

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ШКОЛА № 33»  
(МБОУ «СШ № 33»)

РАССМОТРЕНО

Протокол МО № 1  
от 26. 08 2020г.

Руководитель МО  
О.Е. Русина

СОГЛАСОВАНО

Протокол НМС № 1  
от 27. 08. 2020г.

Руководитель НМС  
С.И. Гатиятуллина

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №01/05-214  
от 27.08.2020г.

И.о.директора МБОУ «СШ № 33»  
З.А. Дзобаева

**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету, курсу, дисциплине:

**Физическая культура**

(полное наименование предмета, курса, дисциплины)

Классы:

**5-9**

Учитель:

**Монастырский А.А.**

**Пономарев И.В.**

(Ф.И.О.)

г. Норильск  
2020г.

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данный ФОС разработан для 10-11 классов МБОУ «СШ № 33» по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, 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.

## 2. Спецификация контрольно-оценочных средств

Класс	Тематика аттестационных работ	Формы аттестационных работ		
		Контрольные работы	Зачёты	Тестовые упражнения
10-11	Лёгкая атлетика	-	1	6
	Кроссовая подготовка	-	1	3
	Гимнастика	-	1	3
	Спортивные игры	-	1	6

## 3. Оценочные средства

Тесты по модулям «Общая физическая подготовка» и «Легкая атлетика»

### 10-11 классы

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Теоретические сведения: история л/а	Оценивание методом тестирования. Тест приложения №1.					
Бег 30 м с высокого старта (с)	4,7	4,9	5,3	5	5,5	5,9
Бег 60 м с высокого старта (с)	8,5	9,2	10	9,4	10	10,5
Бег 2000 м. (мин.)	8,2	9,2	9,45	10,2	11,2	12,1
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
Прыжок в высоту (см)	130	120	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр.(м)	40	35	30	26	21	18
Подтягивание на перекладине: м (высокая), д(низкая).	11	9	6	18	11	9

## **Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.**

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений приведённых ниже требований.

### Бег на 30, 60, 100 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

### Бег на 1000, 2000, 3000, 5000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

### Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

### Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

### Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

### Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Дается две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания дается одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

### Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

### Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.

