

ПРИЛОЖЕНИЕ
к рабочей программе
по физической культуре 5-9 класс

Оценочные средства
по физической культуре
для 5-9 классов

1. Назначение контрольно-измерительных материалов:

- установление фактического уровня знаний обучающихся по физической культуре обязательного компонента учебного плана, их практических умений и навыков;
- установление соответствия требованиям государственного образовательного стандарта основного образования по изучению тем предмета физическая культура.

Данный материал разработан для 5-9 классов по учебному предмету «Физическая культура» и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту основного общего образования, учебному плану школы, рабочей программе учебного предмета, реализуемым в соответствии с ФГОС, образовательным технологиям, используемым в преподавании данного учебного предмета.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5—9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов по базовому уровню.

Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития, двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Критерии оценки успеваемости учащихся

При оценке текущей успеваемости по разделам программы учитываются следующие показатели:

1 Знания о физической культуре.

Полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2 Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценки техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна Грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - обучающийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - обучающийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Общая оценка успеваемости складывается из оценок по всем разделам программы и оценок за выполнение контрольных тестовых заданий.

Оценочные средства разработаны для проверки качества формирования знаний, умений, навыков (УУД и компетенций) и являются действенным средством не только оценки, но и обучения.

Для проведения мониторинга физического развития обучающихся общеобразовательного учреждения взяты тесты, разработанные Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта.

2. Спецификация контрольно-оценочных средств

Класс	Тематика аттестационных работ	Формы аттестационных работ	
		Зачёты (теоретическая часть)	Тестовые упражнения
5	Лёгкая атлетика	1	6
	Лыжная подготовка	1	3
	Гимнастика	1	3
	Спортивные игры		
	Волейбол	1	5
Баскетбол	1	5	
6	Лёгкая атлетика	1	6
	Лыжная подготовка	1	3
	Гимнастика	1	3
	Спортивные игры		
	Волейбол	1	5
Баскетбол	1	5	

7	Лёгкая атлетика	1	6
	Лыжная подготовка	1	3
	Гимнастика	1	3
	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	1 1	5 5
8	Лёгкая атлетика	1	6
	Гимнастика	1	3
	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	1 1	5 5
	Лёгкая атлетика	1	6
9	Гимнастика	1	3
	Спортивные игры Волейбол Баскетбол	1 1	5 5

3. Оценочные средства (нормативы)

(разработаны в соответствии с требованиями ФГОС на основании учебных программ, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ)

Тесты по темам «Общая физическая подготовка» и «Легкая атлетика»

5 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,5	6.0	6,5	5.7	6,2	6,7
Бег 60 м (сек)	10.2	10,8	11,4	10,4	10,9	11,6
Бег 300 м (мин.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
Бег 500 м (мин)	2.15	2.50	3.05	2.50	3.00	3.10
Бег 1000 м (мин, сек)	5.00	5,30	6,30	5.30	6.00	6.30
Или 1500 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	160	150	130	150	140	120
Метание мяча 150 гр (м)	25	19	13	20	15	10
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	4	1	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	15	10	4
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	15	12	7	10	8	5
Наклон вперед из и.п. сидя (см)	+6	+4	+1	+8	+6	+4
Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	40	30	20	45	35	25
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 30 сек. (раз)	22	16	14	19	15	11

6 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
Бег 60 м (сек)	10,0	10,6	10,8	10,4	10,8	11,2
Бег 500 м (мин)				2,25	2,55	3,20
Бег 1000 м (мин, сек)	5,00	5,30	6,10	5,30	6,00	6,20
Прыжок в длину с места (см)	165	160	145	155	140	130
Метание мяча 150 гр (м)	27	23	19	21	17	12
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	4	2	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)	-	-	-	16	14	7
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	18	15	10	12	10	5
Наклон вперёд из и.п. сидя (см)	+8	+6	+3	+10	+8	+6
Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	50	40	30	55	45	30
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	23	18	15	20	16	14

7 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	5.0	5.3	5.6	5.3	5.6	6.0
Бег 60 м (сек)	9.5	9,8	10,5	9,8	10,4	10,9
Бег 500 м (мин)	-	-	-	2.15	2.25	2.40
Бег 1000 м (мин, сек)	4.30	4.50	5.20	4.50	5.00	5.40
Или 1500 м	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	160	150	135
Метание мяча 150 гр (м)	29	25	20	23	20	15
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	6	3	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	-	-	-	17	15	8
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	24	19	16	21	18	15
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	23	18	13	14	12	8
Наклон вперёд из и.п. сидя (см)	+9	+7	+4	+12	+9	+7
Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	50	40	30	55	45	35

8 класс

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 м (сек)	4.8	5.1	5.4	5.1	5.6	6.0
Бег 60 м (сек)	9.3	9,6	9.8	9,5	10.0	10,2
Бег 1000 м (мин)	4.10	4.30	4.50	4.25	4.50	5.15
Бег 2000 м (мин, сек)	Без учета времени					
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	170	160	150
Метание мяча 150 гр (м)	32	28	23	27	23	19
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	9	7	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа (раз)	-	-	-	17	15	8
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	25	20	15	16	12	9
Наклон вперёд из и.п. сидя (см)	+10	+8	+5	+15	+13	+10
Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	50	40	30	55	45	35
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	25	22	20	23	19	16

9 класс

Контрольные упражнения	Показатели					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров с высокого старта (с)	4.7	5.0	5.3	5.0	5.5	5.9
Бег 60 метров с высокого старта (с)	8.9	9.4	10.0	9.5	10.0	10.5
Бег 1000 метров (мин.)	4.00	4.30	4.50	4.30	4.50	5.40
Бег 2000 метров юн. (мин.)	8.30	9.00	9.20	-	-	-
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
Метание мяча 150 грамм (м)	40	35	31	32	26	20
Подтягивание на высокой перекладине мальчики, На низкой девочки	10	8	6	16	12	8
Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	30	25	20	18	15	10
Наклон вперёд из и.п. сидя (см)	+11	+8	+6	+16	+14	+10
Прыжки на скакалке за 30 сек. (раз)	60	50	40	65	60	45
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	26	21	18	23	20	17

Требования к выполнению контрольных тестов - упражнений.

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

Бег на 30, 60 метров

В забеге принимают участие 2 -3 человека (не более). Бег выполняется с высокого старта, или с высокого старта с опорой на одну руку. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперёд и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяется с точностью до 0,1 секунды.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной беговой дорожке расстояния в 30 или 60 метров в соответствии с нормативами.

Бег на 500, 1000, 2000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 500, 1000, 2000 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.

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. Дается три попытки. Лучшая оценивается.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами

Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается на дальность с 3-5 шагов разбега. Замеряется расстояние от линии выполнения броска до точки приземления снаряда (мяч 150 грамм). Учащимся дается три попытки на выполнение упражнения. Лучшая засчитывается.

Оценивается по расстоянию правильно выполненной попытки метания мяча в соответствии с нормативами.

Наклоны вперед из положения сидя на полу (можно из положения стоя)

Оценивается расстояние по касанию цифровой отметки кончиками пальцев рук, правильно выполненной попытки.

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

Тесты- упражнения по теме «Спортивные игры» Тест- упражнение по волейболу

(5-8 класс).

Виды упражнений	Критерии оценивания
Подача сверху, снизу. 3 попытки.	Подача подается из-за лицевой линии. Мяч летит над сеткой, попадает в створ площадки. Техника подачи соблюдается. Три попытки подачи.
Передача мяча над сеткой в движении	Передача выполняется с соблюдением техники верхней или нижней передачи. Обучающиеся двигаются в волейбольной стойке туда и обратно вдоль сетки. Из трех попыток.
Прием мяча сверху, снизу	При приеме мяча сохраняется волейбольная стойка, мяч принимается двумя руками и направляется к партнеру
Нападающий удар	Оценивается взаимодействие обучающихся во время выполнения передачи для удара и непосредственно удара. Нападающий удар выполняется с соблюдением техники удара. Для выполнения упражнения дается несколько попыток.
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке. Знание изученных правил игры.

Тест - упражнение по баскетболу(5-8 класс).

Виды упражнений	Критерии оценивания
Ведение мяча правой и левой рукой	Оценивается техника ведения мяча, способность вести мяч, не смотря на него, способность переводить мяч из одной руки в другую
Штрафные броски	Оценивается техника броска, количество попаданий из 10 (50% и более)
Передача мяча двумя руками от груди и от пола	Оценивается техника передачи, точность передачи
Бросок по кольцу с двух шагов	Оценивается техника броска, правильное количество шагов, выбор ноги
Двусторонняя игра	Оценивается полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке. Знание изученных правил игры.

Контрольные упражнения по теме волейбол для 9 го класса.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Теор. сведения: история в/б, основные правила проведения соревнований, правила Т/б	Оценивание методом тестирования. Тест в приложении №3.					
2	Верхняя передача в парах.	25	20	15	25	15	10
3	Нижняя передача в парах.	15	10	8	15	10	8
4	Нижняя подача.	5	3	2	4	3	1
5	Верхняя подача.	3	2	1	2	1	-
6	Нападающий удар	По технике исполнения					
7	Двусторонняя игра в волейбол	Оценивается технически правильное применение элементов волейбола, полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке. Знание изученных правил игры.					

Контрольные упражнения по разделу баскетбол для 9 го класса.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Теоретические сведения: история б/б осн. правила проведения соревнований, правила Т/б.	Оценивание методом тестирования. Тест в приложении №4.					
2	Ведение мяча с обведением фишек левой и правой рукой на время (9 метр. х 3 фишки).	7,0	7,3	8,0	8,0	8,3	9,0

3	Передачи мяча в движении	Оценивается технически правильное выполнение упражнения					
4	Ведение мяча, два шага бросок мяча в кольцо	Оценивается технически правильное выполнение упражнения, с последующим попаданием мяча в кольцо. Мальчики(2-1-0; девочки 2-1-0)					
5	Бросок мяча в кольцо с разных точек 7 бросков с 7 разных точек.	3	2	1	2	1	0
6	Штрафной бросок 10 бросков	4	2	1	3	2	1
7	Двусторонняя игра в волейбол	Оценивается технически правильное применение элементов баскетбола, полезность игрока на площадке, взаимодействие с товарищами по команде, наличие полезных действий во время игры, свободное передвижение по площадке. Знание изученных правил игры.					

Контрольные упражнения по гимнастике

Акробатика –5-6 класс	
Элементы и соединения	Критерии оценивания
Кувырок вперёд в группировке	Оценивается техника выполнения Упражнений с учётом физических способностей учащихся
Кувырок назад в группировке	
Стойка на лопатках	
«Мост» из положения лёжа	Оценивается техника выполнения выполнения упражнения
Акробатическое соединение	Оценивается техника выполнения выполнения упражнения
Упражнение на равновесие на гимнастическом бревне (h=100см) (девочки)	Оценивается техника выполнения выполнения упражнения
Висы и упоры на перекладине мальчики	Оценивается техника выполнения выполнения упражнения
Опорный прыжок в упор присев и соскок прогнувшись	Оценивается техника выполнения выполнения упражнения
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	Оценивается динамика результата
Наклон вперёд из и.п. сидя (см)	
Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки.	

Акробатика –7-8 класс	
Элементы и соединения	Критерии оценивания
Акробатические упражнения	Оценивается техника выполнения Упражнений с учётом физических способностей учащихся
Акробатическое соединение из 3-4 элементов	
Упражнения на параллельных брусьях мальчики	Оценивается техника выполнения Упражнений с учётом физических способностей учащихся
Упражнения и соединения на гимнастическом бревне девочки	
Упражнения и соединения на перекладине мальчики	Оценивается техника выполнения Упражнений с учётом физических способностей учащихся
Опорный прыжок согнув ноги девочки	Оценивается техника выполнения Упражнений с учётом физических способностей учащихся
Опорный прыжок ноги врозь мальчики	
Поднимание туловища за 30 сек (кол-во раз)	Оценивается динамика результата
Наклон вперёд из и.п. сидя (см)	

Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки.	
--	--

Контрольные - упражнения по разделу гимнастика для 9 го класса.

Контрольные упражнения	Показатели		
	Мальчики		
	Высокий	Средний	Низкий
Из упора присев силой стойка на голове и руках (юноши).	Из упора присев подъём туловища до вертикального положения выполняется силой. В положении стойка на голове и руках - туловище вертикально, ноги в коленях выпрямлены, носки оттянуты.	Из упора присев подъём туловища до вертикального положения выполняется силой. В положении стойка на голове и руках - не значительное сгибание ног в тазобедренном или в коленном суставе, носки не достаточно выпрямлены	Из упора присев подъём туловища до вертикаль-го положения сопровождается толчком одной или двух ног. В положении стойка на голове и руках - значительное сгибание ног в тазобедренном или в коленном суставе равновесии и при выпаде конечности были выпрямлены.
Опорный прыжок согнув ноги, высота 115 см (юноши).	Элемент выполнен уверенно. После приземления, в положении «о.с., руки в стороны»- руки выпрямлены	После приземления было сделано два и более стопорящих шага. Руки не выпрямлены в стороны.	В фазе полёта было касание ногами снаряда или присед на снаряд.
Контрольные упражнения	Девушки		
	Высокий	Средний	Низкий
Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девушки).	Элементы выполнены правильно и уверенно. В равновесии, и при выпаде руки выпрямлены ноги не согнуты в коленях.	В рав-сии руки не достаточно выпрямлены, ноги согнуты в коленях. При выпаде руки не достаточно выпрямлены	Нет группировки. В равновесии руки не достаточно выпрямлены, ноги согнуты в коленях. При выпаде руки не достаточно выпрямлены.
Опорный прыжок боком, высота 110 см. (девушки).	Элемент выполнен уверенно. После приземления, в положении «о.с., руки в стороны»- руки выпрямлены.	После приземления было сделано два и более стопорящих шага. Руки не выпрямлены в стороны.	В фазе полёта было касание ногами снаряда. После приземления было сделано два и более стопорящих шага. Руки не выпрямлены в стороны.

Контрольные - упражнения по разделу Лыжная подготовка для 5-7 го класса.

№ п\п	Контрольные упражнения	Показатели		
		Мальчики Девочки		
		Высокий	Средний	Низкий
1	Попеременный двухшажный ход	Технически правильно, в заданном темпе передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. Согласованная работа рук и ног. Применять ход на дистанции.	Не уверенно передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. Не согласованная работа рук и ног. Применять ход на дистанции в медленном темпе.	Допускать ошибки при передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, не согласованная работа рук и ног, не устойчивое положение при передвижении на лыжах.
2	Одновременный	Технически правильно,	Не уверенно	Допускать ошибки при

	одношажный ход	в заданном темпе передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Согласованная работа рук и ног. Применять ход на дистанции.	передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом. Не согласованная работа рук и ног. Применять ход на дистанции в медленном темпе.	передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом, не согласованная работа рук и ног, не устойчивое положение при передвижении на лыжах.
3	Одновременный бесшажный ход	Технически правильно, в заданном темпе передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. Согласованная работа рук и ног. Применять ход на дистанции. Проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции.	Не уверенно передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом. Не согласованная работа рук и ног. Применять ход на дистанции в медленном темпе.	Допускать ошибки при передвижении на лыжах одновременным бесшажным ходом, не согласованная работа рук и ног, не устойчивое положение при передвижении на лыжах.
4	Подъёмы («Лесенкой», «Ёлочкой», «Полуёлочкой»)	Технически правильно, выполнять подъём на склон заданным способом. Выполнять уверенно и самостоятельно.	Не уверенно выполнять подъём на склон, допуская ошибки и падения.	Выполнять подъём на склон допуская грубые ошибки и падения. Выполнять с помощью учителя.
5	Спуски (в основной, низкой и высокой стойках)	Технически правильно, выполнять спуски со склона. Выполнять уверенно и самостоятельно.	Не уверенно выполнять спуск со склона, допуская ошибки и падения. Применять не правильную стойку.	Выполнять спуск со склона допуская грубые ошибки и падения. Выполнять с помощью учителя.
6	Торможение «Плугом», «Упором».	Технически правильно, выполнять торможение заданным способом при спуске. Выполнять уверенно и самостоятельно.	Не уверенно выполнять торможение, допуская ошибки и падения. Применять не правильную стойку.	Выполнять торможение допуская грубые ошибки и падения. Выполнять с помощью учителя.
7	Прохождение дистанции 1 км на лыжах - 5 кл.	Мальчики - 6.00 мин. Девочки - 6.30 мин.	Мальчики – 6.30 мин. Девочки – 7.00 мин.	Мальчики – 7.00 мин. Девочки – 7.30 мин.
	Прохождение дистанции 1 км на лыжах - 6 кл.	Мальчики – 6.30 Девочки – 7.00	Мальчики – 7.00 Девочки – 7.30	Мальчики – 7.30 Девочки – 8.10
	Прохождение дистанции 2 км на лыжах - 7 кл.	Мальчики – 13.00 Девочки – 14.00	Мальчики – 14.00 Девочки - 15.00	Мальчики – 15.00 Девочки – 16.00

4. Оценивание учащихся 5-9 классов, освобожденных от занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих количество текущих оценок, достаточное для выставления итоговой оценки.

Разработано в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 10.07.1992 № 3266-1 «Об образовании», с изменениями;

- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О

физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;

- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10. 2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;

- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

После предоставления справки об освобождении от занятий на уроках физкультуры или обоснованного заявления от родителей (в дальнейшем подтвержденного справкой от врача), учитель выдает ученику теоретический материал по изучаемой теме (в качестве теоретического материала могут быть использованы темы из программного материала) и варианты вопросов по этому материалу.

- Во время урока физкультуры освобожденный учащийся находится либо на уроке (в спортивном зале, на стадионе), либо, в крайнем случае, по заявлению родителей, в читальном зале библиотеки. Если учащийся имеет освобождение, но присутствует на уроке физкультуры и выполняет посильные задания учителя, то оценивание происходит на уроке.

Темы для самостоятельного изучения

5 класс

1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности
2. Миф о зарождении Олимпийских игр.
3. Миф о Геракле как родоначальнике Олимпийских игр. Характеристика отдельных видов соревнований, предложенных Гераклом для включения в программу игр.
4. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.
5. Олимпийские игры как ярчайшее событие в истории Древней Греции.
6. Краткая характеристика программы и правил проведения древних Олимпийских игр
7. Основные показатели физического развития.
8. Физическое развитие как процесс изменения показателей систем организма на протяжении всей жизни человека.
9. Основные показатели физического развития и способы их измерения (длина тела, масса тела, окружность грудной клетки). Сравнение индивидуальных показателей физического развития со средними стандартными показателями для учащихся V классов
10. Как формировать правильную осанку.
11. Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.
12. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели
13. Режим дня.
14. Режим дня, его цель и значение в жизнедеятельности современного человека. Основные компоненты режима дня учащихся V класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня
15. Утренняя гимнастика
16. Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки
17. Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий
18. Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их назначение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки
19. Закаливание.
20. Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур

6 класс

1. Исторические условия возрождения Олимпийских игр. Пьер де Кубертен как инициатор возрождения Олимпийских игр
2. Олимпийская хартия мирового олимпийского движения.
3. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр
4. Зарождение олимпийского движения в России.
5. Деятельность А. Д. Бутовского по организации и развитию олимпийского движения в дореволюционной России.
6. Создание Олимпийского комитета и его роль в развитии физической культуры и спорта в дореволюционной России

7. Первые олимпийские чемпионы. Первые олимпийские чемпионы и их спортивные достижения
8. Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность.
9. Общность и различия понятий физическая подготовка и физическая подготовленность.
10. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья.
11. Взаимосвязь физических качеств с жизнедеятельностью основных систем организма. Положительное влияние целенаправленного развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости на укрепление здоровья, повышение адаптивных свойств организма.
12. Основные правила развития физических качеств.
13. Физическая нагрузка и её основные показатели (интенсивность и объём).
14. Основные правила развития физических качеств в системе тренировочных занятий:
15. Признаки утомления организма во время физической подготовки
16. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
17. Структура занятий по развитию физических качеств, задачи, продолжительность и примерное содержание основных частей урока
18. Закаливание.
19. Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.
20. Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человек

7 - 9 классы

1. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).
2. Развитие олимпийского движения в послереволюционной России. 3. Введение комплекса ГТО как основа создания отечественной системы физического воспитания.
3. Успехи советских спортсменов на Олимпийских играх современности
4. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
5. История становления и развития гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр, лыжных гонок.
6. Выдающиеся спортсмены СССР и России.
7. Олимпийские игры в Москве
8. Олимпийские игры в Москве как историческое событие в жизни страны, особенности их организации и проведения
9. Двигательные действия и техническая подготовка.
10. Двигательные действия как осознанная форма проявления двигательной активности человека, способ решения двигательной задачи.
11. Техническая подготовка.
12. Техника двигательных действий как наиболее эффективный способ их выполнения.
13. Подводящие упражнения как двигательные действия, содержащие в себе элементы разучиваемых упражнений.
14. Двигательное умение и двигательный навык как результат качества освоения новых двигательных действий
15. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
16. Волевые качества и их проявление в поведении человека. Моральные качества, их проявление в поведении человека
17. Физическая культура в современном обществе.

18. Физкультурно-оздоровительное направление как наиболее массовое направление, связанное с укреплением и сохранением здоровья, организацией активного отдыха и досуга. Его цель, задачи, основное содержание.
19. Формы занятий оздоровительной физической культурой. Их место и время проведения в режиме учебного дня и учебной недели.
20. Спортивное направление как направление, связанное с подготовкой человека к соревновательной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Соревновательные действия.
21. Физическая подготовка как тренировочный процесс по развитию физических качеств, обеспечивающий высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.
22. Виды физической подготовки (общефизическая подготовка, техническая подготовка, специальная физическая подготовка).
23. Прикладное направление физической культуры как направление, связанное с подготовкой человека к предстоящей деятельности, в том числе и к освоению профессиональной деятельности. Его цель, задачи, основное содержание. Основные формы занятий прикладной физической культурой. Их содержание и направленность
24. Гармоничное физическое развитие. Представления о гармоничном развитии у разных народов. Изменчивость этих представлений в разные исторические эпохи. Коэффициент гармоничности. Определение гармоничности собственного телосложения. Стандартные показатели гармоничного телосложения
25. Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Её цель и содержание
26. Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом.
27. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Её роль и значение в жизнедеятельности современного человека
28. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения.
29. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой.
30. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения ростовых показателей основных его частей.
31. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения.
32. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях
33. Массаж и история его появления.
34. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжёлой умственной и физической работы.
35. Современные виды массажа и их предназначение.
36. Гигиенические правила проведения процедур массажа.
37. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа.

Тесты для оценивания теоретических знаний учащихся, освобожденных на длительный период от занятий физической культурой по медицинским показаниям.

Примерные тесты для учащихся 5 классов

1. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- а) 673г. до н.э в России
- б) 776г до н.э. в Древней Греции
- в) 367г до н.э. в Америке
- г) 700г. до н.э. в Англии

2. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- а) Пьер де Кубертен
- б) Николай Панин
- в) Эдита Пьеха
- г) Виктор Цой

3. Олимпиониками в Древней Греции называли:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

4. Недостаток витаминов в организме человека называется:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

5. С низкого старта бегают:

- а) на короткие дистанции;
- б) на средние дистанции;
- в) на длинные дистанции;
- г) кроссы.

6. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

7. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

8. Пионербол – подводящая игра:

- а) к баскетболу;
- б) к волейболу;
- в) к настольному теннису;
- г) к футболу.

9. Какие виды упражнений входят в лёгкую атлетику?

- а) бег, прыжки (в длину и высоту), метание;
- б) метание, лазание по канту;
- в) бег, прыжки, кувырок вперёд;
- г) Штрафной бросок.

10. Сколько фаз движения в опорном прыжке?

- а) четыре;
- б) одна;
- в) шесть;

г) две.

11. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

а) шесть;

б) семь;

в) пять;

г) один.

12. Назовите олимпийский девиз на Олимпиадах?

а) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;

б) «Самый сильный и выносливый»;

в) «Быстрее! Сильнее! Выше!»;

г) «Я - победитель».

13. В каком году и где проходила Олимпиада в России?

а) 2011 в Москве;

б) 2014 в Сочи;

в) 2012 в Саратове;

г) 2013 в Санкт-Петербурге.

Примерные тесты для учащихся 6 классов

1. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если учащиеся...

а) переоценивают свои возможности;

б) следует указаниям преподавателя;

в) владеют навыками выполнения движений;

г) не умеют владеть своими эмоциями.

2. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?

а) высокий;

б) средний;

в) низкий;

г) любой.

5. Что, прежде всего, следует сделать при оказании первой помощи пострадавшему от ушиба какой-либо части тела о твердую поверхность?

а) охладить ушибленное место;

б) приложить тепло на ушибленное место;

в) наложить шину;

г) обработать ушибленное место йодом.

6. Во время этой игры на площадке находятся две команды по 5 человек:

а) футбол;

б) волейбол;

в) хоккей;

г) баскетбол.

7. Осанкой называется:

а) силуэт человека;

б) привычная поза человека в вертикальном положении;

в) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;

г) пружинные характеристики позвоночника и стоп.

9. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорой поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...

а) акробатика;

б) «колесо»;

в) кувырок;

г) сальто.

11. Сколько игроков играют в волейбол на одной стороне площадки?

а) пять;

- б) десять;
- в) шесть;
- г) семь.

12. Бег с остановками и изменением направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- а) координации движений;
- б) техники движений;
- в) быстроты реакции;
- г) скоростной силы.

10. Самым эффективным способом восстановления организма человека является?

- а) закаливающие процедуры;
- б) занятия физическими упражнениями;
- в) обильное питание;
- г) сон.

5. Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку

Примерные тесты для учащихся 7 классов

1. Начальная фаза прыжка в длину с разбега?

- а) разбег;
- б) полет и приземление;
- в) отталкивание.

2. Длина марафонского бега составляет:

- а) 42 км 196 м;
- б) 42 км 195 м;
- в) 42 км 192 м.

3. Вид спорта, известный как «королева спорта»:

- а) лёгкая атлетика;
- б) стрельба из лука;
- в) художественная гимнастика.

5. Размер баскетбольной площадки:

- а) 13 x 26м;
- б) 15x28;
- в) 14x29;
- г) 15x30.

7 Игровое время в баскетболе состоит из:

- а) 4 периода по 10 мин;
- б) 4 периода по 12 мин;
- в) 4 периода по 8 мин;
- г) 4 периода по 5 мин.

8. Количество игроков на площадке одной команды в волейболе:

- а) 5 человек;
- б) 6 человек;
- в) 7 человек;
- г) 8 человек.

9. Какой подачи не существует в волейболе:

- а) одной рукой снизу;
- б) двумя руками снизу;
- в) верхней прямой;
- г) верхней боковой;

10. Экстренное торможение на лыжах:

- а) «плугом»;
- б) на параллельных лыжах;
- в) лечь на бок или сесть (падением).

11. Что называется дистанцией:

- а) расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;
- б) расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;
- в) расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

12. Что такое интервал:

- а) расстояние между направляющим и замыкающим в колонне;
- б) расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
- в) расстояние между правым и левым флангом в колонне.

13. Определите ошибку при выполнении кувырка вперед в группировке:

- а) энергичное отталкивание ногами;
- б) опора головой о мат;
- в) прижимание к груди согнутых ног;
- г) «круглая» спина.

Примерные тесты для учащихся 8 классов

1. Как назывался спортивный комплекс, который после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания в СССР начиная с 11 марта 1931 года?

- а) БГТО
- б) ВФСК
- в) ГТО
- г) СФСК

2. Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются ... (отметьте все позиции)

- а) нарушение медицинских требований
- б) неблагоприятные погодные условия
- в) плохое состояние места занятий
- г) чрезмерные нагрузки

3. Сколько очков в баскетболе начисляется при точном штрафном броске?

- а) 1 очко
- б) 2 очка
- в) 3 очка
- г) 4 очка.

4. Продолжительность утренней гигиенической гимнастики должна составлять ...

- а) 3 – 5 мин.
- б) 8 – 12 мин.
- в) 20 – 25 мин.
- г) 30 - 40 мин.

5. До сколько очков в волейболе продолжается игра в 1, 2, 3, 4 партиях?

- а) до 15 очков
- б) до 21 очка
- в) до 25 очков
- г) до 30 очков

6. Как называется вид спорта, в котором время игры продолжается два тайма по 45 мин. и в составе каждой команды играет по 11 человек?

- а) Футбол
- б) Баскетбол
- в) Волейбол
- г) Хоккей

7. Укажите не существующий вид торможения во время спусков с горы на лыжах:

- а) "плугом"
- б) "упором"
- в) "крабом"
- г) "боковым соскальзыванием"

8. Ежедневные занятия физическими упражнениями помогают...

- а) укрепить все системы организма
- б) развить волевые качества
- в) развить основные двигательные способности
- г) всё перечисленное верно

9. В лёгкой атлетике, дистанции 60 м и 100 м относятся к ...

- а) спринтерским
- б) средним
- в) стайерским
- г) марафонским

10. Высокая температура и высокая влажность воздуха, чрезмерная физическая нагрузка, недостаток воды для питья могут привести к ...

11. Занимающийся, двигающийся в колонне первым называется ...

Примерные тесты для учащихся 9 классов

1. Физическая культура представляет собой...

- а) Учебный предмет в школе;
- в) Процесс совершенствования возможностей человека;
- б) Выполнение упражнений;
- г) Часть человеческой культуры.

2. В каком году был создан Международный Олимпийский Комитет?

- а) 1898г.
- в) 1923г.
- б) 1911г.
- г) 1894г.

3. Впервые на Олимпийских играх в Мехико - появился талисман. А под каким талисманом и какие игры проходили в Москве?

- а) XIX - ягуар;
- в) XXIV - тигренок;
- б) XXII - медвежонок;
- г) XXIII - орленок.

4. Выберите правильное определение к термину «физическое упражнение»?

- а) Это двигательное действие, используемое для физического совершенствования человека;
- б) Это двигательное действие, дозируемое по величине нагрузки и продолжительности выполнения;
- в) Это форма двигательных действий;
- г) Это движения, выполняемые на уроке физической культуры.

5. Под понятием «спорт» принято называть:

- а) Исторически сложившуюся деятельность человека, направленную на физическое совершенствование и достижение высоких результатов при участии в соревнованиях;
- б) Исторически сложившуюся систему организации и управления процессом физического воспитания;
- в) Целенаправленный педагогический процесс в ходе которого осуществляется прикладная направленность физического воспитания;
- г) Наивысший уровень физического развития и физической подготовленности человека.

6. Недостаток мышечной активности современного человека называют:

- а) Гипокинезией;
- б) Атрофия;
- в) Гипоксией;
- г) Гипертрофия.

7. При выполнении физических упражнений нагрузка регулируется:

- а) Сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) Частотой сердечных сокращений;
- в) Степенью преодолеваемых трудностей;

г) Утомлением, возникающим в результате их выполнения.

8. Игровое время в баскетболе состоит:

- а) Из 4 периодов по 10 минут;
- б) Из 3 периодов по 8 минут;
- в) Из 4 периодов по 12 минут;
- г) Из 6 периодов по 10 минут.

9. Опишите размер баскетбольной площадки, линии на ней?

10. Для предупреждения развития плоскостопия соблюдают следующие профилактические меры:

- а) Не носить слишком тесную обувь, обувь на высоком каблуке или на плоской подошве;
- б) Для уменьшения деформации свода стопы пользоваться супинаторами, постоянно выполнять корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени;
- в) Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей;
- г) Все вышеперечисленные.

11. Какое количество игроков должно быть в команде, при игре в футбол?

- а) 7;
- б) 6;
- в) 8;
- г) 11.

12. Дополните определение: «Сила - это способность преодолевать... или противостоять ему за счет ».

- а) Внутреннее сопротивление; мышечного напряжения;
- б) Внешнее сопротивление; мышечного усилия;
- в) Физические упражнения; внутреннего потенциала;
- г) Физическую нагрузку; мышечного напряжения.

13. Какое наказание следует в футболе: если вратарь, находясь в пределах штрафной площади, касается мяча руками за ее пределами?

- а) Угловой удар;
- б) Свободный удар;
- в) Штрафной удар
- г) 11 метровый удар.

14. Под физическим развитием понимается...

- а) Процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни;
- б) Размеры мускулатуры, форма тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения, физическая работоспособность;
- в) Процесс совершенствования физических качеств посредством физических упражнений;
- г) Уровень, обусловленный наследственностью и регулярностью занятий физической культурой и спортом.

15. Под быстротой как физическим качеством понимают.

- а) Способность быстро бегать;
- б) Способность совершать двигательные действия за минимальное время;
- в) Движения человека, обеспечивающие активное перемещение в

пространстве;г) Способность поддерживать высокий темп движения при очень быстром передвижении.

Ключи к ответам:

Литература:

- 1) "Физическая культура 5-7 классы"- учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.. Лях, А.А. Зданевич., М: Просвещение, 2014.
- 2) «Физическая культура 8-9 классы"- учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.. Лях, А.А. Зданевич., М: Просвещение, 2014.
- 2) Нормы ГТО для III - IV ступени от 10-12 и 13- 15 лет.
- 3) <http://fizkultura-na5.ru>- методический сайт.