**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по предмету**

*«Физическая культура»*

# Паспорт фонда оценочных средств

# по предмету «физическая культура»

# 5 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контролируемые разделы /темы/ предмета | Наименование оценочного средства |
| Лёгкая атлетика Бег 30 метров | Сдача нормативов 1 четверть |
| Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места | Сдача нормативов 2 четверть |
| Лёгкая атлетика | Сдача нормативов 3 четверть |
| Промежуточная аттестация | Комплексная работа /теория, практика/ |

## КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА ( ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА)

### Теория

1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности а. 798 , б.776, в.987
2. укажите размеры волейбольной площадки а. 9\*18

б. 10\*20

в. 15\*9

1. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся … А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк
2. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

1. Как называют бегуна на короткие дистанции?
2. Назовите девиз Олимпийских игр?

7..Назовите средства закаливания?

1. Как называется сочетание лыжных гонок со стрельбой?
2. Спортивный инвентарь для передвижения на льду называется….
3. Расшифруйте ВФСК «ГТО»

### Практика

а. бег 30 метров

б. Прыжок в длину с места

## Система оценивая

* 1. *Оценка за теорию:*

*(За каждый правильный ответ ставится 1 балл)*

Оценка «5» - 9-10 баллов

Оценка «4»-7-8 баллов

Оценка «3»- 5-6 баллов

Оценка «2»- от 0 до 5 баллов

* 1. *Оценка за практику*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль- | Воз- | | Уровень/оценка | | | | | |
| способности | ноеупраж- | Раст/ | | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  | нение (тест) | кла | | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 | Низкий/3 | Средний/ | Высокий/5 |
| 1 | Скорост ные | Бег 30 м, с | 12/6 | 6,0 | | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
| 2 | Скорост но-силовые | Прыжки в длину с места, см | 12/6 | 145 | | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |

Оценка за комплексную работу (теория , практика) является средней арифметической за теорию и практику ( бег 30 метров, прыжок в длину с места)

# Паспорт фонда оценочных средств

**по предмету «физическая культура**»

**6 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контролируемые разделы предмета /темы/ | Наименование оценочного средства |
| Лёгкая атлетика Бег 30 метров | Сдача нормативов 1 четверть |
| Лёгкая атлетика Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Сдача нормативов 1 четверть |
| Спортивные игры Упражнения с мячом (баскетбол) | Сдача нормативов 2 четверть |
| Гимнастика Опорный прыжок | Сдача нормативов 2 четверть |
| Спортивные игры Приём и передача мяча двумя руками (волейбол) | Сдача нормативов 3 четверть |
| Промежуточная аттестация | Комплексная работа /теория, практика/ |

## Баскетбол: Упражнения с мячом

Общие требования к оценке технической подготовленности школьников.

Оборудование: упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, мяч баскетбольный, фишки - ориентиры.

Выполнение и содержание тестового упражнения («владение мячом»).

Испытуемый находится за лицевой линией с мячом в руках (с левой стороны от щита) лицом к средней линии.

В беге выполняет ведение мяча правой рукой по прямой до средней линии. Выполнив остановку, продолжает ведение шагом правой рукой до игрока № 1 (на штрафной линии). Находясь на расстоянии 2-х метров от него, передает мяч, ускоряется, получает обратную передачу, останавливается в ограниченной зоне с правой стороны от щита, выполнят удар в щит, ловит мяч и с ведением правой рукой движется к фишкам (5 штук, расположенных на одной линии вдоль боковой на расстоянии 2 м друг от друга) и, выполняя «змейку», обводит фишки то левой, то правой рукой. Двигаясь по прямой с ведением правой рукой, пересекает лицевую линию. Упражнение считается законченным.

*Оценка выполнения технических элементов владения мячом*:

Ведение мяча:

**«Отлично» -** нет потери мяча , осуществляется постоянный контроль мяча.

**«Хорошо» -** мяч поднимается до уровня груди и выше.

**«Удовлетворительно» -** «хлопанье» по мячу кистью, мяч постоянно отстает от игрока (в движении).

**«Неудовлетворительно» -** мяч поднимается до уровня груди и выше, кистью хлопанье по мячу, мяч постоянно отстает от игрока (в движении), постоянно взгляд на мяч.

Передача двумя руками:

**«Отлично» -** нет потери мяча и замечаний, указанных ниже,

**«Хорошо» -** отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча),

**«Удовлетворительно» -** передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча.

**«Неудовлетворительно» -** передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча – отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча) мяч летит неточно (с большим отклонением от игрока, получающего мяч).

Ловля мяча:

**«Отлично» -** нет потери мяча.

**«Хорошо» -** руки не вытянуты навстречу мячу.

**«Удовлетворительно» -** руки вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется об грудь (кисти мяча не касаются, ловит мяч предплечьем – как вратарь).

**«Неудовлетворительно» -** руки не вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется о грудь, потеря мяча

## Волейбол: Приём и передача мяча двумя руками

Прием мяча снизу.

1. балла – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения
2. балла – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.
3. балла - упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка 5 баллов – упражнение выполнено без ошибок.

Ошибки:

Несвоевременный выход к летящему мячу.

Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.

Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча. Прием мяча стоя на прямых ногах.

## Опорный прыжок через гимнастического козла

Опорный прыжок через козла в ширину, h = 100 см (мальчики и девочки). Основы судейства тестового упражнения:

-конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка – 10 баллов;

-за выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

* 1. **Грубые ошибки** (влияющие на искажение техники) – от 0,5 б. до полной

«стоимости» элемента:

* + - наскок на мост в не толчковую зону – 0,5 б.;

-толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой)

– 0,5-0,7 б.;

* + - отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 - 1,5 б.;
    - положение туловища над снарядом - 0,7 – 1,0 б.;
    - постановка и толчок руками – 0,5 б. – «невыполнение»;
    - падение в приземлении – 0,7 б. – «невыполнение».
  1. **Мелкие ошибки** (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 б. до 0,4 б.
     + не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 б.;
     + разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 б.;
     + согнуты ноги – 0,3 - 0,4 б.;
     + ошибки приземления – 0,1 - 0,4 б.;

10,0 – 8,0 баллов – **«отлично»;**

7,9 – 6,0 баллов – **«хорошо»;**

5,9 **-** 4,0 баллов – **«удовлетворительно»;**

Ниже 40 баллов – **«неудовлетворительно».**

## КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА (ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА)

### Теория

1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности а. 798 , б.776, в.987
2. укажите размеры волейбольной площадки а. 9\*18

б. 10\*20

в. 15\*9

1. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся … А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк
2. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

1. Как называют бегуна на короткие дистанции?
2. Назовите девиз Олимпийских игр?

7..Назовите средства закаливания?

1. Как называется сочетание лыжных гонок со стрельбой?
2. Спортивный инвентарь для передвижения на льду называется….
3. Расшифруйте ВФСК «ГТО»

### Практика

а. бег 30 метров

б. прыжок в длину с места

*Оценка за теорию:*

*За каждый правильный ответ ставится 1 балл*

Оценка «5» - 9-10 баллов

Оценка «4»-7-8 баллов

Оценка «3»- 5-6 баллов

Оценка «2»- от 0 до 5 баллов

*2. Оценка за практику:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень/оценка | | | | | |
| способности | ноеупраж- | Раст/ | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | нение (тест) | кла | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 | Низкий/3 | Средний/ | Высокий/5 |
| 1 | Скорост ные - | Бег 30 м, с | 11/5 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Скорост но-силовые - | Прыжки в длину с места, см | 11/5 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |

Оценка за комплексную работу (теория , практика) является средней арифметической за теорию и практику ( бег 30 метров, прыжок в длину с места)

# Паспорт фонда оценочных средств

**по предмету «физическая культура»**

**7 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контролируемые разделы /темы/ предмета | Наименование оценочного средства |
| Лёгкая атлетика Бег 30 метров | Сдача нормативов 1 четверть |
| Лёгкая атлетика Бег 60 метров | Сдача нормативов 2 четверть |
| Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места | Сдача нормативов 2 четверть |
| Гимнастика Опорный прыжок | Сдача нормативов 3 четверть |
| Гимнастика Наклон туловища | Сдача нормативов 3 четверть |
| Промежуточная аттестация | Комплексная работа /теория, практика/ |

## Опорный прыжок через гимнастического козла

Опорный прыжок через козла в ширину, h = 100 см (мальчики и девочки). Основы судейства тестового упражнения:

-конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка – 10 баллов;

-за выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

* 1. **Грубые ошибки** (влияющие на искажение техники) – от 0,5 б. до полной

«стоимости» элемента:

* + - наскок на мост в не толчковую зону – 0,5 б.;

-толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой)

– 0,5-0,7 б.;

* + - отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 - 1,5 б.;
    - положение туловища над снарядом - 0,7 – 1,0 б.;
    - постановка и толчок руками – 0,5 б. – «невыполнение»;
    - падение в приземлении – 0,7 б. – «невыполнение».
  1. **Мелкие ошибки** (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 б. до 0,4 б.
     + не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 б.;
     + разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 б.;
     + согнуты ноги – 0,3 - 0,4 б.;
     + ошибки приземления – 0,1 - 0,4 б.;

10,0 – 8,0 баллов – **«отлично»;**

7,9 – 6,0 баллов – **«хорошо»;**

5,9 **-** 4,0 баллов – **«удовлетворительно»;**

Ниже 40 баллов – **«неудовлетворительно».**

## КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА ( ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА)

### Теория

1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности а. 798 , б.776, в.987
2. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

а. от образа жизни;

б. от наследственности;

в. от состояния окружающей среды;

г. от деятельности учреждений здравоохранения.

1. Осанкой называется:

а. привычная поза человека в вертикальном положении;

б. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие; в. особенности телосложения человека

1. укажите размеры волейбольной площадки а. 9\*18

б. 10\*20

в. 15\*9

1. В каком году состоялись первые игры современности а.1890 б.1894 в.1900
2. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр а. Пьер де Кубертен

б. Карл Маркс в. Лев Яшин

1. Первым олимпийским чемпионом России стал … А. Фигурист Николай Панин-Коломенский.

Б. Гимнастка Ольга Корбут. В. Борец Николай Орлов.

Г. Борец Олег Петров

1. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся … А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк
2. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века …

|  |  |
| --- | --- |
| А. | США |
| Б. | Германии |
| В. | Канаде |

Г. Россия

И кто был основоположником этой игры ( назовите имя, фамилию)

1. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать … А. через рот и нос попеременно.

Б. только через рот.

В. через рот и нос одновременно. Г. только через нос.

1. Какое количество игроков в футбольной команде? 13Как называют бегуна на короткие дистанции?

14Назовите девиз Олимпийских игр? 15.Назовите средства закаливания?

1. Как называется вид спорта сочетание лыжных гонок со стрельбой?

### Практика

а. бег 30 метров

б. прыжок в длину с места

**Система оценивая**

* 1. *Оценка за теорию:*

*(За каждый правильный ответ ставится 1 балл)*

Оценка «5» - 15-16 баллов

Оценка «4»- 12-14 баллов

Оценка «3»- 9-12 баллов

Оценка «2»- 8 и ниже баллов

* 1. *Оценка за практику*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень/оценка | | | | | | |
| способности | ноеупраж- | Раст/ | Мальчики | | | Девочки | | | |
|  |  | нение (тест) | кла | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 |
| 1 | Скорост ные | Бег 30 м, с | 13/7 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
| 2 | Скоростно-силовые - | Прыжки в длину с места, см | 13/7 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |

Оценка за комплексную работу (теория , практика) является средней арифметической за

теорию и практику ( бег 30 метров, прыжок в длину с места)

# Паспорт фонда оценочных средств

**по предмету «физическая культура»**

**8 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контролируемые разделы /темы/ предмета | Наименование оценочного средства |
| Лёгкая атлетика Кроссовый бег. | Сдача нормативов 1 четверть |
| Гимнастика Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | Сдача нормативов 1 четверть |
| Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега | Сдача нормативов 2 четверть |
| Спортивные игры Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. | Сдача нормативов 2 четверть |
| Спортивные игры Тактические действия в игре волейбол | Сдача нормативов 3 четверть |
| Промежуточная аттестация | Комплексная работа /теория, практика/ |

## Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики

Вольные упражнения на 32 счета для учащихся 8 класса

И.п. – о.с.

1. – руки вперед
2. – руки в стороны 3 – руки вверх
3. - руки за голову
4. – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны 6 – наклон вперед, руки вперед, коснуться пола 7 – упор присев

8 – упор лежа, толчком ног

1 – упор лежа на согнутых руках, правую ногу вверх 2 - упор лежа

3-4 то же другой ногой 5 – упор присев

1. – шагом правой вперед, выпад, руки в стороны
2. – шагом назад, приставить правую, руки вверх, хлопок над головой 8 – дугами наружу руки вниз
3. – правую в сторону, руки в стороны
4. – выпад вправо, наклон влево, руки вверх

3 – правую в сторону, руки в стороны

4 – приставить правую, руки в стороны 5 – левую в сторону, руки в стороны

6 – выпад влево, наклон в право, руки вверх 7 – левую в сторону, руки в стороны

8 – приставляя левую, круг руками к низу

1. – мах правой вперед, руки вперед
2. – приставить правую, руки в стороны 3 – мах левой вперед, руки вперед
3. – приставить левую, руки на пояс
4. – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны 6 – прыжок в стойку ноги в месте, руки за голову 7 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны 8 – прыжок в о.с.

2 балла – требуется корректирующая работа учителя 3 балла – средний уровень развития

4 балла - уровень развития выше среднего 5 баллов – высокий уровень развития.

## Кроссовый бег

Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;

Критерии оценивания устного и письменного опроса:

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

## Баскетбол: Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке Количество попаданий из 5 попыток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 балла – | 0-1 | поподание |
| 3 балла – | 2 | поподания |
| 4 балла – | 3 | поподания |
| 5 баллов – | 4 -5 | поподания |

**Волейбол: Тактические действия в игре волейбол**

Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой, высота не ниже 1м. 2 балла – 4 и менее передач

1. балла – 5-6 передач
2. балла – 7 передач
3. баллов – 8 -10 передач Ошибки:

Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Высота передачи ниже 1м.

## КОМПЛЕКСНАЯ РАБОТА ( ТЕОРИЯ, ПРАКТИКА)

### Теория

1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности а. 798 , б.776, в.987
2. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

а. от образа жизни;

б. от наследственности;

в. от состояния окружающей среды;

г. от деятельности учреждений здравоохранения.

1. Осанкой называется:

а. привычная поза человека в вертикальном положении;

б. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие; в. особенности телосложения человека

1. укажите размеры волейбольной площадки а. 9\*18

б. 10\*20

в. 15\*9

1. В каком году состоялись первые игры современности а.1890б.1894в.1900
2. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр а. Пьер де Кубертен

б. Карл Маркс в. Лев Яшин

1. Первым олимпийским чемпионом России стал … А. Фигурист Николай Панин-Коломенский.

Б. Гимнастка Ольга Корбут. В. Борец Николай Орлов.

Г. Борец Олег Петров

1. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся … А. Медведь.Б. Лиса.В. Заяц.Г. Волк
2. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века …

|  |  |
| --- | --- |
| А. | США |
| Б. | Германии |
| В. | Канаде |

Г. Россия

И кто был основоположником этой игры ( назовите имя, фамилию)

1. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать … А. через рот и нос попеременно.

Б. только через рот.

В. через рот и нос одновременно. Г. только через нос.

1. Какое количество игроков в футбольной команде? 13Как называют бегуна на короткие дистанции?

14Назовите девиз Олимпийских игр? 15.Назовите средства закаливания?

16.Как называется вид спорта сочетание лыжных гонок со стрельбой? 17.Сколько игроков в волейбольной команде?

18.Сколько игроков в баскетбольной команде?

### Практика

По одному виду на каждый тип физических способностей

**Система оценивая**

* 1. *Оценка за теорию:*

*(За каждый правильный ответ ставится 1 балл)*

Оценка «5» - 16-18 баллов

Оценка «4»- 13-15 баллов

Оценка «3»- 8-12 баллов

Оценка «2»- 7 и ниже баллов

* 1. *Оценка за практику:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | | Контроль- | | Воз- | | Уровень/оценка | | | | | | | | | | |
| способности | | ноеупраж- | | Раст/ | | Мальчики | | | | | Девочки | | | | | |
|  | | нение (тест) | | кла | | Низкий/3 | | Средний/4 | | Высокий/5 | Низкий/3 | | Средний/ | Высокий/5 | | |
| 1 | Скорост- | | Бег 30 м, с | | 11/5 | | 6,3 и выше | | 6,1-5,5 | | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже | | |
|  | ные | |  | | 12/6 | | 6,0 | | 5,8-5,4 | | 4,9 | 6,3 | | 6,2-5,5 | 5,0 | | |
|  |  | |  | | 13/7 | | 5,9 | | 5,6-5,2 | | 4,8 | 6,2 | | 6,0-5,4 | 5,0 | | |
|  |  | |  | | 14/8 | | 5,8 | | 5,5-5,1 | | 4,7 | 6,1 | | 5,9-5,4 | 4,9 | | |
|  |  | |  | | 15/9 | | 5,5 | | 5,3-4,9 | | 4,5 | 6,0 | | 5,8-5,3 | 4,9 | | |
|  |  | | Бег 60 м,с | | 11/5 | | 11.2 | | 10.6 | | 10.0 | 11.4 | | 10.8 | 10.4 | | |
|  |  | |  | | 12/6 | | 11.1 | | 10.4 | | 9.8 | 11.2 | | 10.6 | 10.3 | | |
|  |  | |  | | 13/7 | | 11.0 | | 10.2 | | 9.4 | 11.0 | | 10.4 | 9.8 | | |
|  |  | |  | | 14/8 | | 10.5 | | 9.7 | | 8.9 | 10.7 | | 10.2 | 9.7 | | |
|  |  | |  | | 15/9 | | 10.0 | | 9.2 | | 8.6 | 10.5 | | 10.0 | 9.5 | | |
| 2 | Координа- | | Челноч- | | 11/5 | | 9,7 и выше | | 9,3-8,8 | | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже | | |
|  | ционные | | ный бег | | 12/6 | | 9,3 | | 9,0-8,6 | | 8,3 | 10,0 | | 9,6-9,1 | 8,8 | | |
|  |  | | 3X10 м, с | | 13/7 | | 9,3 | | 9,0-8,6 | | 8,3 | 10,0 | | 9,5-9,0 | 8,7 | | |
|  |  | |  | | 14/8 | | 9,0 | | 8,7-8,3 | | 8,0 | 9,9 | | 9,4-9,0 | 8,6 | | |
|  |  | |  | | 15/9 | | 8,6 | | 8,4-8,0 | | 7,7 | 9,7 | | 9,3-8,8 | 8,5 | | |
| 3 | Скорост- | | Прыжки в | | 11/5 | | 140 и ниже | | 160-180 | | 195 и выше | 130 и ниже | | 150-175 | 185 и выше | | |
|  | но-сило- | | длину с | | 12/6 | | 145 | | 165-180 | | 200 | 135 | | 155-175 | 190 | | |
|  | вые | | места, см | | 13/7 | | 150 | | 170-190 | | 205 | 140 | | 160-180 | 200 | | |
|  |  | |  | | 14/8 | | 160 | | 180-195 | | 210 | 145 | | 160-180 | 200 | | |
|  |  | |  | | 15/9 | | 175 | | 190-205 | | 220 | 155 | | 165-185 | 205 | | |
|  |  | | Прыжок в | | 11/5 | | 250 | | 290 | | 330 | 210 | | 250 | 290 | | |
|  |  | | длину с | | 12/6 | | 260 | | 320 | | 350 | 220 | | 270 | 320 | | |
|  |  | | Разбега, м | | 13/7 | | 280 | | 340 | | 370 | 230 | | 290 | 340 | | |
|  |  | |  | | 14/8 | | 300 | | 360 | | 400 | 250 | | 300 | 350 | | |
|  |  | |  | | 15/9 | | 320 | | 370 | | 420 | 280 | | 320 | 360 | | |
|  |  | | Прыжок в | | 11/5 | | 80 | | 95 | | 105 | 75 | | 90 | 100 | | |
|  |  | | Высоту, см | | 12/6 | | 85 | | 105 | | 110 | 80 | | 95 | 105 | | |
|  |  | |  | | 13/7 | | 95 | | 110 | | 115 | 85 | | 95 | 105 | | |
|  |  | |  | | 14/8 | | 100 | | 115 | | 120 | 90 | | 100 | 110 | | |
|  |  | |  | | 15/9 | | 105 | | 120 | | 125 | 95 | | 105 | 110 | | |
| 4 | Выносли- | | 6-минут- | | 11/5 | | 900 и менее | | 1000-1100 | | 1300 и выше | 700 и ниже | | 850-1000 | 1100 и выше | | |
|  | вость | | ный бег, м | | 12/6 | | 950 | | 1100-1200 | | 1350 | 750 | | 900-1050 | 1150 | | |
|  |  | |  | | 13/7 | | 1000 | | 1150-1250 | | 1400 | 800 | | 950-1100 | 1200 | | |
|  |  | |  | | 14/8 | | 1050 | | 1200-1300 | | 1450 | 850 | | 1000-1150 | 1250 | | |
|  |  | |  | | 15/9 | | 1100 | | 1250-1350 | | 1500 | 900 | | 1050-1200 | 1300 | | |
| 5 | Гибкость | Наклон | | 11/5 | | *2* и ниже | | 6-8 | | 10 и выше | | 4 и ниже | 8-10 | | | 15 и выше |
|  |  | вперед из | | 12/6 | | *2* | | 6-8 | | 10 | | 5 | 9-11 | | | 16 |
|  |  | положе- | | 13/7 | | *2* | | 5-7 | | 9 | | 6 | 10-12 | | | 18 |
|  |  | ния сидя, | | 14/8 | | 3 | | 7-9 | | 11 | | 7 | 12-14 | | | 20 |
|  |  | см | | 15/9 | | 4 | | 8-10 | | 12 | | 7 | 12-14 | | | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги- | | 11/5 | | 1 | | 4-5 | | 6 и выше | |  |  | | |  |
|  |  | вание: на | | 12/6 | | 1 | | 4-6 | | 7 | |  |  | | |  |
|  |  | высокой | | 13/7 | | 1 | | 5-6 | | 8 | |  |  | | |  |
|  |  | перекла- | | 14/8 | | *2* | | 6-7 | | 9 | |  |  | | |  |
|  |  | дине из | | 15/9 | | 3 | | 7-8 | | 10 | |  |  | | |  |
|  |  | (мальчи- | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  |  | ки), кол- | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  |  | во раз; на | |  | |  | |  | |  | | 4 и ниже | 10-14 | | | 19 и выше |
|  |  | низкой | |  | |  | |  | |  | | 4 | 11-15 | | | 20 |
|  |  | перекла- | |  | |  | |  | |  | | 5 | 12-15 | | | 19 |
|  |  | Дине из | |  | |  | |  | |  | | 5 | 13-15 | | | 17 |
|  |  | Виса лежа  (девочки), | |  | |  | |  | |  | | 5 | 12-13 | | | 16 |
|  |  | кол-во раз | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |  |
|  |  | Отжимание | | 11/5 | | 7 | | 11 | | 14 | | 2 | 3 | | | 5 |
|  |  | кол-во раз | | 12/6 | | 8 | | 12 | | 15 | | 3 | 4 | | | 6 |
|  |  |  | | 13/7 | | 9 | | 14 | | 16 | | 4 | 6 | | | 8 |
|  |  |  | | 14/8 | | 10 | | 15 | | 20 | | 6 | 8 | | | 10 |
|  |  |  | | 15/9 | | 15 | | 20 | | 25 | | 7 | 9 | | | 11 |
|  |  | Бросок | | 11/5 | | 270 | | 310 | | 380 | | 235 | 275 | | | 350 |
|  |  | Набивного | | 12/6 | | 305 | | 350 | | 430 | | 250 | 300 | | | 355 |
|  |  | Мяча /см./ | | 13/7 | | 390 | | 415 | | 465 | | 300 | 350 | | | 430 |
|  |  |  | | 14/8 | | 395 | | 435 | | 565 | | 340 | 390 | | | 480 |
|  |  |  | | 15/9 | | 430 | | 530 | | 695 | | 385 | 445 | | | 545 |

# Паспорт фонда оценочных средств

**по предмету «физическая культура»**

|  |  |
| --- | --- |
| Контролируемые разделы /темы/ предмета | Наименование оценочного средства |
| Лёгкая атлетика Бег 30 метров | Сдача нормативов 1 четверть |
| Лёгкая атлетика Бег 60 метров | Сдача нормативов 2 четверть |
| Лёгкая атлетика Прыжок в длину с места | Сдача нормативов 3 четверть |
| Промежуточная аттестация. | Годовая контрольная работа |

**ГОДОВАЯ КОНТРОЛЬНАЯ РАБОТА**

Характеристика структуры и содержания контрольной работы

Контрольная работа состоит из двух частей, практической и теоретической, которые различаются по содержанию, сложности и числу заданий. Определяющим признаком каждой части работы является форма заданий:

**- часть** 1- теоретическая часть, содержит задания с выбором ответа (из трех заданий только один правильный); дописывание правильного незаконченного ответа.

**- часть 2** – практическая часть, состоит из тестов-упражнений: **1.** Бег 60 метров (сек), **2.** Бег 2000 метров (мин. сек), **3.** Прыжок в длину с места (см). **4.** Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) – юноши. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) -девушки. **5.** Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см).

**Часть 1.** Задания с выбором ответа или дописыванием незаконченного ответа (22 задания)контрольной работы предназначены для определения физических компетентностей учащихся 9 класса на низком, базовом и повышенном уровнях. Выполняют ее все обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной группе, в обязательном порядке сдают, контрольную работу в теоретической части, на практическую часть допускаются только с разрешения врача, при наличии соответствующей справки.

**Часть 2.** Включает 5 практических заданий для оценки физической подготовленности обучающихся - выполнение практической части. Выполняют ее обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья. Они сдают в обязательном порядке контрольную работу в полном объеме. Задания части 2 предназначены для более точной дифференциации обучающихся 9 класса (юноши, девушки).

**Контрольно - измерительные материалы(КИМ)**

**Теоретическая часть.**

**Тест.**

**Вариант 1. Описание, требования к выполнению**:

Тестовое задания предъявляются на отдельных листках формат А4, работа выполняется письменным методом на отдельных бланках ответов. Ответом к заданиям является цифра, последовательность цифр, последовательность букв и цифр, слово или словосочетание. Задание с кратким ответом считается выполненным верно, если правильно указаны требуемое слово (словосочетание), цифра, последовательность цифр. Тест включает 22 задания. Каждый правильный ответ оценивается в 1 балл. Время выполнения задания – 1 час.

**Критерии оценивания заданий:**

91 - 100% – оценка «отлично»; (20-22 вопроса)

78 - 86 % – оценка «хорошо»; (17-19 вопросов)

65 - 73% – оценка «удовлетворительно»; (14-16 вопросов)

менее 60% – оценка «неудовлетворительно»; (13 и менее вопросов)

1. **Как можно охарактеризовать здоровый образ жизни?**

а) личная и общественная ценность, которая влияет на уровень духовного, физического и социального благополучия личности, общества и государства;

б) продуманная система личного поведения, которая способствует формированию общей культуры в области безопасности жизнедеятельности;

в) индивидуальная система поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему духовное, физическое и социальное благополучие.

**2. Один из видов по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 5 ступени «Туристический поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км» является:**

а) средством физической подготовки;

б) средством специальной физической подготовки;

в) средством физического воспитания, формой активного отдыха и оздоровления.

**3. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:**

а) общая физическая подготовка;

б) специальная физическая подготовка;

в) профессионально-прикладная физическая подготовка.

**4. Проба Штанге - диагностические тесты, которые используются для оценки функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы.** **Эти пробы позволяют выявить…**

а) скрытые нарушения и оценить адаптационные возможности организма;

б) скрытые нарушения головного мозга;

в) скрытые нарушения обмена веществ.

**5. В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?**

а) в соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;

б) в поборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;

в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

**6. Акробатические упражнения делятся на три основных категории: сальто, перевороты, перекаты – относятся к категории:**

а) бросковые упражнения;

б) статические упражнения;

в) акробатические прыжки.

**7. Гимнастическая комбинация на высокой перекладине представляет собой комплекс различных элементов, включая начальные и конечные движения.** **Завершающий элемент комбинации – это:**

а) вскок;

б) соскок;

в) подскок.

**8. Комплексы стилизованных общеразвивающих и танцевальных упражнений, которые выполняются под музыку в разном темпе и с различной амплитудой движений – это:**

а) художественная гимнастика;

б)спортивная гимнастика**;**

в) ритмическая гимнастка.

**9.** **Какая дисциплина комплекса ГТО относится к бегу на короткие дистанции и направлена на развитие скоростной возможности?**

а) 800 м;

б) 2000 м;

в) 60 м.

**10.** **Какая дисциплина комплекса ГТО (испытания (тесты) по выбору) направлена на развитие скоростно-силовых возможности?**

а) прыжок в высоту способом «перешагивания»;

б) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

в) прыжок в длину с разбега.

**11. Какая дисциплина комплекса ГТО относится к бегу на длинные дистанции и направлена на развитие выносливости?**

а) 800 м;

б) 2000 м;

в) 100 м.

**12. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?**

а) прыжок;

б) пробежка;

в) бросок мяча.

**13. За нарушение правил баскетбола такие, как «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает…**

а) вбрасывание из-за боковой линии;

б) предупреждение;

в) штрафной бросок в кольцо.

**14. Играя в зоне нападения, нельзя выпол­нить передачу...**

а) в сторону кольца соперника;

б) в свою зону защиты;

в) игроку в зоне штраф­ного броска

**15. Какие тактические действия в нападении помогают эффективно организовать атаку в волейболе?**

а) быстрое перемещение в защите;

б) постановка блока перед сеткой;

в) разнообразие атакующих ударов, включая короткие и дальние атаки.

**16. Какая тактика используется для улучшения защиты** **в волейболе?**  
 а) использование многоступенчатой атаки;

б) подстраивание под расстановку соперников и быстрая смена позиций на поле;

в) расположение игроков в линию вдоль сетки

**17. Какова правильная техника атакующего удара в волейболе с места?**

а) наносить удар по мячу кулаком сверху;

б) удар выполняется прямой рукой с мощным замахом;

в) мяч должен быть ударен открытой ладонью, когда игрок прыгает вверх.

**18. Если после разрешения судьи на подачу, подающий игрок подбросил мяч и не произвел по нему удар, то …**  
 а) подача считается проигранной;  
 б) подача повторяется этим же игроком;  
 в) подача повторяется другим игроком этой же команды.

**19. В каком случае выполняется вбрасывание мяча в футболе?**

а)когда мяч пересекает линию штрафной площади;

б) когда мяч полностью пересекает лицевую линию, не попав в ворота;

в) когда мяч полностью пересекает боковую линию поля.

**20. Каким образом игрок должен выполнять вбрасывание мяча согласно правилам?**

а) мяч можно бросать одной рукой, ноги отрываются от земли;

б) мяч должен быть заброшен двумя руками из-за головы, обе ноги касаются;

в) вбрасывание можно выполнять ногой с любого места поля.

**21. В каких случаях назначается штрафной удар?**

а) когда игрок играет рукой за пределами своей штрафной площади;

б) при умышленной игре рукой внутри штрафной площади;

в) при нарушении правил на любом участке поля вне штрафной площади.

**22. В каком случае назначается угловой удар?**

а) когда мяч пересекает лицевую линию от игрока защиты, не попав в ворота;

б) когда мяч пересекает боковую линию от игрока защиты;

в) когда мяч касается судьи и уходит за пределы поля.

**Тест.**

**Вариант 2. Описание, требования к выполнению:**

Тестовое задания предъявляются на отдельных листках формат А4, работа выполняется письменным методом на отдельных бланках ответов. Ответом к заданиям является цифра, последовательность цифр, последовательность букв и цифр, слово или словосочетание. Задание с кратким ответом считается выполненным верно, если правильно указаны требуемое слово (словосочетание), цифра, последовательность цифр. Тест включает 22 задания. Время выполнения задания – 1 час.

**Критерии оценивания заданий:**

91 - 100% – оценка «отлично»; (20-22 вопроса)

78 - 86 % – оценка «хорошо»; (17-19 вопросов)

65 - 73% – оценка «удовлетворительно»; (14-16 вопросов)

менее 60% – оценка «неудовлетворительно»; (13 и менее вопросов)

**1. Какие основные принципы здорового образа жизни?**

а) физическая активность, сбалансированное питание, гигиенический уход, полноценный сон;

б) оздоровительные процедуры, отказ от вредных привычек, здоровое психологическое и эмоциональное состояние;

в) все вышеуказанное.

**2. Один из видов по выбору Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» 5 ступени «Туристический поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км» является:**

а) средством физической подготовки;

б) средством специальной физической подготовки;

в) средством физического воспитания, формой активного отдыха и оздоровления.

**3. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности – это:**

а) профессионально-прикладная физическая подготовка;

б) специальная физическая подготовка;

в)общая физическая подготовка.

**4. Проба Штанге - диагностические тесты, которые используются для оценки функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы. Эти пробы позволяют выявить…**

а)скрытые нарушения обмена веществ

б) скрытые нарушения головного мозга;

в) скрытые нарушения и оценить адаптационные возможности организма.

**5. Как оказывать первую помощь при травмах?**

**Первая медицинская помощь при ранениях:**

а) необходимо полностью освободить травмированный участок тела от одежды и смазать кожные края раны дезинфицирующим раствором;

б) нужно остановить кровотечение путем наложения на раны тугих жгутов и ждать скорую помощь;

в) необходимо полностью освободить травмированный участок тела от одежды; нужно остановить кровотечение путем наложения на раны тугих жгутов; необходимо смазать кожные края раны дезинфицирующим раствором, например спиртом.

**6. Акробатические упражнения делятся на три основных категории: стойки на руках, плечах, лопатках – относятся к категории:**

а) бросковые упражнения;

б) статические упражнения;

в) акробатические прыжки.

**7. На перекладине выполняются различные упражнения. К базовым элементам относятся подтягивания, упоры, перевороты, обороты, махи в висе, отмахи, соскоки. Тренировка на перекладине объединяет гимнастические элементы …**

а) на координацию движений и общеразвивающие упражнений;

б) на координацию движений и силовые упражнения;

в) на координацию движений и подводящие упражнений.

**8. Комплексы стилизованных общеразвивающих и танцевальных упражнений, которые выполняются под музыку в разном темпе и с различной амплитудой движений– это:**

а) ритмическая гимнастка;

б)спортивная гимнастика**;**

в) художественная гимнастика.

**9. Какая дисциплина комплекса ГТО (испытания (тесты) по выбору) направлена на развитие скоростно-силовых возможности?**

а) прыжок в высоту способом «перешагивания»;

б) прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

в) прыжок в длину с разбега.

**10. Комплекс упражнений, направленных на освоение, развитие и совершенствование техники бега, а также на повышение уровня общей физической подготовки бегуна — это:**

а) общеразвивающие упражнения;

б) специальные беговые упражнения;

в) подводящие упражнения.

**11. Какая дисциплина комплекса ГТО относится к бегу на длинные дистанции и направлена на развитие выносливости?**

а) 100 м;

б) 800 м;

в) 2000 м.

**12. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча... Какой четвертый прием не назван?**

а) прыжок;

б) пробежка;

в) бросок мяча.

**13. Каким образом игрок должен выполнить вбрасывание мяча с лицевой линии?**

а) игрок может двигаться вдоль лицевой линии;

б) в течение 5 секунд, с места, не заходя за линию;

в) вбрасывание выполняется с любой точки на площадке.

**14. Играя в зоне нападения, нельзя выпол­нить передачу...**

а) в сторону кольца соперника;

б**)** игроку в зоне штраф­ного броска;

в) в свою зону защиты.

**15. Какие тактические действия в нападении помогают эффективно организовать атаку в волейболе?**

а) быстрое перемещение в защите;

б) постановка блока перед сеткой;

в) разнообразие атакующих ударов, включая короткие и дальние атаки.

**16. Какой основной задачей является постановка блока в волейболе?**  
 а) предотвратить мяч от пересечения боковой линии;

б) остановить или изменить траекторию мяча после атакующего удара соперника;

в) помочь связующему игроку в передаче мяча.

**17. Какова правильная техника атакующего удара в волейболе с места?**

а) наносить удар по мячу кулаком сверху;

б) удар выполняется прямой рукой с мощным замахом;

в) мяч должен быть ударен открытой ладонью, когда игрок прыгает вверх.

**18. Что является нарушением правил при выполнении блока?**  
а) касание сетки блокирующим игроком;  
 б) поднятие рук выше сетки;  
 в) блокирование мяча двумя руками.

**19. Какова главная цель выполнения углового удара?**

а)забросить мяч с рук в штрафную площадь;

б) ударить мяч ногой в сторону боковой линии;

в) направить мяч в сторону ворот или партнеров для продолжения атаки.

**20. Каким образом игрок должен выполнять вбрасывание мяча согласно правилам?**

а) мяч можно бросать одной рукой, ноги отрываются от земли;

б) мяч должен быть заброшен двумя руками из-за головы, обе ноги касаются;

в) вбрасывание можно выполнять ногой с любого места поля.

**21. В каких случаях назначается штрафной удар?**

а) когда игрок играет рукой за пределами своей штрафной площади;

б) при умышленной игре рукой внутри штрафной площади;

в) при нарушении правил на любом участке поля вне штрафной площади.

**22. Как правильно выполняется штрафной удар?**

а) мяч должен быть установлен на месте нарушения, и удар выполняется ногой;

б) удар можно выполнить только после касания игрока вратаря;

в) игрок может выполнить удар с любого места на поле.

**Практическая часть**

**Задания для оценки физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Код раздела | Проверяемый элемент содержания | Тип  задания | Юноши | | Девушки | |
| Результат выполнения | Балл  за выполнение | Результат выполнения | Балл  за выполнение |
| 1 | Бег 60 м (сек)  (скоростные качества) | ПР | 9,3-10,0 | 1 | 10,1-10,6 | 1 |
| ПР | 8,6-9,2 | 2 | 9,6-10,0 | 2 |
| ПР | 8,5 и меньше | 3 | 9,6 и меньше | 3 |
| 2 | Бег на 2000 м  (мин. сек) (выносливость) | ПР | 9,41-10,20 | 1 | 11,46-12,55 | 1 |
| ПР | 8,21-9,40 | 2 | 10,11-11.45 | 2 |
| ПР | 8,20 и меньше | 3 | 10.10 и меньше | 3 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) (скоростно-силовые) | ПР | 170-184 | 1 | 140-154 | 1 |
| ПР | 185-209 | 2 | 155-174 | 2 |
| ПР | 210 и больше | 3 | 175 и больше | 3 |
| 4 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) (силовые) | ПР | - | - | 8-11 | 1 |
| ПР | - | - | 12-17 | 2 |
| ПР | - | - | 18 и больше | 3 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) (силовые) | ПР | 5-7 | 1 | - | - |
| ПР | 8-10 | 2 | - | - |
| ПР | 11 и больше | 3 | - | - |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическ. скамье (от уровня скамьи-см) (гибкость) | ПР | 4-5 | 1 | 5-7 | 1 |
| ПР | 6-9 | 2 | 8-13 | 2 |
| ПР | 10 и больше | 3 | 14 и больше | 3 |