

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №1 города Заозерного

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по предмету**

**Физическая культура**

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету «Физическая культура» разработан в соответствии с ФГОС ООО на основании учебного плана.

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании методического совета 20.08.2018 г., протокол № 1.

## 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Предмет «Физическая культура» участвует в формировании ИКТ-компетенции, т. е. приобретение опыта создания, преобразования, представления, хранения информационных объектов (текстов, рисунков, алгоритмов и т. п.) с использованием наиболее широко распространенных компьютерных инструментальных средств.

**Таблица траекторий формирования компетенций  
у обучающихся при освоении образовательной программы**

Наименование компетенции	Наименование предмета	Класс, четверть
Ценностно-смысловая компетенция (соблюдение ЗОЖ)	Физическая культура	5-9 класс 1 – 4 четверть

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций  
планируемым результатам обучения**

Наименование компетенции	Наименования разделов или глав предмета	Элементы компетентности	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
Ценностно-смысловая компетенция (соблюдение ЗОЖ)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 класс: Легкая атлетика. Баскетбол. Лыжная подготовка Волейбол. Гимнастика.</li> <li>• 6 класс: Легкая атлетика. Баскетбол. Лыжная подготовка Волейбол. Гимнастика</li> <li>• 7 класс: Легкая атлетика. Баскетбол. Лыжная подготовка Волейбол. Гимнастика</li> <li>• 8 класс: Легкая атлетика. Баскетбол. Лыжная подготовка</li> </ul>	Знания о физической культуре (базовый уровень)	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.</p> <p>Определять базовые понятия и термины физической культуры.</p> <p>Разрабатывать содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.</p>

<p>Волейбол. Гимнастика Единоборства</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 9 класс:</li> </ul> <p>Легкая атлетика. Баскетбол. Лыжная подготовка Волейбол. Гимнастика Единоборства</p>		<p>Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
	<p>Способы двигательной, физкультурной деятельности (базовый уровень)</p>	<p>Использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышение уровня физической кондиции</p> <p>Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корректирующей Способы двигательной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей (физкультурной) собственного организма деятельности</p> <p>Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и физических качеств</p> <p>Самостоятельно проводить знания по обучению двигательными действиями, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоение новых двигательных действий, развитие физических качеств, Тестирование физического развития и физической подготовленности</p>
	<p>Физическое совершенствование (базовый уровень)</p>	<p>Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений выполнять гимнастические комбинации</p>

			<p>Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (высоту, длину)</p> <p>Выполнять передвижение на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрируя технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов</p> <p>Выполнять основные технические действия и приемы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и трудовой деятельности</p>
--	--	--	---

## 2. Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения предмета

№	чет вер ть	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения)
<b>5 класс</b>				
1	1	Входной контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование, зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
2	2	Текущий контроль	Раздел 2. Баскетбол, волейбол	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
3	3	Текущий контроль	Раздел 3. Лыжная подготовка	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
4	4	Итоговый контроль	Раздел 4. Гимнастика	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
5	4	Промежуточная аттестация	Скоростные способности Координационные способности Скоростно-силовые способности Выносливость Гибкость Силовые способности	Контрольные нормативы
<b>6 класс</b>				
6	1	Входной контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование, зачет, собеседование, дневник

				самоконтроля, реферат, портфолио
7	2	Текущий контроль	Раздел 2. Баскетбол, волейбол	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
8	3	Текущий контроль	Раздел 3. Лыжная подготовка	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
9	4	Итоговый контроль	Раздел 4. Гимнастика	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
10	4	Промежуточная аттестация	Скоростные способности Координационные способности Скоростно-силовые способности Выносливость Гибкость Силовые способности	Контрольные нормативы
<b>7 класс</b>				
11	1	Входной контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование, зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
12	2	Текущий контроль	Раздел 2. Баскетбол, волейбол	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
13	3	Текущий контроль	Раздел 3. Лыжная подготовка	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
14	4	Итоговый контроль	Раздел 4. Гимнастика	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
15	4	Промежуточная аттестация	Скоростные способности Координационные способности Скоростно-силовые способности Выносливость Гибкость Силовые способности	Контрольные нормативы
<b>8 класс</b>				
16	1	Входной контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование, зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
17	2	Текущий контроль	Раздел 2. Баскетбол, волейбол	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
18	3	Текущий контроль	Раздел 3. Лыжная подготовка	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио

19	4	Итоговый контроль	Раздел 4. Гимнастика, единоборства	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
21	4	Промежуточная аттестация	Скоростные способности Координационные способности Скоростно-силовые способности Выносливость Гибкость Силовые способности	Контрольные нормативы
<b>9 класс</b>				
22	1	Входной контроль	Раздел 1. Легкая атлетика	Тестирование, зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
23	2	Текущий контроль	Раздел 2. Баскетбол, волейбол	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
24	3	Текущий контроль	Раздел 3. Лыжная подготовка	Зачет, собеседование, дневник самоконтроля, реферат, портфолио
25	4	Итоговый контроль	Раздел 4. Гимнастика, единоборства	Зачет, тестирование

### 3. Контрольные нормативы входного и итогового контроля 5 класс

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

Наименование экспресс-теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Метание мяча (м)	34	27	18	21	17	12
Бег 30 метров	5,1	5,4	6,4	5,2	6,0	6,5
Бег 1000 метров	4,30	5,00	5,35	5,00	5,30	6,00
Челночный бег 3x10 метров	8,6	9,1	9,6	8,9	9,5	10,0
Прыжок в длину с места	180	160	150	175	155	140
Лыжная подготовка 1 км.	6,15	6,45	7,30	6,45	7,15	8,00
Лыжная подготовка 2 км.	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), стопы закреплены	33	30	23	30	25	20
Подтягивание: мальчики из виса, девочки из лежа	6	4	2	16	10	6
Прыжки на скакалке	130	125	120	115	110	105

### 6 класс

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

Наименование экспресс-теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3

Метание мяча (м)	34	27	18	21	17	12
Бег 30 метров	5,1	5,4	6,4	5,2	6,0	6,5
Бег 1000 метров	4,30	5,00	5,35	5,00	5,30	6,00
Челночный бег 3x10 метров	8,6	9,1	9,6	8,9	9,5	10,0
Прыжок в длину с места	180	160	150	175	155	140
Лыжная подготовка 1 км.	6,15	6,45	7,30	6,45	7,15	8,00
Лыжная подготовка 2 км.	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), стопы закреплены	33	30	23	30	25	20
Подтягивание: мальчики из виса, девочки из лежа	6	4	2	16	10	6
Прыжки на скакалке	130	125	120	115	110	105

### 7 класс

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

Наименование экспресс-теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	9,5	10,2	11,0	10,0	10,4	11,2
Бег 1500 метров	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 2000 метров	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
Метание мяча (м)	38	30	24	25	19	15
Бег 30 метров	4,9	5,4	5,9	5,0	5,7	6,1
Бег 1000 метров	4,20	4,45	5,25	4,40	5,20	5,45
Челночный бег 3x10 метров	8,3	8,8	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места	190	175	160	185	165	150
Прыжок в высоту с разбега	120	110	95	110	100	90
Лыжная подготовка 2 км.	12,30	13,30	14,30	13,30	14,00	15,00
Лыжная подготовка 3 км.	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у	б/у
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), стопы закреплены	35	31	26	32	27	23
Подтягивание: мальчики из виса, девочки из лежа	8	6	4	19	15	9
Прыжки на скакалке	120	130	135	110	115	120

### 8 класс

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

Наименование экспресс-теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	8,6	9,3	10,2	9,7	10,1	10,6
Бег 1500 метров	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 2000 метров	9,20	10,00	11,00	10,20	11,30	13,0
Метание мяча (м)	43	36	28	26	20	16
Бег 1000 метров	4,10	4,35	5,15	4,30	5,15	5,35
Челночный бег 3x10 метров	7,8	8,4	9,0	8,5	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	205	190	170	185	175	155
Лыжная подготовка 3 км.	17,00	17,30	18,30	19,30	20,0	21,30
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), стопы закреплены	38	33	28	34	28	24
Подтягивание: мальчики из виса, девочки из лежа	10	8	6	16	14	6
Прыжки на скакалке	130	135	140	120	125	130

### 9 класс

Обучающиеся подготовительной группы здоровья выполняют контрольные нормативы без учета времени и показателей.

Наименование экспресс-теста	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 метров	8,6	9,3	10,2	9,5	10,0	10,6
Бег 1500 метров	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 2000 метров	9,20	10,00	11,00	10,20	11,30	13,0
Метание мяча (м)	45	38	30	28	22	17
Бег 1000 метров	4,10	4,35	5,15	4,30	5,15	5,35
Челночный бег 3x10 метров	7,8	8,4	9,0	8,5	9,0	9,7
Прыжок в длину с места	210	190	170	190	170	155
Лыжная подготовка 3 км.	17,00	17,30	18,30	19,00	19,30	21,0
Поднимание туловища из положения лежа (за 1 минуту), стопы закреплены	38	33	28	34	28	24
Подтягивание: мальчики из виса, девочки из лежа	10	8	6	16	14	6
Прыжки на скакалке	130	135	140	120	125	130

#### 4. Критерии оценивания текущего контроля (зачет) умение организовать физкультурно - оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно - оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.



Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

### **5. Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, 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.

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

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

**И т о г о в а я** оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, 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), собеседование. Данное средство контроля на занятии, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы,

связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме.

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

**Реферат.** Средство, позволяющее оценить умение обучающегося, освобожденного по состоянию здоровья от практической части предмета, письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. Может быть использовано для оценки знаний умений и компетенций обучающихся

#### Примерные темы реферата:

1. Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
2. Олимпийские игры современности: пути развития.
3. Значение физической культуры в развитии личности.
4. Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
5. Физическая культура в моей семье.
6. Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
7. Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
8. Допинги в спорте и в жизни, их роль.
9. История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
10. Место физической культуры в общей культуре человека.
11. Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
12. Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
13. Влияние на здоровье солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания (на выбор).
14. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни.
15. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья средствами физической культуры и закаливания.
16. Современные виды двигательной активности.
17. Двигательная активность и здоровье человека.
18. Гиподинамия – болезнь неподвижного образа жизни.
19. Вредные привычки: профилактика и их предупреждение средствами физической культуры.
20. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
21. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.
22. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.
23. Использование общеразвивающих и коррегирующих упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья.

24. Возрастные особенности развития основных физических качеств (силы, быстроты и выносливости).
25. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
26. Личности в современном олимпийском движении.

отметка	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся продемонстрировал: полное раскрытие вопроса; указание точных названий и определений; правильные формулировки понятий и категорий; самостоятельность ответа, умение анализировать и делать собственные выводы по рассматриваемой теме; использование дополнительной литературы и иных материалов и др.
«хорошо»	Обучающийся продемонстрировал: недостаточно полное, по мнению преподавателя, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий, категорий и т.п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей учебной литературы и других источников
«удовлетворительно»	Обучающийся продемонстрировал: отражение лишь общего направления изложения материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей учебной литературы и других источников; неспособность осветить проблематику учебной дисциплины и др.
«неудовлетворительно»	Обучающийся продемонстрировал большое количество существенных ошибок, не владение материалом; не владение понятийно-терминологическим аппаратом дисциплины; неспособность осветить проблематику учебной дисциплины и др.

## II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
---	--	--	--

**III. Владение способами  
и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
Обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняются один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

отметка 5	отметка 4	отметка 3	отметка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Это определяется с помощью тестирования показателей на начало и конец учебного года. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике, единоборствам – путем сложения конечных оценок,

полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение зачетов и тестирования.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Итоговая отметка в 5-9 классах* выставляется после сдачи промежуточной аттестации, путем сложения годовой оценки и оценки за итоговое тестирование. Итоговые испытания для проведения промежуточной аттестации для учащихся основной и подготовительной групп здоровья без ограничений.

## 6. Портфолио.

Целевая подборка спортивных достижений обучающегося: грамоты разного уровня, знаки Всероссийского спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО, спортивные разряды и звания, раскрывающая его индивидуальные спортивные достижения в одной или нескольких спортивных дисциплинах.

### Критерии оценивания

баллы	достижения		
1	Спортивная грамота муниципального уровня		
2	Спортивная грамота регионального уровня	Бронзовый знак ГТО Серебряный знак ГТО	3 спортивный разряд, 2 спортивный разряд
3	Спортивная грамота всероссийского уровня	Золотой знак ГТО	1 спортивный разряд, КМС

1-2 балла - дополнительная отметка «5» в текущей четверти;  
3 балла и более – отметка «5» за промежуточную аттестацию.

## 7. Ведение дневника самоконтроля

Результаты самоконтроля фиксируются в дневнике самоконтроля, чтобы была возможность их периодически анализировать совместно с преподавателем.

Оценивается умение: соблюдения здорового образа жизни; регулирования степени усталости от умственной работы или физической тренировки, опасности переутомления и заболевания; определение времени отдыха и восстановления умственных и физических сил; использование средств и методов восстановления.

Шкала оценивания	Критерии оценивания
«отлично»	Демонстрирует очень высокий/высокий уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены
«хорошо»	Демонстрирует достаточно высокий/выше среднего уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Все требования, предъявляемые к заданию, выполнены
«удовлетворительно»	Демонстрирует средний уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Большинство требований, предъявляемых к заданию, выполнены.

	Демонстрирует низкий/ниже среднего уровень знаний, умений, навыков в соответствии с критериями оценивания. Многие требования, предъявляемые к заданию, не выполнены
--	---

### Дневник самоконтроля обучающегося

Класс \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ учебный год

Фамилия \_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_

Показатели физического развития.	Период учебного года.		
	Сентябрь	Январь	Май
1. Длина тела.			
2. Масса тела.			
3. Подтягивание.			
4. Сгибание рук в упоре лежа.			
5. Поднимание туловища из положения лежа (30 сек)			
6. Прыжки через скакалку (60 сек)			
7. Прыжок в длину с места.			
8. Бег 30 метров.			
9. Кросс 1000 м.			
10. Ходьба на лыжах 3 км.			

Режим дня обучающегося.	Время дня	Дата											
1. Подъем.													
2. Водные процедуры, зарядка.													
3. Завтрак.													
4. Учебные занятия.													
5. Обед.													
6. Отдых.													
7. Подготовка домашнего задания.													
8. Ужин.													
9. Занятия по интересам.													
10. Подготовка ко сну.													
11. Сон.													
<b>Показатели</b>													

1. ЧСС (пульс)																			
2. Самочувствие.																			
3. Аппетит.																			
4. Настроение.																			
5. Работоспособность.																			
6. Болевые ощущения																			
7. Нарушение режима.																			
8. Жалобы.																			
9. Перенос нагрузки.																			
10. Сон.																			
11. Свободное время.																			

Условное обозначение для показателей: О - отлично, Х - хорошо, У - удовлетворительно, П - плохо.

**8. Критерии оценки по основам знаний за итоговые задания промежуточной аттестации для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной с ограничениями нагрузки и специальной медицинской группам здоровья.**

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 непонимание материала программы.

**Итоговые испытания промежуточной аттестации для учащихся, отнесенных к основной и подготовительной группе здоровья без ограничений нагрузки.**

**ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ (5 КЛАСС)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 12 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа	12	14	20	7	8	14

	на полу (кол-во раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165

### ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ (6 КЛАСС)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 13 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,4	10,1	9,1	11,4	11,00	10,00
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.95	9.70	9.40	12.50	11.80	11.40
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1	3	6			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	5	7	14
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	3	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	290	310	350	240	250	290
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	135	145	160	110	115	135
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	26	32	43	21	26	36
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	26	31	36	14	17	22
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.85	17.85	16.70	22.70	21.70	19.70
	или на 5 км (мин., сек.)	28.40	27.55	26.40	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					

### ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ (7 КЛАСС)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 14 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5



<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,2	9,9	8,9	11,2	10,8	9,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.75	9.50	9.20	12.30	11.60	11.20
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	8			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	7	9	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
<b>ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	310	330	370	260	270	310
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	155	165	180	130	135	155
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	28	34	45	23	28	38
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	28	33	38	16	19	24
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.65	17.65	16.50	22.50	21.50	19.50
	или на 5 км (мин., сек.)	28.20	27.35	26.20	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					

### **ИТОГОВЫЕ ИСПЫТАНИЯ (8 КЛАСС)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 15 лет					
		Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
<b>ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км (мин., сек.)	Без учета времени			—	—	—
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	—	—	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	—	—	—	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	—	—	—
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					

**Итоговые задания для проведения промежуточной аттестации для учащихся основной и подготовительной групп здоровья с ограничениями нагрузки.**

#### БИЛЕТЫ 5 КЛАСС.

##### Билет №1.

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?
2. Какие виды гимнастики вы знаете?

##### Билет №2.

Какие упражнения составляют основную гимнастику?

1. Что такое личная гигиена?

##### Билет №3.

1. Какие средства закаливания ты знаешь?
2. Назовите основные правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой?

##### Билет №4.

1. Что является главным ритуалом церемонии открытия игр?
2. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?

##### Билет №5.

1. Что такое режим дня?
2. Какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при игре в баскетбол?

##### Билет №6.

1. Что такое осанка?
2. Какие способы перемещений применяются в баскетболе?

##### Билет №7.

1. Что надо делать для профилактики избыточного веса?
2. Основные правила игры в волейбол.

##### Билет №8.

1. Кто был первым победителем Игр в древней Греции?
2. Чем отличается высокая стойка волейболиста от низкой?

##### Билет №9.

1. Раскройте особенности закаливания?
2. Какие перемещения применяются в волейболе?

Билет №10.

1. Назовите признаки характерные для правильной и неправильной осанки.
2. На каких площадках (по размеру, покрытию) играют в футбол?

Билет №11.

1. От каких привычек следует отказаться, чтобы сохранить правильную осанку?
2. Каковы успехи российских футболистов?

Билет №12.

1. Что такое здоровье? Что такое ГТО?
2. Каково влияние ходьбой на лыжах на здоровье человека?

Билет №13.

1. Следуете ли вы определенному распорядку дня?
2. Как подобрать для себя лыжный инвентарь? Когда зародился первый комплекс ГТО?

Билет №14.

1. Какие слагаемые ЗОЖ вы знаете?
2. Какие лыжные ходы используются в гонках?

Билет №15.

1. Что такое рациональное питание?
2. На каких дистанциях применяются высокий и низкий старты в легкой атлетике?

Билет №16.

1. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?
2. Какие виды упражнений входят в легкую атлетику?

Билет №17.

1. Назови четыре основных испытания, которые входят в комплекс ГТО?
2. Основные правила соревнований по легкой атлетике

БИЛЕТЫ 6 класс

Билет №1

1. Какие фазы опорных прыжков в гимнастике вы можете назвать?
2. Кто был первым победителем Игр в древней Греции?

Билет №2

1. Какие разновидности простого виса в гимнастике вы знаете?
2. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?

Билет №3

1. Когда применяется ведение мяча с изменением направления и высоты отскока в баскетболе?
2. Какую первую помощь необходимо оказать при переломе?

Билет №4

1. Какой прием используют, чтобы послать мяч на большое расстояние в баскетболе? Сколько испытаний входило в первый комплекс ГТО?
2. Что относится к субъективным показателям состояния здоровья?

Билет №5

- 1.Какие упражнения для освоения передач в движении в баскетболе вы знаете?
- 2.Какую первую помощь необходимо оказать при кровотечении?

Билет №6

- 1.Как технически выполняется верхняя прямая подача в волейболе?
- 2.Что такое режим дня?

Билет №7

- 1.Какие двигательные способности развивает игра футбол?
- 2.Какие слагаемые ЗОЖ вы знаете? Кто был инициатором внедрения нового комплекса ГТО?

Билет №8

- 1.Как вратарь отбивает мячи, летящие в ворота?
- 2.Что относится к объективным показателям состояния здоровья?

Билет №9

- 1.С какой целью используется удар внутренней частью стопы в футболе?
- 2.Какую первую помощь необходимо оказать при вывихе?

Билет №10

- 1.Какие двигательные качества развиваются в процессе занятий лыжной подготовкой?
- 2.Какую первую помощь необходимо оказать от солнечного или теплового удара?

Билет №11

- 1.Чем одновременный ход отличается от попеременного на занятиях по лыжной подготовке?
- 2.Следуете ли вы определенному распорядку дня?

Билет №12

- 1.Как можно на лыжах подняться на горку и спуститься с нее?
- 2.Какие физические упражнения влияют на нервную систему?

Билет №13

- 1.Чем отличается спортивная ходьба от обычной?
- 2.Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему?

Билет №14

- 1.Виды бега (бег на короткую дистанцию, бег на длинную дистанцию, эстафетный бег)
- 2.Какие физические упражнения влияют на пищеварительную систему?

Билет №15

- 1.Какие дистанции включает в себя спринтерский бег? Сколько ступеней в современном комплексе ГТО?
- 2.Раскройте особенности закаливания?

Билет №16

- 1.Какие дистанции включает в себя стайерский бег?
- 2.Что такое здоровье?

Билет №17

- 1.Какие дисциплины легкой атлетики относятся к метательным? Сколько ступеней комплекса ГТО сдается в школе?
- 2.Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы вы знаете?

Билет №18

- 1.Какие дисциплины легкой атлетики относятся к прыжковым?
- 2.Какие методы используются при реализации программы самовоспитания и почему?

Билеты 7 класс

Билет№1

- 1.Какие упражнения составляют основную гимнастику?
- 2.Какое доступное средство контроля за работой сердечно-сосудистой системы вы знаете?

Билет№2

1. Назовите основные гимнастические термины. Каковы принципы нового комплекса ГТО?

2. Что такое рациональное питание?

Билет №3

1. Назовите основные гимнастические снаряды

2. Что относится к объективным показателям состояния здоровья?

Билет №4

1. Какие приемы игры в баскетбол вы знаете?

2. Кто был первым победителем Игр в древней Греции? Для чего введен комплекс ГТО?

Билет №5

1. Как правильно выполнить ведение мяча в баскетболе?

2. Определите меру своей активности на занятиях физическими упражнениями, спортом. В чем эта активность выражается?

Билет №6

1. Почему в футболе удар по мячу подъемом стопы самый мощный?

2. Какую первую помощь необходимо оказать при кровотечении?

Билет №7

1. Какие личностные качества развиваются в процессе занятий лыжным спортом?

2. Какие методы используются при реализации программы самовоспитания и почему?

Билет №7

1. Как преодолевать бугры и впадины при спусках в процессе занятий лыжным спортом?

2. Какую первую помощь необходимо оказать при вывихе?

Билет №8

1. С какой целью проводится разминка для разогрева мышц?

2. Следуete ли вы определенному распорядку дня?

Билет №9

1. С чего обычно начинают самостоятельные занятия физическими упражнениями?

2. Что такое режим дня?

Билет №10

1. Что является основным условием для развития силовых способностей?

2. Раскройте особенности закаливания?

Билет №11

1. Какие упражнения одновременно развивают силу и быстроту? Какие обязательные испытания включает в себя комплекс ГТО?

2. Что относится к субъективным показателям состояния здоровья?

Билет №12

1. Какие средства для развития общей выносливости вы можете назвать?

2. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему?

Билет №13

1. Какие условия необходимо соблюдать для развития выносливости?

2. Какие физические упражнения влияют на нервную систему?

Билет №14

1. Что такое двигательные способности, каково их значение в жизни человека?
2. Каковы особенности подросткового возраста?

Билет №15

1. Какие упражнения вы используете для развития гибкости?
2. Что надо делать для профилактики избыточного веса? Какие требования предъявляют к сдаче норм ГТО?

Билет №16

1. Какие упражнения вы используете для развития силы?
2. Назовите этапы процесса самовоспитания, расскажите о каждом из них.

Билет №17

1. Какие упражнения вы используете для развития быстроты?
2. Назовите признаки характерные для правильной и неправильной осанки.

Билет №18

1. Какие упражнения вы используете для развития выносливости?
2. Зачем нужен самоконтроль при занятиях физическими упражнениями?

Билет №19

1. Какие упражнения вы используете для развития ловкости?
2. Техника безопасности во время занятий спортивными играми.

Билеты 8 класс

Билет №1

1. Каковы основные признаки физического развития подростков?
2. В чем популярность баскетбола в мире и в нашей стране?

Билет №2

1. Каковы особенности полового созревания мальчиков и девочек 13-15 лет?
2. Техника выполнения штрафного броска?

Билет №3

1. Как телосложение зависит от наследственности?
2. Какие физические качества можно развивать на занятиях по баскетболу?

Билет №4

1. К какому типу телосложения вы относитесь? Как определить?
2. Какие виды бросков в баскетболе вы знаете?

Билет №5

1. Какие основные изменения имеют место в созревании нервной системы?
2. Какие подвижные игры и эстафеты применяются для совершенствования техники передвижения в футболе?

Билет №6

1. Какие реакции наблюдаются у подростков в функционировании центральной нервной системы на физические упражнения?
2. На развитие каких физических качеств влияют занятия футболом?

Билет №7

1. Какие реакции наблюдаются у подростков в функционировании сердечно-сосудистой системы на физические упражнения?
2. Какого значения волейбола для физического развития занимающихся?

Билет №8

1. Каково значение эмоций и чувств в жизнедеятельности человека и лично в вашей жизни при осуществлении физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности?

2. Как технически правильно выполняется нижняя прямая подача мяча в волейболе?

Билет №9

1. Что такое самоконтроль?

2. Какие гимнастические упражнения способствуют развитию силовых и скоростно-силовых способностей?

Билет №10

1. Какие методы самоконтроля вы знаете?

2. Назовите способы спусков и подъемов на занятиях по лыжной подготовке.

Билет №11

1. Для чего нужен дневник самоконтроля?

2. Назовите способы передвижения на лыжах.

Билет №12

1. Через какое время после занятий физическими упражнениями пульс возвращается к нормальной величине?

2. Назовите лучших российских лыжников современности?

Билет №13

1. Назовите внешние показатели легкой, значительной и большой степени утомления во время физической нагрузки?

2. Какие упражнения применяются для восстановления мышц рук и ног?

Билет №14

1. От чего зависит эффективность учения и обучения двигательным действиям?

2. Какие упражнения применяются для восстановления мышц ног и туловища?

Билет №15

1. Какие правила целесообразно соблюдать при самостоятельном изучении двигательных действий?

2. В чем заключается оздоровительный эффект бань и саун?

Билет №16

1. Зачем нужно соблюдать режим дня?

2. Какие упражнения для развития силы вы знаете?

Билет №17

1. Каковы требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями?

2. Какова цель утренней гимнастики?

Билет №18

1. Как оказывать помощь при кровотечении?

2. Перечислите средства восстановления после физической нагрузки.

Билет №19

1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике? Для чего введен комплекс ГТО?

2. Как правильно регулировать дыхание во время занятий утренней гимнастикой?

Билет №20

1. Сколько видов спорта развивает спортивная школа Рыбинского района?

2. Назовите общие правила выполнения упражнений на расслабление.

Билет №21

1. История развития баскетбола? Что такое комплекс ГТО?
2. Какой спортивный инвентарь можно использовать для занятий физическими упражнениями в домашних условиях?

Билет №22

1. История развития футбола?
2. Назовите современные оздоровительные средства восстановления?

Билет №23

1. История развития волейбола?
2. Какие упражнения включаются в разминку?