

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:

Русина О.Е.

(Ф.И.О.)

г. Норильск
2020г.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данный ФОС разработан для 5-9 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
2	Лёгкая атлетика	-	1	6
	Кроссовая подготовка	-	1	3
	Гимнастика	-	1	3
	Спортивные игры	-	-	6

3. Оценочные средства

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

5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	9,8	10,4	11,1	10,3	10,6	11,2
Бег 1500 м (мин, сек)	7,30	7,50	8,10	8,00	8,20	8,40
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
Прыжок в высоту (см)	115	110	90	110	100	85
Метание мяча 150 гр (м)	36	29	21	23	18	15
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	17	14	9

6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 1500 м (мин, сек)	7,0	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Или 2000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
Метание мяча 150 гр (м)	39	31	23	26	19	16
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	5	4	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	19	15	11

7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	10,7
Бег 2000 м (мин, сек)	10,00	10,40	11,40	11,00	12,40	13,50
Или 3000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
Метание мяча 150 гр (м)	42	37	28	27	21	17
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	5	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	15	10	6

8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (сек)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м (мин, сек)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Или 3000 м	Без учета времени					
Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
Метание мяча 150 гр (м)	45	40	31	28	23	18
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	-	-	-	20	15	10
Лазание по канату без помощи ног (м)	5	4	3	-	-	-

9 класс

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 производится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

Подтягивание в виси 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 производится.

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 производится.

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 ног 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.