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	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебной работе МОАУ СОШ №11	УТВЕРЖДАЮ Директора МОАУ СОШ №11
_____ /Л.М. Яшкина/ Протокол №1 от 27.08. 2026г.	_____ /Р.Р. Ямалтдинова / Протокол МС №1 от 27.08.2026г.	_____ /И.Г. Аллаяров/ Приказ №567 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 ""Б""", L=г. Нефтекамск, T=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН, ОГРН=1030203260581, СНИЛС=12349054239, ИНН ЮЛ=0264012626, ИНН=021702149278, E=nur.aigul78@mail.ru, G=Ильдар Габидович, SN=Аллаяров, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
2026-10-11 16:22:53

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

по учебному предмету

«Физическая культура. Базовый уровень»

для обучающихся 6 класса

Составители:
Л.М. Габидуллин учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

г. Нефтекамск, 2026

Оценка успеваемости по физической культуре в 6 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 6 классов.

Данные оценочные материалы составлены на основе учебника «Физическая культура. 5-7 классы» под редакцией М.Я. Виленского, 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	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 вперёд из положения сидя	см	9	5	3	12	9	6	Декабрь

12	Подъём туловища за 1 минуту из положения лежа	кол-во раз	35	30	20	30	20	15	Декабрь
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