

**Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся
по учебному предмету «Физическая культура»
(типовой вариант)
(5-9 классы)**

Обязательная часть учебного плана.

Предметная область: Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств.

Данный ФОС разработан для 5-9х классов 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.

Комплект ККОС является общим на 5-9 х классов, обучающихся по данному УМК и разработан на основании «Примерной государственной программы по физической культуре» и «Программы по Физической культуре» Физическая культура 1-9 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич)., рекомендованной министерством Образования и Науки РФ.

2. Нормы оценивания знаний по физкультуре

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. Преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Оценка за год выставляется на основании четвертных оценок в соответствии с общепедагогическими требованиями.

3. Контрольно-оценочные средства (нормативы)

(разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ)

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

5 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
5	Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
5	Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
5	Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
5	Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
5	Многоскоки, 8 прыжков, м	9	7	5			
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

6 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
6	Челночный бег 4х9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	Бег 60 м, секунд	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			

6	Сгибание и разгибание рук в упоре	20	15	10	15	10	5
6	Наклоны вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	40	35	25	35	30	20
6	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	48	46	44

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

8 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13

9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

**Контрольные испытания
5 класс**

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег 30 м., сек	5.2	5.8	6.4	5.5	5.9	6.5
2.	Бег 60 м., сек	10.1	10.6	11.1	10.5	11.0	11.5
3.	Челночный бег 3*9, сек	8.5	8.9	9.6	8.9	9.3	9.9
4.	6-ти минутный бег, м	1300	1200	950	1100	900	700
5.	Бег 1000 м, мин	4.30	4.50	5.00	5.10	5.30	5.50
6.	Прыжок в длину с места, см	160	145	130	155	140	125
7.	Подтягивание, раз	5	3	2	14	11	6
8.	Наклон, см	8	5	2	12	6	2
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	23	18	11	12	8	6
10.	Вис на согнутых руках, сек	26	20	15	23	17	13
11.	Поднимание туловища, раз - 30 сек	48	40	35	36	32	30
		25	21	17	20	17	14
12.	Скакалка, раз - 30 сек	70	60	50	80	70	60
		35	30	25	45	38	33
13.	Бросок набивного мяча 1 кг, см	400	320	270	350	330	300
15.	Метание мяча 150 г, м	30	27	20	20	18	15

**Контрольные испытания
6 класс**

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег 30 м., сек	5.1	5.7	6.3	5.4	5.8	6.4
2.	Бег 60 м., сек	9.8	10.3	10.8	10.0	10.5	11.0
3.	Челночный бег 3*9, сек	8.3	8.6	9.3	8.8	9.1	9.8
4.	6-ти минутный бег, м	1320	1200	1000	1180	960	750
5.	Бег 1000 м, мин	4.10	4.30	4.50	4.50	5.10	5.40

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
6.	Прыжок в длину с места, см	170	150	130	160	145	130
7.	Подтягивание, раз	7	4	2	15	10	6
8.	Наклон, см	9	5	2	14	7	2
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	25	19	11	13	9	6
10.	Вис на согнутых руках, сек	30	22	17	27	20	15
11.	Поднимание -1 мин туловища, раз - 30 сек	49	41	36	38	34	30
		26	22	18	21	18	15
12.	Скакалка, - 1 мин раз - 30 сек	80	70	60	90	80	70
		40	35	30	45	40	35
13.	Бросок набивного мяча 1 кг, см	450	350	300	400	350	300
15.	Метание мяча 150 г, м	32	28	21	22	18	15

**Контрольные испытания
7 класс**

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег 30 м., сек	5.1	5.7	6.3	5.4	5.8	6.4
2.	Бег 60 м., сек	9.8	10.3	10.8	10.0	10.5	11.0
3.	Челночный бег 3*9, сек	8.3	8.6	9.3	8.8	9.1	9.8
4.	6-ти минутный бег, м	1320	1200	1000	1180	960	750
5.	Бег 1000 м, мин	4.10	4.30	4.50	4.50	5.10	5.40
6.	Прыжок в длину с места, см	170	150	130	160	145	130
7.	Подтягивание, раз	7	4	2	15	10	6
8.	Наклон, см	9	5	2	14	7	2
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	25	19	11	13	9	6
10.	Вис на согнутых руках, сек	30	22	17	27	20	15
11.		49	41	36	38	34	30

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
	Поднимание -1 мин туловища, раз - 30 сек	26	22	18	21	18	15
12.	Скакалка, - 1 мин раз - 30 сек	80	70	60	90	80	70
		40	35	30	45	40	35
13.	Бросок набивного мяча 1 кг, см	450	350	300	400	350	300
15.	Метание мяча 150 г, м	32	28	21	22	18	15

**Контрольные испытания
8 класс**

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег 30 м., сек	5.1	5.7	6.3	5.4	5.8	6.4
2.	Бег 60 м., сек	9.8	10.3	10.8	10.0	10.5	11.0
3.	Челночный бег 3*9, сек	8.3	8.6	9.3	8.8	9.1	9.8
4.	6-ти минутный бег, м	1320	1200	1000	1180	960	750
5.	Бег 1000 м, мин	4.10	4.30	4.50	4.50	5.10	5.40
6.	Прыжок в длину с места, см	170	150	130	160	145	130
7.	Подтягивание, раз	7	4	2	15	10	6
8.	Наклон, см	9	5	2	14	7	2
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	25	19	11	13	9	6
10.	Вис на согнутых руках, сек	30	22	17	27	20	15
11.	Поднимание туловища -1 мин, раз - 30 сек	49	41	36	38	34	30
		26	22	18	21	18	15
12.	Скакалка, - 1 мин раз - 30 сек	80	70	60	90	80	70
		40	35	30	45	40	35
13.	Бросок набивного мяча 1 кг, см	450	350	300	400	350	300
15.	Метание мяча 150 г, м	32	28	21	22	18	15

Контрольные испытания

9 класс

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег 30 м., сек	4.8	5.4	5.9	5.1	5.5	6.0
2.	Бег 60 м., сек	8.8	9.2	9.8	9.7	10.1	10.5
3.	Челночный бег 3*9, сек	7.7	8.0	8.6	8.3	8.8	9.5
4.	6-ти минутный бег, м	1400	1200	1100	1200	1050	900
5.	Бег 1000 м, мин	3.30	3.50	4.20	4.30	4.50	5.20
6.	Прыжок в длину с места, см	210	190	175	180	170	150
7.	Подтягивание, раз	10	8	4	16	13	6
8.	Наклон, см	14	7	3	18	10	5
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	37	26	18	15	10	5
10.	Вис на согнутых руках, сек	40	28	20	35	24	18
11.	Поднимание -1 мин туловища, раз - 30 сек	52	47	40	45	40	34
		29	24	19	25	20	17
12.	Бросок набивного мяча 1 кг, см	700	650	550	550	450	400
13.	Метание гранаты, м - 500 гр. - 700 гр.	-	-	-	22	18	14
		35	30	25	-	-	-
14.	Выполнение 5 прыжков	10	13	16	14	17	20
15.	Кросс 2000 м, мин	8.50	9.30	10.10	10.20	10.20	11.30