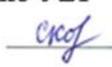


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Троицкая средняя общеобразовательная школа**

*Приложение № 7
к основной общеобразовательной программе
начального общего образования*

Рассмотрено
на заседании методического
объединения учителей

№ 1 от 31.08.2021 г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
 С.А.Котвицкая

31. 08.2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУ
Троицкая СОШ
М.В. Гусева



**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету **физическая культура**

Классы: **1-4**

Учитель: **Пастухов Владимир Александрович**

ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТОМ

На уроках физической культуры формируем следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), социальная (спортивные игры как средство развития социальной компетенции), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

Социальная компетенция:

- сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;
- способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;
- социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;
- развитие личностных качеств, саморегулирование.

В игре физические, эмоциональные, умственные качества учащихся включаются в творческий процесс, при котором учащиеся вступают в социальное взаимодействие, а значит, должны обладать социальной компетенцией.

Основными критериями социальной компетенции учащихся, проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

- Умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) следовать правилам игры;
- Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- Умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;
- Умение понимать других игроков как выразителей интересов коллектива;
- Умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;
- Умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры, символами и знаками;
- Умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

Познавательная компетенция:

- учебные достижения;
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

Личностная компетенция:

- развитие индивидуальных способностей и талантов;
- знание своих сильных и слабых сторон;
- способность к рефлексии;
- динамичность знаний.

Самообразовательная компетенция:

- способность к самообразованию, организации собственных приемов самообучения;
- ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности;
- гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений;
- постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.

Компетенция самоконтроля и индивидуального физического здоровья - особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;

- особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование;
- выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития) и лечебной физической культуры (в зависимости от показаний здоровья).
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
 - в организации и планировании содержания индивидуальных занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

Компетентное отношение к собственному здоровью:

- соматическое здоровье;
- клиническое здоровье;
- физическое здоровье;
- уровень валеологических знаний.

Информационная компетенция.

При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире.

Коммуникативная компетенция.

Включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию, и др.

Адаптивная оздоровительно-образовательная среда - среда, организуемая в образовательных системах, предназначением которых признается как факт приоритета содействие образованию здоровой личности (а таковыми мы считаем специально организованные среды в детских оздоровительных лагерях, центрах и санаториях, обладающие тем потенциалом, который опосредованно способствует приобретению ребенком физических навыков, ощущений и в результате - компетентностей).

Содействие образованию здоровой личности понимается нами как:

- физическое оздоровление всего организма как базисная основа личностного развития ребенка;
- психическое оздоровление как компенсирующий процесс общего оздоровления личности, как баланс различных психических свойств и процессов (умение отдать и взять от другого, быть одному и быть среди людей, любовь к себе и любовь к другим и т.д.);
- психологическое оздоровление как "интеграл жизнеспособности" и человечности индивида, как самоцель человека и глобальная цель развития.

Оздоровительно-адаптивная компетенция

- особенности динамики работоспособности человека в дневном и недельном цикле, возможности ее оптимизации средствами физической культуры;
- факторы положительного влияния здорового образа жизни (режим дня, активный отдых, занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек и т.п.) на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и старение организма, поддержание репродуктивной функции человека.

- выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики (по выбору, при умственной или физической деятельности);
- выполнять комплексы аутогенной тренировки для снятия утомления и повышения работоспособности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

Двигательно-прикладная компетенция - овладение способами и навыками прикладного характера, способствующие дальнейшей профессиональной деятельности (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний):

- выполнять передвижение по гимнастическому бревну с грузом на плечах, преодолевать препятствия способом перелазания, передвижения в висе и упоре на руках (юноши);
- выполнять самостоятельно составленную акробатическую комбинацию (девушки);
- выполнять тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Спортивно-рекреативная компетенция связана с формированием физкультурно-спортивного стиля жизни и физкультурно–спортивных компетенций подрастающего поколения. Ее сущность заключается в опосредованном управлении физическим воспитанием детей и молодежи через построение и обогащение физкультурно-спортивной среды, создающей условия и предоставляющей возможности для саморазвития и самовыражения личности.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

	Виды заданий	Классы	Дата проведения
1.	Лёгкая атлетика	1-4	Сентябрь-Октябрь
2.	Гимнастика	1-4	Ноябрь-Декабрь
3.	Лыжная подготовка	1-4	Февраль -Март
4.	Лёгкая атлетика	1-4	Май
5.	Проверка теоретических знаний	3-4	1 полугодие

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)

1 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и больше	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6
Челночный бег 3*10м	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2	10,2 и меньше	10,6-11,3	11,7
Бег 1000 метров			без	учёта	времени	
Прыжок в длину с места	155	115-135	100	150	110-130	85
Метание малого мяча 150г (м)	8	4-7	Ближе 4	8	4-7	Ближе 4

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	15 и более	8-14	Менее 8 раз	15 и более	8-14	Менее 8 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	12	4-8	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10	8	5	8	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	9	3-5	1	12,5	6-9	2

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.		без	учёта	времени		
-----------------------	--	-----	-------	---------	--	--

2 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,4 и меньше	6,0-7,0	7,1 и больше	5,6 и меньше	6,2-7,2	7,3
Челночный бег 3*10м	9,1 и меньше	9,5-10,0	10,4	9,7 и меньше	10,1-10,7	11,2
Бег 1000 метров		без	учёта	времени		
Прыжок в длину с места	165	125-145	110	155	125-140	90
Метание малого мяча (м)	15	9-14	8	14	8-13	7

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30	80	35	20
-------------------------------	----	----	----	----	----	----

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	19 и более	13-18	Менее 12 раз	19 и более	13-18	Менее 12 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	14	6-10	3
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	11	8	6	9	5	4
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7,5	3-5	1	11,5	5-8	2

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.		без	учёта	времени		
-----------------------	--	-----	-------	---------	--	--

3 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"
Бег 30 м (сек)	5,1 и меньше	5,7-6,7	6,8 и больше	5,3 и меньше	6,0-6,9	7,0
Бег 60 м (сек)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
Челночный бег 3*10м	8,8 и меньше	9,3-9,9	10,2	9,3 и меньше	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров		без	учёта	времени		
Прыжок в длину с места	175	130-150	120	160	135-150	110
Метание малого мяча (м)	18	15	12	15	12	10

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	70	60	90	80	70
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	21 и более	16-20	Менее 15 раз	20 и более	14-19	Менее 13 раз
Подтягивание в висе (раз)	4	2-3	1	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	14	6-10	3
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	15	10	6	10	7	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	7,5	3-5	1	11,5	5-8	2

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40
-----------------------	------	------	------	------	------	------

4 класс

Лёгкая атлетика

Контрольные упражнения (тест)	Мальчики			Девочки		
	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"	Высокий "5"	Средний "4"	Низкий "3"
Бег 30 м (сек)	5,0 и меньше	5,7-6,5	6,6 и больше	5,2 и меньше	6,0-6,5	6,6
Челночный бег 3*10м	8,8 и меньше	9,3-9,9	10,2	9,3 и меньше	10,3-9,7	10,8
Бег 1000 метров (мин)	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	185	140-160	130	170	140-155	120
Метание малого мяча (м)	21	18	15	18	15	12

Гимнастика

Прыжки со скакалкой за 1 мин.	90	80	70	100	90	80
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.	21 и более	16-28	Менее 12 раз	19 и более	13-28	Менее 12 раз
Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лёжа (раз)	-	-	-	15	9	7
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа	16	11	7	11	8	5
Наклон вперёд из положения сидя (см)	8	3-5	2	12	5-8	3

Лыжная подготовка

Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.45	8.15	7.30	8.20	8.40
-----------------------	------	------	------	------	------	------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575858

Владелец Гусева Марина Владимировна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022