

PRODLENKA
Образовательный портал



ДИПЛОМ

Настоящим дипломом награждается

Заяц Ольга Анатольевна

Учитель физической культуры

МБОУ «СТШ» г. Сургут

за профессионализм и успешное использование современных информационных технологий в педагогической деятельности.

Дата выдачи: 06 октября 2022 года

Номер документа: ЭП №305290

Администрация Образовательного
Портала «Продленка»

Руководитель проекта



Ковалева Л.А.

Лицензия на осуществление образовательной деятельности №1283 от 21.01.15 Серия 78Л 02
№0000195 и Свидетельство о регистрации СМИ в сфере образования: ЭЛ № ФС 77 - 58841

Санкт-Петербург

**Фонд оценочных средств
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
в форме дифференцированного зачета
по Физической культуре**

Фонд оценочных средств для проведения: (входного, текущего, промежуточного и итогового) контроля и итоговой аттестации в форме дифференцированного зачета по предмету Физическая культура разработан на основе примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

Сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки, типах заданий, формах аттестации

Результаты освоения (предметы оценивания)	Основные показатели оценки результата и их критерии	Тип задания; № задания	Форма аттестации (в соответствии с учебным планом)
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Сдача тест-контроля в соответствии с нормативами: - время; - количество раз; - демонстрация выносливости.	Тест-контроль: 60м	Текущий контроль №3
		Тест-контроль: прыжок в длину с места	Текущий контроль №6
		Тест-контроль: бег на 1500м (девушки), 2000м (юноши)	Текущий контроль №12
		Тест-контроль: наклон туловища вперед из положения сидя	Текущий контроль №14
		Тест-контроль: поднимание в сед из положения лёжа на спине	Текущий контроль №19 Дифференцированный зачет
		Тест-контроль: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши)	Текущий контроль №24 Дифференцированный зачет
		Тест-контроль: набивание волана ракеткой	Текущий контроль №35
		Тест-контроль: челночный бег 4x9м	Текущий контроль №42 Дифференцированный зачет

Знание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	Понимание разностороннего воздействия физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека.	Написание реферата	Дифференцированный зачет
Знание основ здорового образа жизни	Описание необходимости ведения здорового образа жизни для сохранения профессиональной пригодности и долголетия.		

2. Комплект оценочных средств

2.1. Задание для входного контроля

Тест на определение уровня физической подготовки

Текст задания:

- 1) Измерить частоту сердечных сокращений в покое за 15 секунд (ЧСС 1).
- 2) Сделать 30 приседаний за 45 секунд, сразу измерить частоту сердечных сокращений за 15 секунд (ЧСС 2).
- 3) Через 30 секунд опять измерить частоту сердечных сокращений за 15 секунд (ЧСС 3).
- 4) Вычислить уровень физической подготовки по формуле

$$\text{ЧСС 1} + \text{ЧСС 2} + \text{ЧСС 3} = \underline{\quad} * 4 = \underline{\quad} - 200 = \underline{\quad} : 10 = \underline{\quad}$$

Критерии оценки:

0 - 6 – высокий уровень

7 - 9 – средний уровень

10 и более – низкий уровень

2.2. Задания для проведения текущего контроля

Тема 1.1. Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Методы контроля: сдача контрольного норматива

Текст задания: бег на 1500м – девушки, 2000м – юноши.

Критерии оценки:

Вид	Пол	Норматив, баллы				
		5	4	3	2	1
Выносливость бег на 2000м, мин, бег на 1500м, мин.	м ж	Нормы ВФСК ГТО				

Тема 1.2. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.

Методы контроля: сдача контрольного норматива.

Текст задания: бег на 100м.

Критерии оценки:

Вид	Пол	Норматив, баллы				
		5	4	3	2	1
Скорость Бег на 60м, с	м ж	9,0 16,8	9,6 17,6	10,2 18,4	10,8 19,2	11,4 20,0

Тема 1.4. Ритмическая гимнастика. Упражнения для развития гибкости.

Методы контроля: сдача контрольного норматива.

Текст задания: наклон туловища вперед из положения сидя

Критерии оценки:

Вид	Пол	Норматив, баллы				
		5	4	3	2	1
Гибкость Наклон туловища вперед из положения сидя, см	м ж	19 20	16 17	13 14	10 10	7 7

Тема 1.5. Спортивные игры. Бадминтон.

Методы контроля: сдача контрольного норматива.

Текст задания: набивание волана ракеткой.

Критерии оценки:

Вид	Пол	Норматив, баллы				
		5	4	3	2	1
Ловкость Набивание волана ракеткой, кол-во раз	м	17	15	13	10	5
	ж	16	14	12	9	4

2.3. Задания для проведения дифференцированного зачета

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине ОУД. 06. Физическая культура проводится в форме дифференцированного зачета - сдача нормативов.

При проведении дифференцированного зачета осуществляется сдача выборочных нормативов (виды нормативов определяются предметной комиссией):

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши);
- поднимание в сед из положения лёжа на спине;
- челночный бег 4х9м.

По текущим оценкам осуществляется оценивание следующих нормативов:

- бег на 1500м (девушки), 2000м (юноши);
- прыжок в длину с места;
- бег на 60м;
- наклон туловища вперед из положения сидя;
- набивание волана ракеткой.

Итоговая оценка по учебной дисциплине выставляется как средняя арифметическая оценок всех нормативов и реферата.

Критерии оценивания теоретических знаний (правила спортивных игр):

«Отлично» - ставится:

- а) демонстрирует знание правил игры в волейбол и бадминтон;
- б) обнаруживает понимание материала, что выражается в умении применить правила на практике (во время игры);
- в) правильно отвечает на дополнительные вопросы;
- г) свободно владеет речью (демонстрирует связность и последовательность в изложении) и т.п.

«Хорошо» - ставится, если ученик дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для отметки «отлично», но допускает единичные ошибки, которые сам же исправляет после замечания преподавателя.

«Удовлетворительно» - ставится, если ученик обнаруживает знание основных правил игры в волейбол и бадминтон, но:

- а) не понимает: как эти правила применять в игре;
- б) затрудняется при ответе на дополнительные вопросы;
- в) излагает материал недостаточно связно и последовательно с частыми заминками

и перерывами и т.п.

«Неудовлетворительно» - ставится, если ученик обнаруживает незнание или непонимание большей части соответствующего раздела.

Критерии оценивания практических умений:

Виды	Пол	Нормативы, баллы				
		5	4	3	2	1
Выносливость бег на 2000м, мин, с бег на 1500м, мин, с	м	Нормы ВФСК ГТО				
	ж					
Сила Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	м	44	38	32	26	20
	ж	12	10	8	6	4
или подтягивание на перекладине, кол-во раз	м	11	9	7	5	3
Сила Поднимание в сед из положения лёжа на спине, кол-во раз	м	40	35	30	25	20
	ж	35	30	25	20	15
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места, см	м	235	225	205	195	185
	ж	180	165	145	125	105
Скорость Бег на 60м, с	м	9,0	9,6	10,2	10,8	11,4
	ж	16,8	17,6	18,4	19,2	20,0
Координация Челночный бег 4х9м, с	м	9,3	9,8	10,3	10,8	11,3
	ж	10,6	11,1	11,6	12,1	12,1
Гибкость Наклон туловища вперед из положения сидя, см	м	19	16	13	10	7
	ж	20	17	14	10	7
Ловкость Набивание волана ракеткой, кол-во раз	м	15	13	11	8	4
	ж	14	12	10	7	4

ЗАДАНИЕ (практическое) № 1

Текст задания: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз), продемонстрировать подсчёт у партнёра количества дыхательных движений в минуту до и после нагрузки.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 1 мин.
3. Вы можете воспользоваться: гимнастический коврик, секундомер

ЗАДАНИЕ (практическое) № 2

Текст задания: Подтягивание на высокой перекладине - юноши (кол-во раз)

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 1 мин.
3. Вы можете воспользоваться: высокая перекладина

ЗАДАНИЕ (практическое) № 3

Текст задания: Поднимание в сед из положения лёжа на спине (кол-во раз), продемонстрировать правильное дыхание во время мышечных усилий и во время расслабления.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 1 мин.
3. Вы можете воспользоваться: гимнастический коврик, секундомер

ЗАДАНИЕ (практическое) № 4

Текст задания: Челночный бег 4х9м (с), продемонстрировать подсчёт у партнёра количества сердечных сокращений в минуту до и после нагрузки.

Условия выполнения задания

1. Место выполнения задания: спортивный зал
2. Максимальное время выполнения задания: 12 с
3. Вы можете воспользоваться: дорожка с разметкой, кубики, секундомер

Перечень заданий для подготовки

1. Медленный бег
2. Силовые упражнения
3. Знание правил спортивных игр
4. Упражнения на развитие гибкости

Домашняя работа по физической культуре

Тест по разделу «Лёгкая атлетика» 2 класс.

1. Как по-другому называют лёгкую атлетику?

- А) Большой спорт
- Б) Королева спорта
- В) Вселенная спорта

2. В каком государстве произошло зарождение лёгкой атлетики?

- А) Китай
- Б) Древняя Греция
- В) Египет

3. Старт в беге в лёгкой атлетике начинают с команды:

- А) «Внимание!»
- Б) «Хоп!»
- В) «Начать!»
- Г) «Марш!»

4. Выбери физические качества человека:

- А) Доброта, терпение, жадность
- Б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В) Скромность, аккуратность, верность

5. Как принято называть бег на короткие дистанции?

- А) Барьерный бег
- Б) Марафон
- В) Спринт
- Г) Эстафетный бег

6. Какие виды старта существуют?

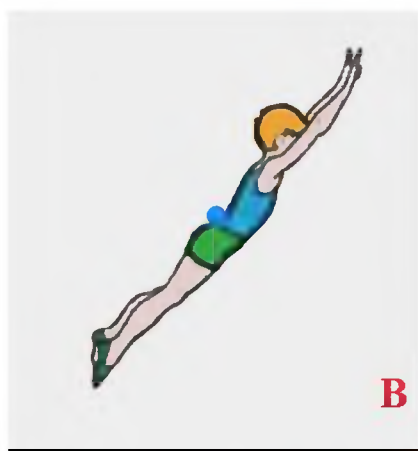
- А) Высокий, низкий
- Б) Средний, малый, высокий
- Г) Короткий, длинный

7. Что следует сделать перед бегом?

- А) Разминку
- Б) Ничего не нужно делать
- В) «Плотно» покушать

8. Назови четыре основные фазы бега:

9. Установи соответствие между названиями технических действий и изображениями:



1. Приземление
2. Исходное положение
3. Полёт