

Автономная некоммерческая организация профессионального
образования «Старая школа»
(АНО ПО «Старая школа»)

РАССМОТРЕНО

Педагогическим Советом
АНО ПО «Старая школа»
Протокол №1 от 13.06.2024г.

Макарова М.А. / 

«13» июня



УТВЕРЖДЕНО

Директор АНО ПО «Старая школа»

Макарова М.А. / 

«13» июня



ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ
для проведения текущего контроля
и промежуточной аттестации обучающихся
в АНО ПО "Старая школа"
учебного предмета «Физическая культура»
для 10 класса

Москва
2024 г.

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данный ФОС разработан для 10-х классов АНО ПО "Старая школа" по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФКГОС. Образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения. Структурными элементами фонда оценочных средств являются комплекты контрольно-оценочных средств (нормативов), разработанных по данному учебному предмету.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика атлетическая, гимнастика с элементами акробатики. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика

упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Физическое совершенствование Баскетбол (10 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (10 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 -180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Легкая атлетика (10 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15 -20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13 -15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9 -11 шагов разбега. с 4 -5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4 -5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10

м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12 -15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10 -12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного - четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» за непонимание и незнание материала.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы, учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

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.

Оценка «2» -- движения или отдельные его элементы выполнено неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с

проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Контрольно - учебные нормативы и испытания

№ п/п	Нормативы; испытания.		10 – класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	4.5	4.9	5.3
		д	4.9	5.2	5.7
2	Бег 60 м (сек.)	м	8.6	9.1	9.7
		д	9.6	10.2	10.8
3	Бег 100 м (сек.)	м	15.6	16.4	17.4
		д	16.5	17.3	18.1
4	Бег 300 м (сек.)	м	0.59	1.10	1.20
		д	1.18	1.28	1.40
5	Бег 1000 м (мин.)	м	4.50	5.30	5.50
		д	5.30	5.50	6.10
6	Кросс 2000 м. (мин.)	м	11.20	12.30	13.30
		д	12.10	12.40	13.30
7	Кросс 3000 м. (мин.)	м	14.30	15.30	16.30
8	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	7.8	8.3	8.7
		д	8.3	8.7	9.4
9	Прыжок в длину с места (см)	м	230	215	200
		д	195	185	175
10	Прыжок в длину с разбега (см)	м	400	380	350
		д	380	340	310
11	Тройной прыжок с места (см)	м	5.50	5.10	4.50
		д	4.90	4.50	3.90
12	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	120	110	100
		д	110	100	90
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	150	140	130
		д	160	150	140
14	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м	35	32	27
		д	19	17	15
15	Подтягивания (кол-во раз)	м	12	10	8
16	Метание м/м (м)	м	45	40	35
		д	33	29	25
17	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	47	44	40
		д	40	37	34
Гимнастика					
18	Комбинация элементов акробатических упражнений (кол-во упр.)	м	6	4	3
		д	6	4	3
19	Комбинация элементов упражнений на равновесие (кол-во упр.)	м	6	4	3
		д	6	4	3
Волейбол					
20	Передача мяча над собой (кол-во раз)	м	15	12	10
		д	12	10	8
21	Приём мяча снизу (кол-во раз)	м	17	14	12
		д	14	12	10
22	Верхняя прямая подача мяча (кол-во раз из 6 попыток)	м	4	3	1
		д	3	2	1

23	Нападающий удар (кол-во раз из 6 попыток)	м	5	4	3
		д	4	3	1
24	Передача мяча в паре (кол-во раз)	м	12	10	8
		д	10	8	6
Баскетбол					
25	Передачи мяча в цель двумя руками от груди (кол-во раз/ 30 сек.)	м	21	17	13
		д	17	13	9
26	Ведение мяча на месте переводом из левой в правую руку (кол-во раз)	м	20	16	12
		д	16	14	10
27	Бросок мяча в кольцо на расстоянии 3м. от щита (кол-во раз, 6 попыток)	м	4	3	2
		д	3	2	1
28	Бросок мяча в кольцо после ведения и двойного шага (кол-во раз, 6 попыток)	м	5	4	3
		д	4	3	2
29	Штрафной бросок (кол-во раз, 10 попыток)	м	4	2	1
		д	3	2	1
30	Двусторонняя игра в баскетбол по упрощённым правилам	м	+	+	+
		д	+	+	+

Темы теоретического тестирования для 10 класса

1. Адаптации человеческого организма к физическим нагрузкам.
 2. Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма.
 3. Атлетическая гимнастика и ее влияние на организм человека.
 4. Бег, как средство укрепления здоровья.
 5. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
 6. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий.
 7. Внешняя среда и ее воздействие на организм человека.
 8. Воспитание основных физических качеств человека (определение понятия, методика воспитания качества).
 9. Гигиенические и естественные факторы природы: режим труда и отдыха; биологические ритмы и сон; наука о весе тела и питании человека.
 10. Двигательный режим и его значение.
 11. Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями.
 12. Индивидуальный подход к формированию здорового стиля жизни.
 13. История возникновения и развития Олимпийских игр.
 14. Контроль, самоконтроль в занятиях физической культурой и спортом.
- Профилактика травматизма.
15. Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.
 16. Мышцы живота, брюшной пресс и его значение.
 17. Научная организация труда: утомление, режим, гиподинамия,

работоспособность, двигательная активность, самовоспитание.

18. Оздоровительная физическая культура и ее формы. Влияние оздоровительной физической культуры на организм.

19. Оздоровительная физическая культура.

20. Организм, как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.

21. Основы здорового образа жизни.