

КГУ «Шишкинская основная средняя школа отдела образования
Костанайского района»

Дидактическое пособие
для учителей физической культуры

Комплекс контрольно-оценочных тестов и практических заданий
по разделу «Волейбол» для учащихся 7–8 классов

Шмидт Андрей Андреевич,
учитель физической культуры,
педагог-модератор

с. Шишкинское , 2026г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение
2. Актуальность разработки
3. Цель и задачи
4. Нормативно-правовая база
5. Научно-методическое обоснование
6. Возрастные особенности учащихся
7. Методика обучения техническим приемам волейбола
8. Контрольно-оценочные материалы
9. Методические рекомендации
10. Заключение
11. Список литературы
13. Приложения

ВВЕДЕНИЕ.

Физическая культура является неотъемлемой частью общего образования и направлена на формирование культуры здоровья, развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков и воспитание устойчивой мотивации к здоровому образу жизни. В современных условиях особое значение приобретает использование активных методов обучения, способствующих формированию ключевых компетенций обучающихся.

Раздел «Волейбол» занимает важное место в школьной программе. Данная спортивная игра развивает быстроту реакции, ловкость, координацию движений, силу, выносливость и умение работать в коллективе. Кроме того, занятия волейболом способствуют воспитанию дисциплины, ответственности и уважения к партнерам по команде.

Современный урок физической культуры должен обеспечивать не только овладение двигательными действиями, но и развитие познавательной активности учащихся, умения анализировать собственную деятельность, оценивать результаты и применять полученные знания в различных жизненных ситуациях.

Особую роль играет применение цифровых образовательных ресурсов, мультимедийных презентаций, видеоматериалов и QR-кодов. Использование таких средств делает обучение более доступным, наглядным и мотивирующим.

Методическая разработка создана на основе учебно-методического комплекса по разделу «Волейбол» и направлена на совершенствование системы обучения и оценивания учащихся 7–8 классов. В основу положены цели, задачи и контрольно-оценочные материалы исходного пособия.

АКТУАЛЬНОСТЬ.

Обновление содержания среднего образования Республики Казахстан предъявляет новые требования к организации учебного процесса по физической культуре. Современный учитель должен применять технологии, обеспечивающие личностно ориентированное обучение, объективное оценивание и формирование функциональной грамотности учащихся.

Практика показывает, что многие школьники испытывают трудности при освоении технических приемов волейбола. Это связано с различным уровнем физической подготовленности, недостаточной координацией движений и ограниченным использованием современных методических средств обучения.

Еще одной актуальной проблемой является объективность оценивания. Для ее решения необходимы четкие критерии оценки выполнения технических действий, позволяющие ученикам понимать требования к результатам обучения и отслеживать собственный прогресс.

Использование мультимедийных технологий и QR-кодов способствует повышению интереса учащихся к занятиям физической культурой, обеспечивает доступ к обучающим видеоматериалам и позволяет организовать самостоятельную работу.

ЦЕЛЬ РАЗРАБОТКИ:

Создание системы методического сопровождения обучения, оптимизация процесса контроля знаний, умений и навыков учащихся в рамках модульной программы по физической культуре (раздел «Волейбол»), обеспечивающей эффективное формирование технических и тактических навыков учащихся 7–8 классов посредством использования современных образовательных технологий и критериального оценивания.

ЗАДАЧИ.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Совершенствовать методику преподавания раздела «Волейбол»;
2. Обеспечить формирование устойчивых технических навыков;
3. Развивать физические качества учащихся;
4. Проверить уровень усвоения правил игры и теоретических основ волейбола.
5. Оценить качество выполнения базовых технических элементов (прием, передача, подача).
6. Развить навыки самоконтроля и тактического мышления у учащихся.
7. Формировать навыки командного взаимодействия;
8. Использовать мультимедийные технологии и QR-коды;
9. Совершенствовать систему критериального оценивания; развивать навыки самооценки и взаимооценки; повысить мотивацию школьников к систематическим занятиям физической культурой.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Методическая разработка составлена в соответствии с нормативными документами Республики Казахстан:

1. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования;
2. Типовая учебная программа по предмету «Физическая культура»;
3. Методические рекомендации по организации образовательного процесса;
4. документы по критериальному оцениванию;
5. требования к обеспечению безопасных условий проведения занятий физической культурой.

При разработке учитывались требования к формированию функциональной грамотности, развитию ключевых компетенций и применению современных образовательных технологий.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Повышение точности выполнения передач, минимизация координационного брака при приеме мяча, снижение количества нарушений правил в процессе учебной игры.

После освоения раздела учащиеся должны:

Знать:

- правила игры в волейбол;
- требования техники безопасности;
- основные технические приемы;
- правила судейства;
- критерии оценивания.

Уметь:

- выполнять верхнюю и нижнюю передачи;
- выполнять подачу;
- принимать мяч;
- взаимодействовать с партнерами;
- анализировать игровые ситуации.

Владеть:

- техникой выполнения основных элементов;
- навыками командной игры;
- приемами самооценки;
- навыками соблюдения правил честной игры;
- умением применять полученные знания в соревновательной деятельности.

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОБУЧЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛУ УЧАЩИХСЯ 7–8 КЛАССОВ

Физическая культура в современной системе образования Республики Казахстан рассматривается как важнейший компонент всестороннего развития личности обучающегося. Основной задачей предмета является не только укрепление здоровья школьников, но и формирование двигательной компетентности, развитие физических качеств, воспитание нравственных качеств личности и создание устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой.

Раздел «Волейбол» обладает значительным образовательным потенциалом. Благодаря сочетанию двигательной активности, соревновательной деятельности и коллективного взаимодействия создаются благоприятные условия для развития физических, интеллектуальных и коммуникативных способностей учащихся.

Методика обучения должна строиться на следующих педагогических принципах:

Принцип доступности.

Учебный материал подбирается с учетом возраста, уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей обучающихся. Переход к более сложным двигательным действиям осуществляется только после качественного освоения базовых элементов.

Принцип систематичности.

Освоение техники волейбола осуществляется последовательно: от простых упражнений к более сложным игровым действиям. Каждый новый элемент закрепляет ранее изученный материал.

Принцип сознательности и активности.

Учитель создает условия, при которых учащиеся понимают цель каждого упражнения, анализируют собственные ошибки и участвуют в оценке результатов своей деятельности.

Принцип индивидуализации.

На уроках предусматривается дифференциация учебных заданий с учетом уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Это позволяет обеспечить ситуацию успеха для всех учащихся.

Возрастные особенности учащихся 7–8 классов

Возраст 13–14 лет является одним из наиболее важных этапов физического развития школьников. В этот период происходит интенсивный рост организма, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, увеличивается мышечная сила, развивается координация движений.

Для подростков характерны:

- высокая потребность в двигательной активности;
- эмоциональность и стремление к соревновательной деятельности;
- повышенный интерес к командным видам спорта;
- развитие самостоятельности;
- формирование лидерских качеств.

При организации уроков учителю необходимо учитывать, что в данном возрасте уровень физической подготовленности учащихся значительно различается. Поэтому рекомендуется применять дифференцированный подход.

Особое внимание следует уделять:

- соблюдению техники безопасности;
- правильному дозированию физических нагрузок;
- созданию положительного эмоционального климата;
- поддержанию мотивации каждого ученика.

Формирование физических качеств средствами волейбола

Занятия волейболом способствуют комплексному развитию физических качеств учащихся.

Быстрота

Развивается посредством выполнения:

- челночного бега;
- стартовых ускорений;
- игровых эстафет;
- упражнений на изменение направления движения.

Ловкость

Формируется при выполнении:

- передач мяча в движении;
- упражнений на координацию;
- игровых комбинаций;
- упражнений с несколькими мячами.

Сила

Развивается благодаря:

- прыжковым упражнениям;
- упражнениям с собственным весом;
- многократному выполнению атакующих действий;
- специальной физической подготовке.

Выносливость

Формируется посредством:

- продолжительных игровых упражнений;
- учебных игр;
- круговых тренировок;
- интервального метода.

Координация

Совершенствуется во время:

- выполнения верхней передачи;
- нижней передачи;
- приема мяча после перемещений;
- взаимодействия с партнером.

Методика обучения техническим элементам волейбола

Эффективность обучения зависит от правильной последовательности формирования двигательных навыков.

Рекомендуется придерживаться следующего алгоритма:

1. Демонстрация технического приема.
2. Объяснение основных элементов техники.
3. Выполнение имитационных упражнений.
4. Выполнение упражнения без сопротивления.
5. Выполнение упражнения с партнером.
6. Выполнение упражнения в игровых условиях.
7. Закрепление навыка в учебной игре.

Обучение верхней передаче мяча

Обучение начинается с формирования правильной стойки игрока.

Учитель обращает внимание на:

- положение стоп;
- сгибание ног;
- положение кистей;

- работу пальцев;
- сопровождение мяча.

После освоения техники выполняются упражнения:

- передача над собой;
- передача в парах;
- передача после перемещения;
- передача через сетку;
- передача в тройках.

На заключительном этапе проводится учебная игра с использованием только верхних передач.

Обучение нижней передаче

Особое внимание уделяется:

- соединению кистей;
- положению предплечий;
- работе ног;
- сохранению устойчивого положения тела.

Последовательность упражнений:

1. Имитация без мяча.
2. Передача мяча от учителя.
3. Передача в парах.
4. Передача после перемещения.
5. Прием мяча после подачи.

Обучение подаче

Обучение начинается с нижней прямой подачи.

Этапы обучения:

- исходное положение;
- правильный подброс мяча;
- замах;
- удар;
- сопровождение руки.

После освоения нижней подачи учащиеся переходят к верхней прямой подаче.

Обучение нападающему удару

Последовательность обучения:

- разбег;
- прыжок;
- замах;

- удар;
- приземление.

Для предупреждения травматизма особое внимание уделяется правильному приземлению на обе ноги.

Обучение блокированию

Формируются навыки:

- выбора места;
- своевременного прыжка;
- правильного положения кистей;
- взаимодействия игроков при групповом блоке.

Для повышения эффективности уроков рекомендуется:

1. использовать игровые методы обучения;
2. сочетать обучение технике с развитием физических качеств;
3. применять дифференцированные задания;
4. организовывать работу в парах и малых группах;
5. использовать самооценку и взаимооценку;
6. регулярно применять видеоповторы выполнения упражнений;
7. использовать QR-коды для самостоятельного изучения техники дома;
8. обеспечивать постоянную обратную связь.

Эффективность обучения значительно возрастает при использовании мультимедийных презентаций, видеоматериалов и интерактивных заданий. Это способствует лучшему пониманию техники выполнения элементов, повышает мотивацию учащихся и делает образовательный процесс более современным.

Теоретический блок (Контрольно-измерительные материалы)

Включает тестовые задания закрытого типа; проверяет знание правил игры, жестов судей и основ техники безопасности, истории отечественного волейбола; помогает оценить когнитивную готовность учеников к судейству школьных соревнований.

Теоретический тест для 7 класса

1. Каковы размеры стандартной волейбольной площадки?

- А) 12 x 24 метра
- Б) 9 x 18 метров
- В) 10 x 20 метров
- Г) 15 x 30 метров

2. Из какой зоны площадки выполняется подача мяча в игру?

- А) Из 1-й зоны
- Б) Из 6-й зоны
- В) Из любой точки за лицевой линией
- Г) С боковой линии

3. Какая ошибка совершается, если игрок при передаче сверху задерживает мяч в руках?

- А) Двойное касание
- Б) Захват (задержка) мяча
- В) Касание сетки
- Г) Ошибки нет

4. До скольких очков ведется счет в решающей (пятой) партии?

- А) До 15 очков
- Б) До 21 очка
- В) До 25 очков
- Г) До 10 очков

5. Что происходит, если при подаче мяч задел сетку, но перелетел на сторону соперника?

- А) Игра останавливается, подача переигрывается
- Б) Очко присуждается команде соперника
- В) Игра продолжается
- Г) Подающей команде выносится предупреждение

6. В какую сторону игроки на площадке совершают переход?

- А) Против часовой стрелки
- Б) По диагонали
- В) По часовой стрелке
- Г) Произвольно

7. Какой год официально считается датой зарождения волейбола в Казахстане?

- А) 1915 год
- Б) **1928 год**
- В) 1954 год
- Г) 1991 год

8. Какая мужская команда из Алма-Аты стала легендой, выиграв чемпионат СССР в 1969 году и Кубок европейских чемпионов в 1970 году?

- А) «Кайрат»
- Б) «ЦСКА»
- В) «Буревестник»
- Г) «Дорожник»

9. В каком году была официально образована Федерация волейбола Республики Казахстан (КФВ) после обретения страной независимости?

- А) 1992 год
- Б) 2000 год
- В) 1985 год
- Г) 2010 год

Теоретический тест для 8 класса

1. Какое максимальное количество касаний мяча (не считая касания на блоке) разрешено команде?

- А) Два касания
- Б) Три касания
- В) Четыре касания
- Г) Количество касаний не ограничено

2. Имеет ли право игрок задней линии (зоны 6, 5, 1) атаковать мяч выше верхнего края сетки из зоны нападения?

- А) Да, без ограничений
- Б) Да, если он капитан команды
- В) Нет, это запрещено правилами
- Г) Да, если мяч направлен кулаком

3. Считается ли касание мяча блоком за первое касание команды?

- А) Да, считается
- Б) Нет, не считается
- В) Считается только при групповом блоке
- Г) Остается на усмотрение судьи

4. В каком случае игроку засчитывается ошибка «Заступ за среднюю линию»?

- А) Если игрок наступил на среднюю линию
- Б) Если стопа игрока полностью пересекла среднюю линию и оказалась на стороне соперника

- В) Если игрок коснулся средней линии рукой
- Г) Любое наступание на линию считается ошибкой

5. Какова основная цель тактического действия «Вторая передача» в волейболе?

- А) Перевести мяч на сторону соперника
- Б) Направить мяч нападающему игроку для атакующего удара
- В) Затянуть время матча
- Г) Спасти мяч после неудачного приема

6. Какое наказание следует, если игрок во время игрового эпизода касается верхнего троса сетки?

- А) Команде делается предупреждение
- Б) Очко отдается команде соперника
- В) Назначается спорный мяч
- Г) Игрок удаляется до конца партии

7. Какая знаменитая женская волейбольная команда из Алма-Аты повторила успех мужчин, выиграв чемпионат СССР (1984 г.) и Кубок европейских чемпионов (1985 г.)?

- А) «Рахат»
- Б) АДК
- В) «Динамо»
- Г) «Астана»

8. Имена каких легендарных специалистов и организаторов, руководивших алма-атинским «Буревестником», навсегда вписаны в историю отечественного спорта?

- А) Александр Алехин и Лев Яшин
- Б) Октябрь Джарылкапов и Зангар Джаркешев
- В) Серик Сапиев и Илья Ильин
- Г) Тимур Сегизбаев и Бахтияр Байсеитов

9. Какое крупное клубное достижение покорило мужскому волейбольному клубу «Азамат» в 1993 году в Хиросиме на заре независимости Казахстана?

- А) Победа на Олимпийских играх
- Б) Выигрыш Кубка чемпионов Азии
- В) Золото чемпионата мира
- Г) Серебро Кубка СССР

Ответы к тестам

Номер вопроса	Ответ для 7 класса	Ответ для 8 класса
1	Б) 9 x 18 метров	Б) Три касания
2	В) Из любой точки за лицевой линией	В) Нет, это запрещено правилами
3	Б) Захват (задержка) мяча	Б) Нет, не считается
4	А) До 15 очков	Б) Если стопа полностью пересекла линию
5	В) Игра продолжается	Б) Направить мяч для атакующего удара
6	В) По часовой стрелке	Б) Очко отдается команде соперника
7	Б) 1928 год Первые волейбольные клубы и секции появились в Казахстане в 1928 году	Б) АДК. Женский волейбольный клуб Алма-Атинского домостроительного комбината
8	В) «Буревестник» Главная мужская команда КазССР, гремевшая на всю Европу.	Б) О. Джарылкапов и З. Джаркешев. Тренеры и капитаны, стоявшие у истоков взлета «Буревестника».
9	А) 1992 год. КФВ создана сразу после выхода из состава СССР для интеграции в FIVB	Б) Выигрыш Кубка чемпионов Азии Исторический триумф клуба «Азамат» во главе с Бахытжаном Байтуреевым.

Практический блок (Тестовые задания и критерии оценки)

Практическая часть включает в себя упражнения для контроля двигательных навыков. Ниже приведены нормативы и дескрипторы для оценивания. Задания нацелены на индивидуальную технику владения мячом. Для 7 класса фокус сделан на стабильность: верхняя передача над собой, нижняя прием-передача от стены, нижняя прямая подача в зоны.

Для 8 класса задания усложняются: верхняя передача через сетку на точность, верхняя прямая подача, прием мяча после подачи партнера.

Упражнение 1. Верхняя передача мяча двумя руками над собой

Содержание: Игрок выполняет непрерывные передачи над собой в круге диаметром 2 метра. Высота отскока мяча — не менее 1 метра над головой.

Критерии оценивания (7–8 класс):

«Отлично» : 15 передач без выхода из круга, технически правильно (руки образуют «ковш», амортизация ногами).

«Хорошо» : 12 передач, допускаются незначительные перемещения или единичная неточность в технике.

«Удовлетворительно» : 8 передач, частые технические ошибки (захват мяча, жесткий прием).

Упражнение 2. Прием и нижняя передача мяча после наброса

Содержание: Учитель или партнер набрасывает мяч по высокой траектории из зоны 6 в зону 3. Ученик перемещается и выполняет прием снизу, направляя мяч обратно в зону 3 (к сетке). Всего 10 попыток.

Критерии оценивания:

«Отлично» : 8–10 точных приемов в зону цели; прямые, сведенные вместе руки.

«Хорошо» : 6–7 точных приемов; мяч долетает до цели, но траектория неудобная.

«Удовлетворительно»: 4–5 приемов; частый отскок мяча в стороны из-за разведения рук.

Упражнение 3. Нижняя/верхняя прямая подача на точность

Содержание: Выполнение 10 подач из-за лицевой линии. Задача —направить мяч в дальнюю треть площадки соперника (зоны 1, 6, 5).

Критерии оценивания:

«Отлично»: 7–10 точных попаданий в целевую зону без потери подачи.

«Хорошо»: 5–6 попаданий на половину соперника (в любые зоны).

«Удовлетворительно»: 3–4 результативные подачи через сетку в пределы площадки.

Упражнение 4. Нижняя прямая подача

Содержание: Подача мяча через сетку в заданную зону. Ученик выполняет нижнюю прямую подачу из-за лицевой линии. Задача — перебросить мяч через сетку так, чтобы он попал в пределы площадки (или в ее дальнюю половину).

Критерии оценивания

«отлично»: 5 точных подач из 5 попыток без касания сетки.

«хорошо»: 4 точные подачи из 5 попыток.

«удовлетворительно »: 3 точные подачи из 5 попыток.

Упражнение 5. Прямой нападающий удар (упрощенный)

Содержание: Нападающий удар по мячу с собственного набрасывания или с высокой передачи партнера. Ученик разбегается в два шага, прыгает вверх, выполняет замах и бьет по мячу прямой рукой в наивысшей точке прыжка, направляя его через сетку вниз.

Критерии оценивания:

«отлично»: Правильный разбег, прыжок, удар открытой ладонью в верхних точках (3 из 3 удачных).

«хорошо»: Ошибка в шагах разбега, но удар выполнен через сетку (2 из 3 удачных).

«удовлетворительно»: Удар согнутой рукой или попадание в сетку

Перед выполнением предлагаемых заданий целесообразно проводить специализированную разминку, которая подготавливает мышцы, связки и суставы к специфическим волейбольным нагрузкам: прыжкам, падениям и резким движениям рук. Комплекс рассчитан на 10–12 минут.

1. Суставная гимнастика (на месте) — 3 минуты

Вращение кистей: руки в замок, круговые движения в обе стороны (10 раз). Защищает запястья при приеме мяча снизу.

Рывки и вращения рук: круговые вращения прямыми руками вперед и назад (по 10 раз). Разогревает плечевой пояс для подачи и нападающих ударов.

Наклоны корпуса: вперед, назад, в стороны (по 8 раз). Готовит спину к наклонам при приеме низких мячей.

Вращение в голеностопных суставах: круговые движения стопой, упор на носок (по 10 раз на каждую ногу). Профилактика травм при приземлении после прыжков.

2. Беговая разминка со специальными упражнениями — 4 минуты

Приставные шаги: передвижение правым и левым боком в глубоком приседе. Имитирует перемещение волейболиста в защитной стойке.

Спиной вперед: бег в умеренном темпе спиной вперед с контролем пространства через плечо. Развивает координацию.

Бег с остановками: по свистку учителя ученик делает резкую остановку в низкую волейбольную стойку (выполнить 4–5 раз).

Прыжки с имитацией блока: бег вдоль сетки, по сигналу — поворот лицом к сетке и выпрыгивание вверх с выносом прямых рук.

3. Динамическая растяжка и подготовка к прыжкам — 3 минуты

Выпады в стороны: глубокие перекаты с ноги на ногу (по 6 раз). Растягивает внутреннюю поверхность бедра для низких стоек.

«Мельница»: наклоны вперед с широкой постановкой ног, поочередное касание носков руками (12 раз).

Прыжки из глубокого приседа: выпрыгивания вверх из полуприседа с махом рук (5–7 раз). Активирует взрывную силу ног перед нападающим ударом.

4. Специальное упражнение с мячом (в парах) — 2 минуты

Перекаты мяча: один ученик в упоре присев, второй катит ему мяч по полу. Первый возвращает его в касание ладонями.

Имитация передач: броски волейбольного мяча друг другу из-за головы двумя руками (10 раз) и снизу от груди (10 раз). Холодный мяч не должен сразу травмировать пальцы

Методические рекомендации по организации учебного процесса

1. **Дозирование нагрузки:** В 7–8 классах важно соблюдать баланс между интенсивностью и координационной сложностью. При выполнении серийных передач в стену (упражнение «Ученик — стена») рекомендуется делать паузы по 45–60 секунд после каждых 20 повторений.
2. **Дифференцированный подход:** Для учащихся с низким уровнем координации верхнюю прямую подачу рекомендуется заменять на нижнюю прямую. Для освобожденных от физических нагрузок упор делается на судейскую практику во время учебных игр и выполнение теоретического теста.
3. **Игровая тактика:** При проведении игры «В три касания» акцентировать внимание на второй передаче (связующего игрока). Вводить штрафные очки за перебивание мяча «в один удар» без тактической необходимости.

Заключение

Методическая разработка представляет собой комплекс учебно-методических материалов, направленных на повышение эффективности преподавания раздела «Волейбол» в 7–8 классах.

Предлагаемая система обучения сочетает современные педагогические технологии, игровые методы, цифровые образовательные ресурсы и критериальное оценивание. Это способствует развитию двигательных способностей, формированию устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и воспитанию культуры здорового образа жизни.

Практическая значимость работы заключается в том, что разработанный комплекс позволяет учителю физкультуры уйти от субъективного оценивания «на глаз». Каждый ученик седьмого или восьмого класса четко понимает, за что он получил конкретный балл и над какими элементами ему нужно поработать. Это способствует объективной оценке знаний, улучшению двигательных навыков и повышению интереса учащихся 7–8 классов к занятиям спортом.

Внедрение представленных методических рекомендаций позволит повысить качество образовательного процесса, обеспечить объективность оценивания и создать условия для всестороннего развития личности обучающихся.

Список рекомендуемой литературы

1. Государственный общеобязательный стандарт среднего образования Республики Казахстан.
2. Типовая учебная программа по предмету «Физическая культура».
3. Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях среднего образования Республики Казахстан.
4. Правила критериального оценивания учебных достижений обучающихся.
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.
6. Железняк Ю. Д. Волейбол. Теория и методика обучения.
7. Беляев А. В. Волейбол в школе.
8. Лях В. И. Физическая культура.
9. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.
10. Современные научно-методические публикации по вопросам преподавания физической культуры и спортивных игр.

Система оценивания

В УММ реализован балльно-рейтинговый подход. Каждый норматив имеет четкое описание ошибок:

Высокий уровень («отлично»): технически чистое выполнение, высокая точность.

Средний уровень («хорошо»): задание выполнено, но допущены 1–2 незначительные технические ошибки.

Низкий уровень («удовлетворительно»): движение скованное, нарушена траектория полета мяча, частые потери контроля.

Шаблон карты оценивания (протокол результатов)

Предмет: физическая культура

Класс:

Дата проведения контроля: «___» _____ 2026

Вид контроля:

Тема / Раздел:

№ п/п учащегося	ФИО	Задание 1	Задание 2	Задание 3	Итого балл	Оценка / Уровень	Рекомендации / Ошибки
1							
2							
3							
4							
5							

Примечание: Количество колонок с заданиями или критериями можно увеличивать в зависимости от структуры проверочной работы.

Пример технологической карты урока.

Тема урока:

Совершенствование техники верхней и нижней передачи мяча

Цель урока:

Совершенствование техники передач мяча и развитие координационных способностей учащихся.

Этап урока	Время	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
Организационный момент	3 мин	Построение, инструктаж	Выполняют построение
Разминка	10 мин	Общеразвивающие упражнения	Выполняют упражнения
Основная часть	25 мин	Обучение передачам, упражнения в парах, учебная игра	Выполняют задания
Закрепление	5 мин	Игровое упражнение	Применяют навыки
Рефлексия	2 мин	Самооценка, подведение итогов	Оценивают свою работу

Пример чек-листа наблюдения учителя

Критерий	Да	Частично	Нет
Соблюдает технику безопасности	☐	☐	☐
Выполняет верхнюю передачу	☐	☐	☐
Выполняет нижнюю передачу	☐	☐	☐

Выполняет подачу	☐	☐	☐
Работает в команде	☐	☐	☐
Соблюдает правила игры	☐	☐	☐

Домашние задания с использованием QR-кодов

Рекомендуется разработать QR-коды со ссылками на:

1. видеоматериал по верхней передаче;
2. видеоматериал по нижней передаче;
3. технику подачи;
4. правила игры;
5. упражнения для самостоятельной подготовки;
6. интерактивные тесты.

Использование QR-кодов позволяет учащимся повторять изученный материал дома, повышает мотивацию к самостоятельной работе и способствует лучшему усвоению техники.