**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 -1 мин туловища, раз - 30 сек | 48 | 40 | 35 | 36 | 32 | 30 |
| 25 | 21 | 17 | 20 | 17 | 14 |
| 12. | Скакалка, - 1 мин 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 |
| 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. | 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**

**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 |

Приложение № 1 ООП ООО

**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.**

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 быстрейшего 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 быстрейшего 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.

1. **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 4x9 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 4x9 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 4x9 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 4x9 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 4x9 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 |