

ПРИНЯТО решением педагогического совета Протокол от 25.08.2017 г. №1	УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ Директора Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 1 г. Михайловска» от 25.08.2017г. №34/1-од
--	---

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5-9 классы
5 КЛАСС

1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и гимнастики, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2. Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные Федеральным государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.
3. Выполнять тестовые задания (на бумажном носителе).
4. Выполнять приемы страховки и само страховки.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 11-12 лет

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.;

Тестирование							
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Уровни физической подготовленности							
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5.0	6.0	6.3	5.1	6.0	6.4
Скоростные	Бег 60 м (сек.)	10.2	10.5	11.3	10.3	11.0	11.5
Выносливость	Бег 1000м (мин., сек.)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.30	6.00
Выносливость	6 минутный бег (м)	1250	1050	850	1050	900	650
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	10	8-6	2	16	11-9	5
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 минуту (кол-во раз)	35	30	20	30	20	15
Силовые	Подтягивание (раз)	6	5	1	19	13	4
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	8.5	9.3	9.7	8.9	9.6	10.1
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	195	170	140	185	160	130

--	--	--	--	--	--	--	--

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Прыжки со скакалкой (за 15 сек.)	34	30	28	38	34	32
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.2	6.8	7.2	6.3	6.9	7.3
3	Прыжки в длину с разбега (см)	300	280	240	280	250	200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	17	12	7	12	8	3
5	Метание мяча на дальность (м)	35	30	20	20	17	12
6	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	6.30	7.00	7.30	7.00	7.30	8.00
7	Ходьба на лыжах 2000 м	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	16.00

6 КЛАСС

Тестирование							
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
Уровни физической подготовленности		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	4.9	5.7	6.0	5.0	5.8	6.3
Скоростные	Бег 60 м (сек.)	9.7	10.3	11.0	10.1	10.5	11.3
Выносливость	Бег 1000м (мин., сек.)	4.20	5.00	5.15	4.45	5.20	5.45
Выносливость	6 минутный бег (м)	1350	1150	950	1150	1000	750
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	10	8-6	2	16	11-9	5
Скоростно-силовые	Подъём туловища за 1 минуту (кол-во раз)	40	35	25	35	30	20
Силовые	Подтягивание (раз)	7	6	1	20	14	5
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	8.3	9.0	9.3	8.8	9.5	10.0

Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	200	175	145	190	170	135
---------	------------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Прыжки со скакалкой (за 20 сек.)	44	42	38	46	44	42
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.9	5.7	6.0	5.0	5.8	6.3
3	Прыжки в длину с разбега (см)	340	310	260	300	270	200
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	15	10	15	10	5
5	Метание мяча на дальность (м)	38	33	25	23	18	13
6	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	6.15	6.30	7.00	6.45	7.15	7.45
7	Ходьба на лыжах 2000 м	13.30	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00

7 КЛАСС

Уровень двигательной подготовленности учащихся 13-14 лет

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.;

Тестирование							
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Уровни физической подготовленности							
Скоростные	Бег 30м (сек.)	4.8	5.7	5.9	5.0	5.8	6.2
Скоростные	Бег 60 м (сек.)	9.4	10.0	11.0	10.1	10.5	11.3
Выносливость	Бег 1000м (мин., сек.)	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.20

Выносливость	6 минутный бег (м)	1400	1200	1000	1200	1150	800
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	15	10	5	18	13	8
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 минуту (кол-во раз)	45	40	35	38	33	25
Силовые	Подтягивание (раз)	8	6	1	21	15	5
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	8.3	9.0	9.3	8.7	9.4	10.0
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	205	180	150	200	175	140

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Прыжки со скакалкой (за 20 сек.)	46	42	40	52	50	48
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.8	5.7	5.9	5.0	5.8	6.3
3	Прыжки в длину с разбега (см)	380	350	290	340	300	240
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	23	18	13	18	12	8
5	Метание мяча на дальность (м)	40	35	26	25	20	15
6	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	5.45	6.00	6.30	6.00	7.00	7.30
7	Ходьба на лыжах 2000 м	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00

8 КЛАСС

Уровень двигательной подготовленности учащихся 14-15 лет

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.;

Тестирование							
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
Уровни физической подготовленности		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	4.7	5.5	5.8	4.9	5.8	6.1
Скоростные	Бег60 м (сек.)	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	10.8
Выносливость	Бег 1000м (мин., сек.)	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15
Выносливость	6 минутный бег (м)	1500	1300	1100	1300	1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	15	10	5	18	13	8
Скоростно-силовые	Подъём туловища за 1 минуту (кол-во раз)	48	43	38	38	33	25
Силовые	Подтягивание (раз)	9	7	2	22	15	5
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	8.0	8.6	9.0	8.6	9.3	9.9
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	210	190	160	200	180	145

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Прыжки со скакалкой (за 25 сек.)	56	52	48	62	58	56
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.7	5.5	5.8	4.9	5.8	6.1
3	Прыжки в длину с разбега (см)	400	360	320	350	310	260
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	25	20	15	19	13	9
5	Метание мяча на дальность (м)	45	38	28	26	21	17

6	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	5.30	5.45	6.00	6.15	6.45	7.15
7	Ходьба на лыжах 2000 м	12.00	13.00	13.30	13.00	13.30	14.30
8	Ходьба на лыжах 3000 м	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30

9 КЛАСС

Уровень двигательной подготовленности учащихся 14-15 лет

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.

Тестирование							
Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Уровни физической подготовленности							
Скоростные	Бег 30м (сек.)	4.5	5.3	5.5	4.9	5.7	6.0
Скоростные	Бег 60 м (сек.)	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
Выносливость	Бег 1000м (мин., сек.)	3.40	4.10	4.40	4.10	4.40	5.10
Выносливость	6 минутный бег (м)	1500	1300	1100	1300	1200	900
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (раз)	15	10	5	18	13	8
Скоростно-силовые	Подъем туловища за 1 минуту (кол-во раз)	50	45	40	40	35	33
Силовые	Подтягивание (раз)	10	8	3	23	16	6
Координационные	Челночный бег 3x10м (сек.)	7.7	8.4	8.6	8.5	9.0	9.7
Силовые	Прыжок в длину с места, (см)	220	200	175	205	185	155

**Зачет по физической культуре
в выпускных классах.**

Зачет сдают все учащиеся выпускных классов, кроме освобожденных от уроков физической культуры, от зачетов, экзаменов и соревнований. Зачет сдается в конце учебного года за 2 недели до окончания учебного процесса.

9 класс

тест	Мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м (мин., сек.)	8.20	9.20	9.45	10.00	11.20	12.00
Метание мяча на дальность (м)	50	40	31	28	23	18
Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. (раз)	-----	-----	-----	40	35	30
Подтягивание (раз)	11	9	6	-----	-----	-----

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Прыжки со скакалкой (за 25 сек.)	58	54	52	66	62	60
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	4.5	5.3	5.5	4.9	5.7	6.0
3	Прыжки в длину с разбега (см)	420	380	350	360	320	290
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32	27	22	20	15	10
5	Метание мяча на дальность (м)	50	40	30	28	23	17
6	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	5.00	5.30	5.45	6.00	6.30	7.00
7	Ходьба на лыжах 2000 м	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
8	Ходьба на лыжах 3000 м	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30
9	Бег 2000м (мин., сек.)	8.20	9.20	9.45	10.00	11.20	12.05