

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 43 г. Борзя**

Рассмотрено:

На заседании МО

Протокол № от

Руководитель МО:

_____ Волокитина Е.А.

20г «____» _____ 2019-20г

Согласовано:

на заседании НМС

протокол № от

Заместитель по НМР

_____ Васильченко О.С.

«____» _____ 2019-20г

Утверждено:

Директор:

МОУ СОШ № 43

_____ Бронникова Л.П

«____» _____ 2019-

**Фонд
оценочных средств**

по учебному предмету физическая культура

классы: 5-11 классы

Учитель: Чеховская С.В., Халдина Н.В., Нагаев А.И.

Г. Борзя 2019г.

Оценочные материалы по физической культуре 5-11 класс

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому и повышенному уровню. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Комплект КОС является общим на 5-11 х классов, обучающихся по данному УМК и разработан на основании **«Примерной государственной программы по физической культуре»** и **«Программы по Физической культуре»** Физическая культура 1-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич), рекомендованной министерством Образования и Науки РФ

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

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

Оценка «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение конкретных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающиеся умеют: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно не один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Паспорт

Фонда оценочных средств по дисциплине физическая культура

5-9 класс.

5 класс	мальчики			девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	175	165	140	165	155	135
Прыжки в длину с разбега	360	300	260	300	250	240
Прыжки со скакалкой за 30 с.	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища за 30 с.	25	20	16	22	19	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	10	16	10	5
Подтягивание	6	4	2	15	10	6
Поднимание ног до <90 градусов	8	6	4	10	8	5
Метание мяча на дальность	26	23	20	23	19	16
Челночный бег 3× 10м	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
Бег 1000м	5,50	6,10	6,30	6,00	6,20	6,40
Бег 1500м	7,40	8,30	9,00	8,10	9,50	10,00
Бег 800м	4,15	4,30	5,20	4,20	5,10	5,20
Бег 400м	1,35	1,41	1,50	1,40	1,53	2,20
Бег 60м	10,00	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 30м	5,3	6,1	6,4	5,5	6,3	7,2
Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке (с)	8	6	4	9	7	6
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (1 кг. м)	5	4	3	4,5	4	3
Вис на перекладине (сек)	26	20	6	18	12	8

Приседание на одной ноге на правой и на левой с опорой на одну руку	7	5	3	6	4	2
Бег 2000 м	13,20	14,20	15,20	14,20	15,20	16,20

6 класс	мальчики			девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	180	170	160	170	160	150
Прыжки в длину с разбега	370	350	330	340	320	300
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища за 30 с.	23	18	15	21	18	14
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	17	15	12
Подтягивание	7	5	3	16	10	6
Поднимание ног до <90 градусов	10	8	6	13	11	9
Метание мяча на дальность	28	25	23	25	23	16
Челночный бег 3×10м	8,3	8,9	9,6	8,9	9,5	10,0
Бег 1000м	4,40	5,20	6,10	5,10	5,30	6,00
Бег 1500м	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 800м	3,30	3,40	4,20	3,40	4,10	5,20
Бег 400м	1,20	1,30	1,50	1,37	1,47	2,00
Бег 60м	9,7	10,4	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 30м	4,9	5,6	6,2	5,1	6,9	6,5
Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке (с)	10	8	6	11	9	7
Бросок набивного мяча	6	5	4	5	4,5	3

двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (1 кг. м)						
Вис на перекладине (сек)	32	26	16	25	18	10
Приседание на одной ноге на правой и на левой с опорой на одну руку	9	7	5	8	6	4
Бег 2000 м	13,00	14,00	15,00	14,00	15,00	16,00

7 класс	мальчики			девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжки в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30 с.	24	19	16	21	18	15
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	30	25	15	16	10	7
Подтягивание	8	6	4	18	12	8
Поднимание ног до <90 градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6×	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4,8	5,4	6,0	5,0	6,8	6,2

Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке (с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (1 кг. м)	8	6	4	6	4,5	3
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Приседание на одной ноге на правой и на левой с опорой на одну руку	10	8	6	9	7	5
Бег 2000 м	12,00	13,00	14,00	13,00	14,00	15,00

8 класс	мальчики			девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	195	185	175	185	170	160
Прыжки в длину с разбега	390	370	350	360	340	320
Прыжки со скакалкой за 30 с.	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30 с.	25	22	20	23	19	16
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	34	25	12	20	17	10
Подтягивание	10	7	5	18	13	8
Поднимание ног до <90 градусов	14	11	9	17	14	11
Метание мяча на дальность	34	31	28	30	27	25
Челночный бег 6×	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,10	4,40	5,00	4,50	5,10	5,30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	3,00	3,20	4,20	3,50	4,10	5,20
Бег 400м	1,15	1,31	1,50	1,35	1,43	2,20

Бег 60м	8,8	9,7	10,5	9,7	10,2	11,0
Бег 30м	4,6	5,2	5,7	5,0	5,7	6,2
Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке (с)	12	10	8	13	11	9
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (1 кг. м)	11	9	6	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	42	32	18	26	22	12
Приседание на одной ноге на правой и на левой с опорой на одну руку	11	9	7	10	8	6
Бег 2000 м, 3000 м мальчики	15,30	16,30	17,30	12,30	13,30	14,30

9 класс	мальчики			девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	160
Прыжки в длину с разбега	400	380	330	370	330	290
Прыжки со скакалкой за 30 с.	60	50	40	65	60	45
Поднимание туловища за 30 с.	26	21	18	23	20	17
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	36	25	18	22	18	16
Подтягивание	10	7	5	21	14	8
Поднимание ног до <90 градусов	16	13	10	19	16	13
Метание мяча на	40	35	31	35	26	20

дальность						
Челночный бег 6×10м	15,5	16,5	17,5	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	3,40	4,00	5,00	4,20	4,40	5,30
Бег 1500м	6,40	7,30	9,00	7,20	8,50	10,00
Бег 800м	2,55	3,20	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,14	1,28	1,50	1,32	1,45	2,20
Бег 60м	8,4	9,2	10,6	9,4	10,0	11,2
Бег 30м	4,5	5,1	6,0	4,9	5,8	7,0
Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке (с)	13	11	9	14	12	10
Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (1 кг. м)	12	9	7	9	7	5
Вис на перекладине (сек)	45	35	20	28	25	12
Приседание на одной ноге на правой и на левой с опорой на одну руку	12	10	8	11	9	7
Бег 2000 м, 3000 м мальчики	11,30	12,30	13,30	12,30	13,30	14,30

10 класс	мальчики			девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	230	190	180	185	170	160
Прыжки со скакалкой за 30 с.	65	60	50	75	70	60
Поднимание туловища за 1 мин.	52	47	42	40	35	30
Подтягивание	12	10	7			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Челночный бег 4×9	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8

Бег 1000м	3,30	3,50	4,20			
Бег 500м				2,1	2,2	2,5
Бег 30м	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
Бег 2 км				10,20	11,15	12,10
Бег 3 км	12,40	13,30	14,30			
Бег 100 м	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2

11 класс	мальчики			девочки		
Виды испытаний	5	4	3	5	4	3
Прыжок в длину с места	230	220	200	185	170	155
Прыжки со скакалкой за 30 с.	70	65	55	80	75	65
Поднимание туловища за 1 мин.	55	49	45	42	36	30
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
Подтягивание	14	11	8			
Челночный бег 4×9м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
Бег 1000м	3,30	3,50	4,20			
Бег 500м				2,1	2,2	2,5
Бег 100м	13,8	14,2	15,00	16,2	17,0	18,0
Бег 30м	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
Бег 2000 м				10,00	11,10	12,20
Бег 3000 м	12,20	13,00	14,00			

Оценка эффективности самостоятельных занятий учащихся, физической культурой производится на основании сравнительного анализа тестирования производимого учителем физической культуры общеобразовательного учреждения в начале, и в конце учебного года. Тестирование содержит упражнения на выносливость, гибкость, ловкость, подвижность суставов, силу.

