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	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО руководитель ШМО учителей физической культур и ОБЗР	Заместитель директора по учебной работе МОАУ СОШ №11	Директор МОАУ СОШ №11
_____	_____	_____
/ Л.М. Яшкина/ Протокол №1 от 27.08.2026г.	/Р.Ш Деникаева/ Протокол МС №1 от 27.08.2026г.	/И.Г. Аллаяров/ Приказ № 590 от 28.08.2026г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №. 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №. 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
C=RU, S=Республика Башкортостан, STREET="ул. Социалистическая, д. 62 ""В""", L=г. Нефтекамск, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №. 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН, ОГРН=1030202280583, СНИЛС=12349054239, ИНН ЮЛ=0264012626, ИНН=027014927 6, E=nur.aigul78@mail.ru, G=Ибрагр Габидович, SN=Аллаяров, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №. 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
2026-10-11 16:29:54

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

г. Нефтекамск, 2026

1.Пояснительная записка.

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, 2024 год. Также использованы материалы с сайтов www.frs24.ru, www.gto.ru.

2. Назначение контрольной работы.

Контрольная работа предназначена для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу по предмету по обозначенной теме

3. Условия проведения и время выполнения контрольной работы.

При проведении контрольной работы необходимо строгое соблюдение порядка организации и проведения работы. Время выполнения каждой работы зависит от вида испытаний

4. Содержание и структура контрольной работы.

Бег на 30, 60 метров
В забеге принимают участие 2 -3 человека (не более). Бег выполняется с высокого старта, или с высокого старта с опорой на одну руку. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.
Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 или 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 500, 1000,2000 метров
Производится с высокого старта по сигналу судьи.
Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 500, 1000, 2000 метров в соответствии с нормативами.

Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой
Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.
При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.
Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.
При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время
выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.
При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.
Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

Прыжок в длину с места
Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Даётся три попытки. Лучшая оценивается. Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

Метание малого мяча в цель
Мяч весом 150 г. метается на дальность с 3-5 шагов разбега. Замеряется расстояние от линии выполнения броска до точки приземления снаряда (мяч 150 грамм). Учащимся даётся три попытки на выполнение упражнения. Лучшая засчитывается.
Оценивается по расстоянию правильно выполненной попытки метания соответствии с нормативами.

Наклоны вперёд из положения сидя на полу (можно из положения стоя)
Оценивается расстояние по касанию цифровой отметки кончиками пальцев рук, правильно выполненной попытки.
Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

5.Критерии оценивания контрольной работы

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы:
наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.
Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;
Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко,
наблюдается некоторая скованность движений;
Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна

Грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и
сложных в сравнении с уроком условиях;
Оценка «2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно,
нечетко.

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 вперёд из положения сидя	см	13	11	6	20	15	13	Декабрь
10	Подъём 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