

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

*Приложение № 7
к основной общеобразовательной программе
среднего 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: **10-11**

Учитель: Пастухов Владимир Александрович

с. Троицкое

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 своеобразие 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	10-11	Сентябрь-Октябрь
2.	Гимнастика	10-11	Ноябрь-Декабрь
3.	Лыжная подготовка	10-11	Февраль -Март
4.	Лёгкая атлетика	10-11	Май
5.	Проверка теоретических знаний	10-11	1 полугодие

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)**10 класс****Лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5,7	5,2	4,7	6,2	5,8	5,4
Бег 100 метров	15,5	14,8	14,4	18,2	17,2	16,00
Бег 1000 метров	7,0	6,0	5,0	7,30	6,30	5,30
Челночный бег 3*10м	9,8	9,0	8,4	10	9,4	8,8
Бег 2 км, мин				12,10	11,15	10,20
Бег 3 км метров, мин	14,30	13,30	12,40			
Прыжки в длину с места	190	210	220	160	170	185
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	9,7	9,2	10,8	10,1	9,7

Гимнастика

Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	1	2	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	4	7	10			
Отжимания в упоре лежа	22	27	32	10	15	20
Лазание по канату без помощи ног,	3	4	5			
Наклон вперед из положения сидя	7	12	14	13	18	22
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	35	40	50	30	35	40
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	50	60	65	60	70	75

Лыжная подготовка

Бег на лыжах 1 км, мин	5,30	5,00	4,40	7,10	6,30	6,00
Бег на лыжах 2 км, мин	11,20	10,50	10,30	13,40	13,00	12,15
Бег на лыжах 3 км, мин	16,00	15,10	14,40	21,00	19,30	18,0
Бег на лыжах 5 км, мин	29,00	27,00	26,00	Без учета времени		

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)**11 класс****Лёгкая атлетика**

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5,1	4,7	4,4	5,7	5,3	5,0
Бег 100 м, с	15,0	14,2	13,8	18,0	17,0	16,2
Бег 2 км, мин				12,20	11,00	10,00
Бег 3 км метров, мин	14,00	13,00	12,20			
Прыжки в длину с места, см	200	220	230	155	170	185
Челночный бег 4×9 м, сек	10,1	9,6	9,2	11	10, 2	9, 8

Гимнастика

Подтягивание на перекладине	8	11	14			
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	2	3	4			
Отжимания в упоре лежа	22	27	32	10	15	20
Наклон вперед из положения сидя, см	8	13	15	13	20	24
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	7	10	12			
Наклон вперед из положения сидя	7	12	14	13	18	22
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	45	50	30	36	42
Прыжки на скакалке, за 30 секунд	55	65	70	65	75	80
Прыжки на скакалке, за 60 секунд	120	125	130	70	110	133

Лыжная подготовка

Бег на лыжах 1 км, мин	5,20	4,50	4,30	7, 00	6,15	5,45
Бег на лыжах 2 км, мин	11,10	10,40	10,20	13,30	12,45	12,00
Бег на лыжах 3 км, мин	15,50	15,00	14,30	20,00	19,00	18,00
Бег на лыжах 5 км, мин	28,00	26,00	25,00	Без учета времени		
Бег на лыжах 10 км, мин без учета времени	Без учета времени					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575858

Владелец Гусева Марина Владимировна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022