

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР  
ОБРАЗОВАНИЯ г. ГУДЕРМЕС»**

**Приложение к ООП ООО**

## **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

**по учебному предмету  
«Физическая культура»  
5-9 класс**

2023-2024 учебный год

## 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 1-11 кл. Авторы: (В. И. Лях, А. А. Зданевич), рекомендованной министерством Образования и Науки РФ.

### 1. 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 быстреего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию.

Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.

**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 быстреего достижения результатов в игре.

Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок

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

Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.

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

При выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.

**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.

## **2. Спецификация контрольно-оценочных средств**

Класс	Тематика аттестационных работ	Формы аттестационных работ		
		Контрольные работы	Зачёты	Тестовые упражнения
2	Лёгкая атлетика	-	<b>1</b>	<b>6</b>
	Гимнастика	-	<b>1</b>	<b>3</b>
	Спортивные игры	-	<b>1</b>	<b>6</b>
	Атлетическая гимнастика	-	<b>1</b>	<b>4</b>

## **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		
			“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	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00	
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00	
5	Многоскоки, прыжков, м	9	7	5				
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34	
5	Плавание (без учета времени)	50м	25м	12м	25м	20м	12м	

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

**6 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Мальчики			Девочки			
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”
6	<b>Челночный бег 4х9 м, сек</b>		10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
6	<b>Бег 30 м, секунд</b>		5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
6	<b>Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин</b>		4,20	4,45	5,15	2,22	2,55	2,80
6	<b>Бег 60 м, секунд</b>		9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
6	<b>Бег 2000 м, мин</b>		Без учета времени					
6	<b>Прыжки в длину с места</b>		175	165	145	165	155	140
6	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>		8	6	4			
6	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>		20	15	10	15	10	5
6	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>		10	6	3	14	11	8
6	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>		40	35	25	35	30	20
6	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>		13,30	14,00	14,30	14,00	14,30	15,00
6	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>		19,00	20,00	22,00			
6	<b>Прыжок на скакалке, 20 сек, раз</b>		46	44	42	48	46	44
6	<b>Плавание</b>		50м	40м	25м	50м	40м	25м

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

**7 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
7	<b>Челночный бег 4х9 м, сек</b>	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	<b>Бег 30 м, секунд</b>	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	<b>Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин</b>	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	<b>Бег 60 м, секунд</b>	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	<b>Бег 2000 м, мин</b>	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	<b>Прыжки в длину с места</b>	180	170	150	170	160	145
7	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	9	7	5			
7	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	23	18	13	18	12	8
7	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	11	7	4	16	13	9
7	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	45	40	35	38	33	25
7	<b>Бег на лыжах 2 км, мин</b>	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	<b>Прыжок на скакалке, 20 сек, раз</b>	46	44	42	52	50	48

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

**8 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
8	<b>Челночный бег 4х9 м, сек</b>	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	<b>Бег 30 м, секунд</b>	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	<b>Бег 1000 м, мин</b>	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	<b>Бег 60 м, секунд</b>	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	<b>Бег 2000 м, мин</b>	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	<b>Прыжки в длину с места</b>	190	180	165	175	165	156
8	<b>Подтягивание на высокой перекладине</b>	10	8	5			
8	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре</b>	25	20	15	19	13	9
8	<b>Наклоны вперед из положения сидя</b>	12	8	5	18	15	10
8	<b>Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа</b>	48	43	38	38	33	25
8	<b>Бег на лыжах 3 км, мин</b>	16,00	17,00	18,00	19,30	20,30	22,30
8	<b>Бег на лыжах 5 км, мин</b>				Без учета времени		
8	<b>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</b>	56	54	52	62	60	58

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

**9 класс**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		Учащиеся	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”
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	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62



#### 4. Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений.

При выполнении контрольных упражнений, учащиеся оцениваются в соответствии с выполненными ими контрольными нормативами при условии отсутствия нарушений, приведённых ниже требований.

##### Бег на 60 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 60 метров в соответствии с нормативами.

##### Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи. Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

##### Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом. Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

##### Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

##### Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

#### Прыжок в длину с разбега

Выполняется способом «согнув ноги». Даётся две попытки. Тренировочная и зачётная. При заступе ногой за планку отталкивания даётся одна дополнительная попытка. При этом оценка снижается на один балл. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

#### Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Даётся две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

#### Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

Оценка других контрольно-нормативных упражнений по видам спорта производится в соответствии с правилами оценивания, принятыми для соответствующих видов.