Приложение к ООП ООО

Фонд оценочных средств
по учебному предмету «Физическая культура»
(демонстрационный вариант)

(5-9 классы)

[1] Данный вариант фонда оценочных средств является типовым для учителя-предметника, ежегодно на основании приказа директора школы в ООП ООО вносятся изменения в форме дополнения.

Паспорт
фонда оценочных средств

по учебному предмету физическая культура
класс: 5

	Контролируемые разделы /темы/ предмета	Наименование оценочного средства
1	Лёгкая атлетика	Бег 30 метров
2	Лёгкая атлетика	Прыжок в длину с места
3		Промежуточная аттестация Комплексная работа /теория, практика/

Класс: 6

	Контролируемые разделы /темы/ предмета	Наименование оценочного средства
1	Лёгкая атлетика	Бег 30 метров
2	Лёгкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».
3	Спортивные игры	Упражнения с мячом (баскетбол)
4	Гимнастика	Опорный прыжок
5	Спортивные игры	Приём и передача мяча двумя руками (волейбол)
6		Промежуточная аттестация Комплексная работа /теория, практика/

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
6	Гимнастика	Наклон туловища
12		Промежуточная аттестация Комплексная работа /теория, практика/

Класс: 8

	Контролируемые разделы /темы/ предмета	Наименование оценочного средства
1	Лёгкая атлетика	Кроссовый бег.
2	Гимнастика	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики
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
6		Промежуточная аттестация. Комплексная работа /теория, практика/

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 места
4		Промежуточная аттестация. Региональный зачёт

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, 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».
2. **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».
2. **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
5 – упор присев
6 – шагом правой вперед, выпад, руки в стороны
7 – шагом назад, приставить правую, руки вверх, хлопок над головой 8 – дугами наружу руки вниз
1 – правую в сторону, руки в стороны
2 – выпад вправо, наклон влево, руки вверх 3 – правую в сторону, руки в стороны
4 – приставить правую, руки в стороны
5 – левую в сторону, руки в стороны
6 – выпад влево, наклон в право, руки вверх
7 – левую в сторону, руки в стороны
8 – приставляя левую, круг руками к низу

1 – мах правой вперед, руки вперед
2 – приставить правую, руки в стороны 3 – мах левой вперед, руки вперед
4 – приставить левую, руки на пояс
5 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
6 – прыжок в стойку ноги в месте, руки за голову
7 – прыжок в стойку ноги врозь, руки в стороны
8 – прыжок в о.с.

2 балла – требуется корректирующая работа учителя
3 балла – средний уровень развития
4 балла - уровень развития выше среднего
5 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.

<u>Баскетбол</u>: 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

<u>Волейбол:</u> Тактические действия в игре волейбол

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

2 балла – 4 и менее передач

3 балла – 5-6 передач

4 балла – 7 передач

5 баллов – 8 -10 передач

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 способности	Контрольноеупражнение (тест)	Воз-Раст/кла	Уровень/оценка					
				Мальчики			Девочки		
				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
		3Х10 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	Выноспи-	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

5 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

3. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся …

А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк

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

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

5. Как называют бегуна на короткие дистанции?

6. Назовите девиз Олимпийских игр?

7..Назовите средства закаливания?

8. Как называется сочетание лыжных гонок со стрельбой?

9. Спортивный инвентарь для передвижения на льду называется….

10. 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 способности	Контрольноеупражнение (тест)	Воз-Раст/кла	Уровень/оценка					
				Мальчики			Девочки		
				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)

6 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

3. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся …

А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк

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

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

5. Как называют бегуна на короткие дистанции?

6. Назовите девиз Олимпийских игр?

7..Назовите средства закаливания?

8. Как называется сочетание лыжных гонок со стрельбой?

9. Спортивный инвентарь для передвижения на льду называется….

10. 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

2. *Оценка за практику*

№	Физические способности	Контроль-ноеупраж-нение (тест)	Воз-Раст/кла	Уровень/оценка					
				Мальчики			Девочки		
				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)

7 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.
3. Осанкой называется:
а. привычная поза человека в вертикальном положении;
б. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
в. особенности телосложения человека
4. укажите размеры волейбольной площадки
а. 9*18
б. 10*20
в. 15*9

5.В каком году состоялись первые игры современности

а.1890 б.1894 в.1900

6. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр

а. Пьер де Кубертен

б. Карл Маркс

в. Лев Яшин

7. Первым олимпийским чемпионом России стал …

А. Фигурист Николай Панин-Коломенский.

Б. Гимнастка Ольга Корбут.

В. Борец Николай Орлов.

Г. Борец Олег Петров

8.Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся …

А. Медведь. Б. Лиса. В. Заяц. Г. Волк

9. 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)

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

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

11. 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.

12. Какое количество игроков в футбольной команде?

13Как называют бегуна на короткие дистанции?

14Назовите девиз Олимпийских игр?

15.Назовите средства закаливания?

16. 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

2.Оценка за практику

№	Физические способности	Контрольноеупражнение (тест)	Воз-Раст/кла	Уровень/оценка					
				Мальчики			Девочки		
				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)

8 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.
3. Осанкой называется:
а. привычная поза человека в вертикальном положении;
б. качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
в. особенности телосложения человека
4. укажите размеры волейбольной площадки
а. 9*18
б. 10*20
в. 15*9
5. В каком году состоялись первые игры современности
а.1890б.1894в.1900
6. Кто был инициатором возрождения Олимпийских игр
а. Пьер де Кубертен
б. Карл Маркс
в. Лев Яшин
7. Первым олимпийским чемпионом России стал …
А. Фигурист Николай Панин-Коломенский.
Б. Гимнастка Ольга Корбут.
В. Борец Николай Орлов.
Г. Борец Олег Петров
8. Талисманом Летних Олимпийских игр в Москве являлся …
А. Медведь.Б. Лиса.В. Заяц.Г. Волк

9. 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)
10. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета?

А. Америка Б. Европа В. Австралия Г. Азия
11. 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.
12. Какое количество игроков в футбольной команде?
13Как называют бегуна на короткие дистанции?
14Назовите девиз Олимпийских игр?
15.Назовите средства закаливания?
16.Как называется вид спорта сочетание лыжных гонок со стрельбой?
17.Сколько игроков в волейбольной команде?
18.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

2.Оценка за практику:

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст/кла	Уровень/оценка					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий/3	Средний/4	Высокий/5	Низкий/3	Средний/	Высокий/5
1	Скоростные	Бег 30 м, с	14/8	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	14/8	160	180-195	210	145	160-180	200

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

9 класс: Региональный зачёт

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

1. Физическое качество «гибкость».
2. Использование средств общей физической подготовки для воспитания гибкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 4

1. Развитие физического качества «ловкость».
2. Использование средств игровых видов спорта для воспитания ловкости.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 5

1. Развитие физического качества «быстрота»
2. Использование средств подвижных игр для воспитания быстроты.
3. 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

1. Здоровый образ жизни.
2. Утренняя гигиеническая гимнастика в режиме дня (показать комплекс упражнений).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 9

1. Здоровый образ жизни.
2. Выполнение тестов на координацию (челночный бег).
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 10

1. Личная гигиена в формировании здорового образа жизни.
2. Малые формы организации двигательной активности.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 11

1. Основные правила оздоровительной тренировки.
2. Комплекс упражнений для формирования телосложения.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет №12

1. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями.

2. Комплекс упражнений для формирования осанки.
3. Гимнастика с основами акробатики (приложение 1.1).

Билет № 13

1. Основные правила организации самостоятельных занятий.
2. Комплекс упражнений для профилактики ожирения.
3. 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 (приложение 1.1).

Билет № 15

1. Физическое развитие. Оценка показателей физического развития.
2. Выполнение тестов на силу (подтягивание (юноши), сгибание-разгибание рук в упоре (девушки), поднимание туловища за 1 минуту).
3. 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».

2. Мелкие ошибки (не влияющие на искажение техники) - от ОД 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»^.