан

Администрация городского округа город
Нефтекамск Республики Башкортостан

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11
городского округа город Нефтекамск Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
руководитель ШМО
учителей физической
культур и ОБЗР

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебной работе
МОАУ СОШ №11

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ №11

/ Л.М. Яшкина/
Протокол №1 от 30.08.2024г.

/Р.Ш Деникаева/
Протокол МС №1
от 30.08.2024г.

/И.Г. Аллаяров/
Приказ № 576 от 30.08.2024г.

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 10 классов

г. Нефтекамск, 2024

Составлено в соответствии:

1. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (зарегистрирован 12.07.2023 №74228).
2. Учебный план среднего общего образования МОАУ СОШ №11(приказ №567 от 30.08.2024 года).
3. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся Муниципального общеобразовательного автономного учреждения средняя общеобразовательная школа № 11 городского округа город Нефтекамск республики Башкортостан (приказ № 585 от 30.08.2024 года).

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценивание выполнения учебных нормативов производится по оценочным материалам по предмету «Физическая культура» для 10 классов.

Данные оценочные материалы составлены на основе учебника «Физическая культура. 10-11 классы» под редакцией В.И.Лях, 2018 год. Также использованы материалы с сайтов www.frs24.ru, www.gto.ru.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Нормативы учащихся	единица измерения	Критерии оценивания						Сроки
			мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"	
1	Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0	Сентябрь
2	Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9	Сентябрь
3	Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5	Сентябрь
4	Бег 2000 метров	минут	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05	Сентябрь Апрель
5	Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155	Сентябрь
6	Прыжки на скакалке, за 25 секунд	кол-во раз	58	56	54	66	64	62	Декабрь
7	Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-	Декабрь

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10	Декабрь
9	Наклон вперед из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13	Декабрь
10	Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26	Декабрь
11	Бег на лыжах 1 км	минут	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00	Январь Февраль
12	Бег на лыжах 2 км	минут	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30	Январь Февраль
13	Бег на лыжах 3 км	минут	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30	Январь Февраль
14	Бег на лыжах 5 км	минут	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-	Январь Февраль