

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 культуры и ОБЗР

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

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебной работе
МОАУ СОШ №11

/Р.Р.Ямалтдинова/
Протокол МС№1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОАУ СОШ№11

/И.Г. Аллаяров/
Приказ №576 от «30» августа 2024г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся 7 класса**

г.Нефтекамск, 2024

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 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 7 классов.

Данные оценочные материалы составлены на основе учебника «Физическая культура. 5-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, 2020 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	10,2	10,7	11,5	10,5	11,0	11,7	Сентябрь
2	Бег 30 метров	секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6	Сентябрь
3	Бег 60 метров	секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5	Сентябрь
4	Бег 500 метров	секунд	2:15	2:50	3:05	2:50	3:05	3:20	Сентябрь
5	Бег 1000 метров	минут	4:30	5:00	5:30	5:00	5:30	6:00	Сентябрь Апрель
6	Бег 2000 метров	минут	без учета времени	без учета времени	без учета времени	-	-	-	Сентябрь
7	Прыжки в длину с места	см	170	155	135	160	150	130	Сентябрь
8	Прыжки на скакалке, за 15 секунд	кол-во раз	34	32	30	38	36	34	Декабрь
9	Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	7	5	3	-	-	-	Декабрь
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	17	12	7	12	8	3	Декабрь
11	Наклон вперед из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6	Декабрь
12	Подъем туловища за	кол-во	35	30	20	30	20	15	Декабрь

	1 минуту из положения лежа	раз							
13	Бег на лыжах 1 км	минут	6:30	7:00	7:30	7:00	7:30	8:00	Январь Февраль
14	Бег на лыжах 2 км	минут	14:00	14:30	15:00	14:30	15:00	18:00	Январь Февраль