**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края**

**Управление образования администрации Пермского муниципального округа**

**МАОУ «Кондратовская средняя школа «Сфера»**

Утверждаю

Директор МАОУ «Кондратовская средняя школа «Сфера»

В.Д.Кетова

Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Физическая культура 5-9 классы

**Паспорт**

**фонда оценочных средств**

**Класс: 5**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контролируемые разделы /темы/ предмета | Наименование оценочного средства |
| 1 | Лёгкая атлетика | Бег 30 , 60 метров |
| 2 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с места |
| 3 | Промежуточная аттестация | Практический зачет |

**Класс: 6**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контролируемые предмета | разделы | /темы/ | Наименование средства | оценочного |
| 1 | Лёгкая атлетика | | | Бег 30,60 метров | |
| 2 | Лёгкая атлетика | | | Прыжок в длину с разбега. | |
| 3 | Спортивные игры | | | Упражнения (баскетбол) | с мячом |
| 4 | Гимнастика | | | Опорный прыжок. Вольные упражнения. | |
| 5 | Спортивные игры | | | Приём и передача мяча двумя руками (волейбол) | |
| 6 | Промежуточная аттестация | | | Практический зачет | |

**Класс: 7**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контролируемые разделы /темы/ предмета | Наименование оценочного средства |
| 1 | Лёгкая атлетика | Бег 30 метров |
| 2 | Лёгкая атлетика | Бег 60 метров |
| 3 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с места |
| 5 | Гимнастика | Опорный прыжок вольные упр. |
| 6 | Гимнастика | Наклон туловища |
| 7 | Промежуточная аттестация | Практический зачет |

**Класс: 8**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контролируемые разделы /темы/ предмета | Наименование оценочного средства |
| 1 | Лёгкая атлетика | Кроссовый бег.  Бег 30, 60 м. |
| 2 | Гимнастика | Вольные упражнения на базе ритмических.  Опорный прыжок. Упр. в равновесии на бревне ( дев)  Лазанье по канату. |
| 3 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега |
| 4 | Спортивные игры | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. |
| 5 | Спортивные игры | Тактические действия в игре волейбол.  Приём и передача мяча через сетку. Подача мяча. |
| 6 | Промежуточная аттестация | Практический зачет |

**Класс: 9**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Контролируемые разделы /темы/ предмета | Наименование оценочного средства |
| 1 | Лёгкая атлетика | Бег 30 метров |
| 2 | Лёгкая атлетика | Бег 60 метров |
| 3 | Лёгкая атлетика | Прыжок в длину с разбега и места . |
| 4 | Промежуточная аттестация | Практический зачёт |

Данный ФОС разработан для 5-9-х 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.

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.

**Контрольно-оценочные средства (нормативы)**

(разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственногообразовательного стандарта на основании учебных программ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 8 | 6 | 4 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перекладине |  |  |  |  |  |  |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

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 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.
* **6 класс**

# Баскетбол: Упражнения с мячом

Общие требования к оценке технической подготовленности школьников.

Оборудование: упражнение выполняется на площадке со специальной разметкой для игры в баскетбол, мяч баскетбольный, фишки - ориентиры.

Выполнение и содержание тестового упражнения («владение мячом»).

Испытуемый находится за лицевой линией с мячом в руках (с левой стороны от щита) лицом к средней линии.

В беге выполняет ведение мяча правой рукой по прямой до средней линии. Выполнив остановку, продолжает ведение шагом правой рукой до игрока № 1 (на штрафной линии). Находясь на расстоянии 2-х метров от него, передает мяч, ускоряется, получает обратную передачу, останавливается в ограниченной зоне с правой стороны от щита, выполнят удар в щит, ловит мяч и с ведением правой рукой движется к фишкам (5 штук, расположенных на одной линии вдоль боковой на расстоянии 2 м друг от друга) и, выполняя «змейку», обводит фишки то левой, то правой рукой. Двигаясь по прямой с ведением правой рукой, пересекает лицевую линию. Упражнение считается законченным.

*Оценка выполнения технических элементов владения мячом*:

Ведение мяча:

**«Отлично» -** нет потери мяча , осуществляется постоянный контроль мяча.

**«Хорошо» -** мяч поднимается до уровня груди и выше.

**«Удовлетворительно» -** «хлопанье» по мячу кистью, мяч постоянно отстает от игрока (в движении).

**«Неудовлетворительно» -** мяч поднимается до уровня груди и выше, кистью хлопанье по мячу, мяч постоянно отстает от игрока (в движении), постоянно взгляд на мяч.

Передача двумя руками:

**«Отлично» -** нет потери мяча и замечаний, указанных ниже,

**«Хорошо» -** отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча),

**«Удовлетворительно» -** передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча.

**«Неудовлетворительно» -** передача с большим усилием и искривлением туловища в момент передачи, потеря равновесия в момент замаха мяча – отдергивание рук (положение рук прямо в сторону направления полета мяча) мяч летит неточно (с большим отклонением от игрока, получающего мяч).

Ловля мяча:

**«Отлично» -** нет потери мяча.

**«Хорошо» -** руки не вытянуты навстречу мячу.

**«Удовлетворительно» -** руки вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется об грудь (кисти мяча не касаются, ловит мяч предплечьем – как вратарь).

**«Неудовлетворительно» -** руки не вытянуты навстречу мячу, кисти параллельно, при ловле мяч ударяется о грудь, потеря мяча

# Волейбол: Приём и передача мяча двумя руками

Прием мяча снизу.

2 балла – допущено 3 и более ошибки, что привело к невыполнению контрольного упражнения

3 балла – допущено 2-3 ошибки, что привело к неуверенному выполнению контрольного упражнения.

4 балла - упражнение выполнено правильно, но допущена незначительная ошибка

5 баллов – упражнение выполнено без ошибок. Ошибки:

Несвоевременный выход к летящему мячу.

Выполнение встречного движения рук, к мячу, без учета скорости и траектории полета мяча.

Сгибание рук в локтевом суставе в момент приема мяча. Прием мяча стоя на прямых ногах.

# Опорный прыжок через гимнастического козла

Опорный прыжок через козла в ширину, h = 100 см (мальчики и девочки). Основы судейства тестового упражнения:

-конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка – 10 баллов;

-за выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитаетсясбавка согласно следующей классификации:

1. **Грубые ошибки** (влияющие на искажение техники) – от 0,5 б. до полной

«стоимости» элемента:

* + наскок на мост в не толчковую зону – 0,5 б.;

-толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) – 0,5-0,7 б.;

* + отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 - 1,5 б.;
  + положение туловища над снарядом - 0,7 – 1,0 б.;
  + постановка и толчок руками – 0,5 б. – «невыполнение»;
  + падение в приземлении – 0,7 б. – «невыполнение».

1. **Мелкие ошибки** (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 б. до 0,4 б.
   * не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 б.;
   * разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 б.;
   * согнуты ноги – 0,3 - 0,4 б.;
   * ошибки приземления – 0,1 - 0,4 б.;

10,0 – 8,0 баллов – **«отлично»;**

7,9 – 6,0 баллов – **«хорошо»;**

5,9 **-** 4,0 баллов – **«удовлетворительно»;**

Ниже 40 баллов – **«неудовлетворительно».**

**7 класс**

# Опорный прыжок через гимнастического козла

Опорный прыжок через козла в ширину, h = 100 см (мальчики и девочки). Основы судейства тестового упражнения:

-конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка – 10 баллов;

-за выполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз прыжка, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитается сбавка согласно следующей классификации:

1. **Грубые ошибки** (влияющие на искажение техники) – от 0,5 б. до полной

«стоимости» элемента:

* + наскок на мост в не толчковую зону – 0,5 б.;

-толчок поочередной постановкой ног (если не предусмотрено техникой) – 0,5-0,7 б.;

* + отсутствие замаха (если предусмотрено техникой) – 0,5 - 1,5 б.;
  + положение туловища над снарядом - 0,7 – 1,0 б.;
  + постановка и толчок руками – 0,5 б. – «невыполнение»;
  + падение в приземлении – 0,7 б. – «невыполнение».

1. **Мелкие ошибки** (не влияющие на искажение техники) – от 0,1 б. до 0,4 б.
   * не оттянуты носки – 0,1 - 0,2 б.;
   * разведены ноги (если не предусмотрено техникой) – 0,2 - 0,3 б.;
   * согнуты ноги – 0,3 - 0,4 б.;
   * ошибки приземления – 0,1 - 0,4 б.;

10,0 – 8,0 баллов – **«отлично»;**

7,9 – 6,0 баллов – **«хорошо»;**

5,9 **-** 4,0 баллов – **«удовлетворительно»;**

Ниже 40 баллов – **«неудовлетворительно».**

**8 класс**

# Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики

Вольные упражнения на 32 счета для учащихся 8 класса

И.п. – о.с.

1 – руки вперед

2 – руки в стороны 3 – руки вверх

4 - руки за голову

5 – наклон вперед прогнувшись, руки в стороны 6 – наклон вперед, руки вперед, коснуться пола 7 – упор присев

8 – упор лежа, толчком ног

1 – упор лежа на согнутых руках, правую ногу вверх

2 - упор лежа

3-4 то же другой ногой

1. – упор присев
2. – шагом правой вперед, выпад, руки в стороны
3. – шагом назад, приставить правую, руки вверх, хлопок над головой 8 – дугами наружу руки вниз
4. – правую в сторону, руки в стороны
5. – выпад вправо, наклон влево, руки вверх 3 – правую в сторону, руки в стороны
6. – приставить правую, руки в стороны
7. – левую в сторону, руки в стороны
8. – выпад влево, наклон в право, руки вверх
9. – левую в сторону, руки в стороны
10. – приставляя левую, круг руками к низу
11. – мах правой вперед, руки вперед
12. – приставить правую, руки в стороны 3 – мах левой вперед, руки вперед
13. – приставить левую, руки на пояс
14. – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
15. – прыжок в стойку ноги в месте, руки за голову
16. – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
17. – прыжок в о.с.
18. балла – требуется корректирующая работа учителя
19. балла – средний уровень развития
20. балла - уровень развития выше среднего
21. баллов – высокий уровень развития.

# Кроссовый бег

Знакомятся с кроссовым бегом как видом лёгкой атлетики, анализируют его общность и отличие от бега на длинные дистанции; определяют технические сложности в технике выполнения;

Критерии оценивания устного и письменного опроса:

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 плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Баскетбол: Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке Количество попаданий из 5 попыток

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2 балла – | 0-1 | поподание |
| 3 балла – | 2 | поподания |
| 4 балла – | 3 | поподания |
| 5 баллов – | 4 -5 | поподания |

**Волейбол: Тактические действия в игре волейбол**

Серийные передачи мяча сверху двумя руками над собой, высота не ниже 1м.

1. балла – 4 и менее передач
2. балла – 5-6 передач
3. балла – 7 передач
4. баллов – 8 -10 передач
5. Ошибки:

Мяч принимается на чрезмерно согнутые руки, на уровне груди или за головой. Отсутствие согласованности в движении рук, ног, туловища.

Высота передачи ниже 1м.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень/оценка | | | | | |
| способности | ноеупраж- | Раст/ | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | нение (тест) | кла | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 | Низкий/3 | Средний/ | Высокий/5 |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 11/5 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | ные |  | 12/6 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 13/7 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14/8 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15/9 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | 5,8-5,3 | 4,9 |
|  |  | Бег 60 м,с | 11/5 | 11.2 | 10.6 | 10.0 | 11.4 | 10.8 | 10.4 |
|  |  |  | 12/6 | 11.1 | 10.4 | 9.8 | 11.2 | 10.6 | 10.3 |
|  |  |  | 13/7 | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.0 | 10.4 | 9.8 |
|  |  |  | 14/8 | 10.5 | 9.7 | 8.9 | 10.7 | 10.2 | 9.7 |
|  |  |  | 15/9 | 10.0 | 9.2 | 8.6 | 10.5 | 10.0 | 9.5 |
| 2 | Координа- | Челноч- | 11/5 | 9,7 и выше | 9,3-8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | ционные | ный бег | 12/6 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | 3X10 м, с | 13/7 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14/8 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15/9 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скорост- | Прыжки в | 11/5 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | но-сило- | длину с | 12/6 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | вые | места, см | 13/7 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14/8 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15/9 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | 165-185 | 205 |
|  |  | Прыжок в | 11/5 | 250 | 290 | 330 | 210 | 250 | 290 |
|  |  | длину с | 12/6 | 260 | 320 | 350 | 220 | 270 | 320 |
|  |  | Разбега, м | 13/7 | 280 | 340 | 370 | 230 | 290 | 340 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 14/8 | 300 | 360 | 400 | 250 | 300 | 350 |
|  |  |  | 15/9 | 320 | 370 | 420 | 280 | 320 | 360 |
|  |  | Прыжок в | 11/5 | 80 | 95 | 105 | 75 | 90 | 100 |
|  |  | Высоту, см | 12/6 | 85 | 105 | 110 | 80 | 95 | 105 |
|  |  |  | 13/7 | 95 | 110 | 115 | 85 | 95 | 105 |
|  |  |  | 14/8 | 100 | 115 | 120 | 90 | 100 | 110 |
|  |  |  | 15/9 | 105 | 120 | 125 | 95 | 105 | 110 |
| 4 | Выносли- | 6-минут- | 11/5 | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850-1000 | 1100 и выше |
|  | вость | ный бег, м | 12/6 | 950 | 1100-1200 | 1350 | 750 | 900-1050 | 1150 |
|  |  |  | 13/7 | 1000 | 1150-1250 | 1400 | 800 | 950-1100 | 1200 |
|  |  |  | 14/8 | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250 |
|  |  |  | 15/9 | 1100 | 1250-1350 | 1500 | 900 | 1050-1200 | 1300 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11/5 | *2* и ниже | 6-8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8-10 | 15 и выше |
|  |  | вперед из | 12/6 | *2* | 6-8 | 10 | 5 | 9-11 | 16 |
|  |  | положе- | 13/7 | *2* | 5-7 | 9 | 6 | 10-12 | 18 |
|  |  | ния сидя, | 14/8 | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
|  |  | см | 15/9 | 4 | 8-10 | 12 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтяги- | 11/5 | 1 | 4-5 | 6 и выше |  |  |  |
|  |  | вание: на | 12/6 | 1 | 4-6 | 7 |  |  |  |
|  |  | высокой | 13/7 | 1 | 5-6 | 8 |  |  |  |
|  |  | перекла- | 14/8 | *2* | 6-7 | 9 |  |  |  |
|  |  | дине из | 15/9 | 3 | 7-8 | 10 |  |  |  |
|  |  | (мальчи- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | ки), кол- |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | во раз; на |  |  |  |  | 4 и ниже | 10-14 | 19 и выше |
|  |  | низкой |  |  |  |  | 4 | 11-15 | 20 |
|  |  | перекла- |  |  |  |  | 5 | 12-15 | 19 |
|  |  | дине из |  |  |  |  | 5 | 13-15 | 17 |
|  |  | виса лежа  (девочки), |  |  |  |  | 5 | 12-13 | 16 |
|  |  | кол-во раз |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Отжимание | 11/5 | 7 | 11 | 14 | 2 | 3 | 5 |
|  |  | кол-во раз | 12/6 | 8 | 12 | 15 | 3 | 4 | 6 |
|  |  |  | 13/7 | 9 | 14 | 16 | 4 | 6 | 8 |
|  |  |  | 14/8 | 10 | 15 | 20 | 6 | 8 | 10 |
|  |  |  | 15/9 | 15 | 20 | 25 | 7 | 9 | 11 |
|  |  | Бросок | 11/5 | 270 | 310 | 380 | 235 | 275 | 350 |
|  |  | Набивного | 12/6 | 305 | 350 | 430 | 250 | 300 | 355 |
|  |  | Мяча /см./ | 13/7 | 390 | 415 | 465 | 300 | 350 | 430 |
|  |  |  | 14/8 | 395 | 435 | 565 | 340 | 390 | 480 |
|  |  |  | 15/9 | 430 | 530 | 695 | 385 | 445 | 545 |

# класс: Комплексная работа (теория, практика)

## Теория

* 1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности а. 798 , б.776, в.987
  2. укажите размеры волейбольной площадки а. 9\*18

б. 10\*20

в. 15\*9

* 1. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся … А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк
  2. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

* 1. Как называют бегуна на короткие дистанции?
  2. Назовите девиз Олимпийских игр?
  3. .Назовите средства закаливания?
  4. Как называется сочетание лыжных гонок со стрельбой?
  5. Спортивный инвентарь для передвижения на льду называется….
  6. Расшифруйте ВФСК «ГТО»

## Практика

а. бег 30 метров б.Прыжок в длину с места *Оценка за теорию:*

*За каждый правильный ответ ставится 1 балл*

Оценка «5» - 9-10 баллов

Оценка «4»-7-8 баллов

Оценка «3»- 5-6 баллов

Оценка «2»- от 0 до 5 баллов

*2. Оценка за практику:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень/оценка | | | | | |
| способности | ноеупраж- | Раст/ | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | нение (тест) | кла | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 | Низкий/3 | Средний/ | Высокий/5 |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 11/5 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | ные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Скорост- | Прыжки в | 11/5 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150-175 | 185 и выше |
|  | но-сило- | длину с |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вые | места, см |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка за комплексную работу (теория , практика) является средней арифметической за теорию и практику ( бег 30 метров, прыжок в длину с места)

класс: Комплексная работа ( теория, практика)

## Теория

* 1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности а. 798 , б.776, в.987
  2. укажите размеры волейбольной площадки а. 9\*18

б. 10\*20

в. 15\*9

* 1. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся … А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк
  2. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

* 1. Как называют бегуна на короткие дистанции?
  2. Назовите девиз Олимпийских игр?
  3. .Назовите средства закаливания?
  4. Как называется сочетание лыжных гонок со стрельбой?
  5. Спортивный инвентарь для передвижения на льду называется….
  6. Расшифруйте ВФСК «ГТО»

## Практика

а. бег 30 метров б.Прыжок в длину с места

# Система оценивая

* + 1. *Оценка за теорию:*

*(За каждый правильный ответ ставится 1 балл)*

Оценка «5» - 9-10 баллов

Оценка «4»-7-8 баллов

Оценка «3»- 5-6 баллов

Оценка «2»- от 0 до 5 баллов

* + 1. *Оценка за практику*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень/оценка | | | | | |
| способности | ноеупраж- | Раст/ | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | нение (тест) | кла | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 | Низкий/3 | Средний/ | Высокий/5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 12/6 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  | ные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Скорост- | Прыжки в | 12/6 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
|  | но-сило- | длину с |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вые | места, см |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка за комплексную работу (теория , практика) является средней арифметической за теорию и практику ( бег 30 метров, прыжок в длину с места)

# класс: Комплексная работа ( теория, практика)

## Теория

* 1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности а. 798 , б.776, в.987
  2. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

а. от образа жизни;

б. от наследственности;

в. от состояния окружающей среды;

г. от деятельности учреждений здравоохранения.

* 1. Осанкой называется:

а. привычная поза человека в вертикальном положении;

б. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие; в. особенности телосложения человека

* 1. укажите размеры волейбольной площадки а. 9\*18

б. 10\*20

в. 15\*9

* 1. В каком году состоялись первые игры современности а.1890 б.1894 в.1900
  2. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр а. Пьер де Кубертен

б. Карл Маркс в. Лев Яшин

* 1. Первым олимпийским чемпионом России стал … А. Фигурист Николай Панин-Коломенский.

Б. Гимнастка Ольга Корбут. В. Борец Николай Орлов.

Г. Борец Олег Петров

* 1. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся … А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк
  2. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века …

|  |  |
| --- | --- |
| А. | США |
| Б. | Германии |
| В. | Канаде |

Г. Россия

И кто был основоположником этой игры ( назовите имя, фамилию)

* 1. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

* 1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать … А. через рот и нос попеременно.

Б. только через рот.

В. через рот и нос одновременно.

Г. только через нос.

* 1. Какое количество игроков в футбольной команде?

13Как называют бегуна на короткие дистанции? 14Назовите девиз Олимпийских игр?

1. Назовите средства закаливания?
2. Как называется вид спорта сочетание лыжных гонок со стрельбой?

## Практика

а. бег 30 метров б.Прыжок в длину с места **Система оценивая**

* 1. *Оценка за теорию:*

*(За каждый правильный ответ ставится 1 балл)*

Оценка «5» - 15-16 баллов

Оценка «4»- 12-14 баллов

Оценка «3»- 9-12 баллов

Оценка «2»- 8 и ниже баллов

* 1. *Оценка за практику*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль- | Воз- | Уровень/оценка | | | | | |
| способности | ноеупраж- | Раст/ | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | нение (тест) | кла | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 | Низкий/3 | Средний/ | Высокий/5 |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 13/7 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  | ные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Скорост- | Прыжки в | 13/7 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
|  | но-сило- | длину с |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вые | места, см |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка за комплексную работу (теория , практика) является средней арифметической за

теорию и практику ( бег 30 метров, прыжок в длину с места)

# класс :Комплексная работа ( теория, практика)

## Теория

1. В каком году проходили первые олимпийские игры древности а. 798 , б.776, в.987
2. Здоровье человека, прежде всего, зависит:

а. от образа жизни;

б. от наследственности;

в. от состояния окружающей среды;

г. от деятельности учреждений здравоохранения.

1. Осанкой называется:

а. привычная поза человека в вертикальном положении;

б. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие; в. особенности телосложения человека

1. укажите размеры волейбольной площадки а. 9\*18

б. 10\*20

в. 15\*9

1. В каком году состоялись первые игры современности а.1890б.1894в.1900
2. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр а. Пьер де Кубертен

б. Карл Маркс в. Лев Яшин

1. Первым олимпийским чемпионом России стал … А. Фигурист Николай Панин-Коломенский.

Б. Гимнастка Ольга Корбут. В. Борец Николай Орлов.

Г. Борец Олег Петров

1. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся … А. Медведь.Б. Лиса.В. Заяц.Г. Волк
2. Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века …

|  |  |
| --- | --- |
| А. | США |
| Б. | Германии |
| В. | Канаде |

Г. Россия

И кто был основоположником этой игры ( назовите имя, фамилию)

1. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия

1. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать … А. через рот и нос попеременно.

Б. только через рот.

В. через рот и нос одновременно. Г. только через нос.

1. Какое количество игроков в футбольной команде? 13Как называют бегуна на короткие дистанции? 14Назовите девиз Олимпийских игр?
2. Назовите средства закаливания?
3. Как называется вид спорта сочетание лыжных гонок со стрельбой?
4. Сколько игроков в волейбольной команде?
5. Сколько игроков в баскетбольной команде?

## Практика

1. бег 30 метров
2. Прыжок в длину с места

# Система оценивая

* 1. *Оценка за теорию:*

*(За каждый правильный ответ ставится 1 балл)*

Оценка «5» - 16-18 баллов

Оценка «4»- 13-15 баллов

Оценка «3»- 8-12 баллов

Оценка «2»- 7 и ниже баллов

* 1. ***Оценка за практику:***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контроль | Воз | Уровень/оценка | | | | | |
| способности | Ное упраж- | Раст/ | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | нение (тест) | кла | Низкий/3 | Средний/4 | Высокий/5 | Низкий/3 | Средний/ | Высокий/5 |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 14/8 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  | ные |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Скорост- | Прыжки в | 14/8 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
|  | но-сило- | длину с |  |  |  |  |  |  |  |
|  | вые | места, см |  |  |  |  |  |  |  |

Оценка за комплексную работу (теория , практика) является средней арифметической за теорию и практику ( бег 30 метров, прыжок в длину с места)

# класс: Контрольная работа

# Билет № 1

* 1. Физическое качество «сила».
  2. Использование средств легкой атлетики для воспитания силы,
  3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 2

1. Физическое качество «выносливость».
2. Использование средств видов спорта для воспитания специальной выносливости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет № 3
4. Физическое качество «гибкость».
5. Использование средств общей физической подготовки для воспитания гибкости.
6. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет № 4
7. Развитие физического качества «ловкость».
8. Использование средств игровых видов спорта для воспитания ловкости.
9. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет № 5
10. Развитие физического качества «быстрота»
11. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.
12. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 6

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Баскетбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: ведение, передачи, броски).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 7

1. Формы организации физкультурно-спортивной деятельности.
2. Волейбол во внеклассной работе (показать основные технические приемы: передачи, подачи).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет № 8
4. Здоровый образ жизни.
5. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (показать комплекс упражнений).
6. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет № 9
7. Здоровый образ жизни.
8. Выполнение тестов на координацию (челночный бег).
9. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет № 10
10. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.
11. Малые формы организации двигательной активности.
12. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет № 11
13. Основные правила оздоровительной тренировки.
14. Комплекс упражнений для формирования телосложения.
15. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет №12
16. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.
17. Комплекс упражнений для формирования осанки.
18. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1). Билет № 13
19. Основные правила организации самостоятельных занятий.
20. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.
21. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 14

1. Физическая нагрузка. Самоконтроль.
2. Выполнение тестов на гибкость (тазобедренного, плечевого суставов).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение1.1).
4. Билет № 15
5. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.
6. Выполнение тестов на силу (подтягивание (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре (девушки), поднимание туловища за 1 минуту).
7. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Критерии оценивания обучающихся по первому вопросу

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка/ балл | Примерные требования к оценке знаний |
| Отлично/5 | обучающийся демонстрирует глубокие знания, умеет выделять главные положения в изученном материале, логично излагать. В ответах отсутствуют ошибки и недочеты, при устных ответах устраняются отдельные неточности  с помощью дополнительных вопросов учителя |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Хорошо/4 | - обучающийся демонстрирует знание изученного программного материала, выделяет главные положения в изученном материале. В ответах имеются незначительные (негрубые) ошибки и недочеты или нарушена определенная последовательность ответа |
| Удовлетво- рительно/3 | - обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне минимальных требований программы, испытывает затруднение при самостоятельном рассказе, нуждается в необходимости незначительной помощи учителя; затрудняется отвечать на видоизмененные вопросы. В ответах - наличие грубой ошибки, нескольких негрубых ошибок при воспроизведении изученного материала, отсутствует логическая  последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике |
| Неудовлет- ворительной | - обучающийся демонстрирует знание и усвоение материала на уровне ниже минимальных требований программы, отдельные представления об изученном материале. В ответах - наличие нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала или полное незнание изученного материала, отсутствие элементарных умений и навыков |

Критерии оценивания обучающихся по второму вопросу

|  |  |
| --- | --- |
| Оценка/балл | Примерные требования к оценке умений осуществлять физкультурную деятельность |
| Отлично/5 | обучающийся без ошибок выполняет все технические действия, умеет: организовывать режим дня, утреннюю гимнастику, физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и т.д.; самостоятельно организовать места занятий физическими упражнениями с учетом требований их безопасности; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; наблюдать и осуществлять контроль за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок,  данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств |
| Хорошо/4 | обучающийся умеет то же, что и на оценку «отлично», но выполняет все с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств (не менее 75% от |

|  |  |
| --- | --- |
|  | общего объема требований) |
| Удовлетво- рительно/3 | обучающийся выполняет не менее 50% от всех видов самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности, предусмотренных программой, использует помощь учителя |
| Неудовлет- ворительно/? | обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов, представленных в требованиях на оценку «удовлетворительно» |

Приложение 1.1

Задания по разделу «Гимнастика с основами акробатики»

Испытуемый после того, как его вызвали, поднимает выпрямленную руку вверх, что сообщает о его готовности выполнить упражнение. Ожидает команду «Можно!», после чего выполняет комбинацию.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание | Баллы |
| 1 | Н.п. - основная стойка |  |
| 2 | Шагом одной ногой, равновесие на правой (левой), руки в стороны | 1 |
| 3 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (держать) | 1 |
| 4 | Перекат вперед в сед углом (держать) | 1 |
| 5 | Из положения лежа на спине - «мост» (держать) | 1 |
| 6 | Поворот направо (налево) кругом в упор присев (девушки), в упор лежа (юноши) | 0,5 |
| 7 | Кувырок назад, прыжок с поворотом на 180° | 1 |
| 8 | Махом одной, толчком другой, переворот боком, приставить ногу | 1 |
| 9 | Махом одной, толчком другой, переворот боком с поворотом на 90° | 1 |
| 10 | Приставляя ногу в положение «старт пловца» | 0,5 |
| 11 | Кувырок прыжком, поворот на 360° | 2 |
|  |  | 10 |

Конечный результат выставляется в баллах, исходя из требований классификационной программы по гимнастике и правил судейства соревнований. Максимально возможная оценка — 10 баллов. За невыполнение (или выполнение с ошибками) определенных фаз двигательного действия, положений туловища, рук, ног и головы, предусмотренных техникой элемента, вычитывается сбавка согласно следующей классификации:

1. Грубые ошибки (влияющие на искажение техники) - от 0,5 баллов до полной «стоимости» элемента:
   * выполнение в другом положении или другим способом - 0,5 баллов —

«невыполнение»;

* + выполнение в неопределенном положении - «невыполнение».

1. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от О,1 балла до 0,4 баллов:

* не оттянуты носки - ОД - 0,2 балла;
* разведены ноги (если не предусмотрено техникой) - 0,2 - 0,3 балла;
* согнуты ноги - 0,3 - 0,4 балла.

Критерии оценивания обучающихся по третьему вопросу:

Соответствие количества баллов, набранных обучающимися при выполнении гимнастики с элементами акробатики, с оценками:

10,0 - 8,0 баллов - «отлично»/5;

7.9 - 6,9 баллов - «хорошо»/4

6,0 - 5,0 баллов - «удовлетворительно»;

4,9 и ниже баллов - «неудовлетворительно».