

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Троицкая средняя общеобразовательная школа**

*Приложение № 7  
к основной общеобразовательной программе  
основного общего образования*

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей

№ 1 от 31.08.2021 г.

Согласовано  
Заместитель директора  
по УВР

 С.А. Котвицкая

31.08.2021 г.

Утверждаю  
Директор МАОУ  
Троицкая СОШ  
М.В. Гусева



**ФОНД  
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

по учебному предмету физическая культура

Классы: **5-9**

Учитель: Пастухов Владимир Александрович

с. Троицкое

## **ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТОМ**

На уроках физической культуры формируем следующие компетенции: ключевые (формирование воли к победе), социальная (спортивные игры как средство развития социальной компетенции), познавательная, личностная, информационная, коммуникативная, самообразовательная, компетентное отношение к собственному здоровью; предметные: оздоровительно-адаптивная, организационная (режим дня), двигательно-кондиционная, двигательно-прикладная, спортивно-рекреативная.

### ***Социальная компетенция:***

- сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки;
- способность принимать собственные решения, стремиться к осознанию собственных потребностей и целей;
- социальная целостность, умение определить личностную роль в обществе;
- развитие личностных качеств, саморегулирование.

В игре физические, эмоциональные, умственные качества учащихся включаются в творческий процесс, при котором учащиеся вступают в социальное взаимодействие, а значит, должны обладать социальной компетенцией.

Основными критериями социальной компетенции учащихся, проявляемой (например) в спортивных играх, будут:

- Умение сотрудничать со взрослыми и сверстниками;
- Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) следовать правилам игры;
- Готовность (то есть обладание кругом соответствующих умений) систематически приобретать новые знания и умения и делиться ими с другими;
- Умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды;
- Умение понимать других игроков как выразителей интересов коллектива;
- Умение целенаправленно взаимодействовать с командой в ходе игры;
- Умение пользоваться невербальными, специфическими для данной игры, символами и знаками;
- Умение использовать своеобразность функций, закрепленных за игроком.

### ***Познавательная компетенция:***

- учебные достижения;
- интеллектуальные задания;
- умение учиться и оперировать знаниями.

### ***Личностная компетенция:***

- развитие индивидуальных способностей и талантов;
- знание своих сильных и слабых сторон;
- способность к рефлексии;
- динамичность знаний.

### ***Самообразовательная компетенция:***

- способность к самообразованию, организации собственных приемов самообучения;
- ответственность за уровень личной самообразовательной деятельности;
- гибкость применения знаний, умений и навыков в условиях быстрых изменений;
- постоянный самоанализ, контроль своей деятельности.

**Компетенция самоконтроля и индивидуального физического здоровья** - особенности индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности; возможности их положительной коррекции посредством занятий физическими упражнениями;

- особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование;
- выполнять индивидуальные комплексы упражнений корригирующей направленности (в зависимости от физического развития) и лечебной физической культуры (в зависимости от показаний здоровья).
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
- в организации и планировании содержания индивидуальных занятий физическими упражнениями (подбирать упражнения и их последовательность, осуществлять регулирование физической нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия, соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений).

***Компетентное отношение к собственному здоровью:***

- соматическое здоровье;
- клиническое здоровье;
- физическое здоровье;
- уровень валеологических знаний.

***Информационная компетенция.***

При помощи реальных объектов (телевизор, магнитофон, телефон, факс, компьютер, принтер, модем, копир) и информационных технологий (аудио- и видеозапись, электронная почта, СМИ, Интернет) формируются умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее. Эта компетенция обеспечивает навыки деятельности ученика с информацией, содержащейся в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире.

***Коммуникативная компетенция.***

Включает знание необходимых языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными людьми и событиями, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе. Ученик должен уметь представить себя, написать письмо, анкету, заявление, задать вопрос, вести дискуссию, и др.

Адаптивная оздоровительно-образовательная среда - среда, организуемая в образовательных системах, предназначением которых признается как факт приоритета содействие образованию здоровой личности (а таковыми мы считаем специально организованные среды в детских оздоровительных лагерях, центрах и санаториях, обладающие тем потенциалом, который опосредованно способствует приобретению ребенком физических навыков, ощущений и в результате - компетентностей).

Содействие образованию здоровой личности понимается нами как:

- физическое оздоровление всего организма как базисная основа личностного развития ребенка;
- психическое оздоровление как компенсирующий процесс общего оздоровления личности, как баланс различных психических свойств и процессов (умение отдать и взять от другого, быть одному и быть среди людей, любовь к себе и любовь к другим и т.д.);
- психологическое оздоровление как "интеграл жизнеспособности" и человечности индивида, как самоцель человека и глобальная цель развития.

***Оздоровительно-адаптивная компетенция***

- особенности динамики работоспособности человека в дневном и недельном цикле, возможности ее оптимизации средствами физической культуры;
- факторы положительного влияния здорового образа жизни (режим дня, активный отдых, занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, отказ от вредных привычек и т.п.) на предупреждение раннего развития профессиональных заболеваний и старение организма, поддержание репродуктивной функции человека.

- выполнять комплексы упражнений производственной гимнастики (по выбору, при умственной или физической деятельности);
- выполнять комплексы аутогенной тренировки для снятия утомления и повышения работоспособности;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

**Двигательно-прикладная компетенция** - овладение способами и навыками прикладного характера, способствующие дальнейшей профессиональной деятельности (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний):

- выполнять передвижение по гимнастическому бревну с грузом на плечах, преодолевать препятствия способом перелазания, передвижения в висе и упоре на руках (юноши);
- выполнять самостоятельно составленную акробатическую комбинацию (девушки);
- выполнять тестовые задания на выявление индивидуального уровня физической подготовленности, демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

**Спортивно-рекреативная компетенция** связана с формированием физкультурно-спортивного стиля жизни и физкультурно-спортивных компетенций подрастающего поколения. Ее сущность заключается в опосредованном управлении физическим воспитанием детей и молодежи через построение и обогащение физкультурно-спортивной среды, создающей условия и предоставляющей возможности для саморазвития и самовыражения личности.

#### **КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО - ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА УЧЕБНЫЙ ГОД**

|    | Виды заданий                  | Классы | Дата проведения  |
|----|-------------------------------|--------|------------------|
| 1. | Лёгкая атлетика               | 5-9    | Сентябрь-Октябрь |
| 2. | Гимнастика                    | 5-9    | Ноябрь-Декабрь   |
| 3. | Лыжная подготовка             | 5-9    | Февраль -Март    |
| 4. | Лёгкая атлетика               | 5-9    | Май              |
| 5. | Проверка теоретических знаний | 5-9    | 1 полугодие      |

# **ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ (нормативы)**

## **5 класс**

### **Лёгкая атлетика**

| Контрольные упражнения   | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|--------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                          | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| Бег 30 метров            | 6.2      | 5.8  | 5.0  | 6.8     | 6.0  | 5.4  |
| Бег 60 метров            | 11.6     | 10.8 | 10.2 | 12.0    | 11.0 | 10.7 |
| Бег 1000 метров          | 7.0      | 6.0  | 5.0  | 7.30    | 6.30 | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м      | 9.8      | 9.0  | 8.4  | 10      | 9.4  | 8.8  |
| Прыжки в длину с места   | 125      | 145  | 160  | 110     | 130  | 155  |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50     | 3.00 | 3.30 | 2.20    | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту          | 80       | 95   | 105  | 70      | 80   | 95   |
| Метание мяча             | 20       | 27   | 34   | 14      | 17   | 21   |

### **Гимнастика**

|                                       |    |    |    |    |    |     |
|---------------------------------------|----|----|----|----|----|-----|
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 50 | 75 | 90 | 70 | 85 | 100 |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 3  | 4  | 6  | -  | -  | -   |
| Подтягивание на низкой перекладине    |    |    |    | 8  | 10 | 15  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 18 | 20 | 23 | 9  | 11 | 12  |
| Гибкость                              | 3  | 6  | 10 | 4  | 7  | 12  |
| Поднимание туловища из положения лежа | 20 | 24 | 28 | 18 | 22 | 26  |

### **Лыжная подготовка**

|                          |      |      |       |         |      |      |
|--------------------------|------|------|-------|---------|------|------|
| Лыжные гонки 1000метров  | 7.30 | 7.00 | 6.30  | 8.10    | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |      | без  | учета | времени |      |      |

## **6 класс**

### **Лёгкая атлетика**

| Контрольные упражнения   | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|--------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                          | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| Бег 30 метров            | 6.0      | 5.6  | 5.0  | 6.6     | 5.8  | 5.2  |
| Бег 60 метров            | 11.1     | 10.2 | 9.8  | 11.3    | 10.7 | 10.0 |
| Бег 1000 метров          | 6.3      | 5.8  | 5.0  | 7.2     | 6.2  | 5.2  |
| Челночный бег 3*10м      | 9.6      | 8.8  | 8.2  | 9.8     | 9.2  | 8.6  |
| Прыжки в длину с места   | 145      | 165  | 175  | 140     | 155  | 165  |
| Прыжки в длину с разбега | 2.50     | 3.00 | 3.30 | 2.20    | 2.50 | 2.90 |
| Прыжки в высоту          | 85       | 100  | 110  | 75      | 85   | 100  |
| Метание мяча             | 24       | 29   | 36   | 16      | 19   | 23   |

### **Гимнастика**

|                                     |    |    |     |    |    |     |
|-------------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|
| Прыжки через скакалку за 1 минуту   | 70 | 85 | 100 | 80 | 90 | 110 |
| Подтягивание на высокой перекладине | 4  | 5  | 7   | -  | -  | -   |
| Подтягивание на низкой перекладине  |    |    |     | 10 | 15 | 18  |

|                                       |    |    |    |    |    |    |
|---------------------------------------|----|----|----|----|----|----|
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 20 | 23 | 25 | 11 | 13 | 15 |
| Гибкость                              | 4  | 8  | 12 | 7  | 12 | 16 |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30 | 22 | 26 | 28 |

#### Лыжная подготовка

|                          |      |      |       |         |      |      |
|--------------------------|------|------|-------|---------|------|------|
| Лыжные гонки 1000метров  | 7.30 | 7.00 | 6.30  | 8.10    | 7.30 | 7.00 |
| Лыжные гонки 2000 метров |      | без  | учета | времени |      |      |

### 7 класс

#### Лёгкая атлетика

| Контрольные упражнения   | мальчики |      |      | девочки |      |      |
|--------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                          | 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| Бег 30 метров            | 5.6      | 5.2  | 4.8  | 6.2     | 5.5  | 5.0  |
| Бег 60 метров            | 10.8     | 10.0 | 9.4  | 11.2    | 10.4 | 9.8  |
| Бег 1000 метров          | 5.00     | 4.30 | 4.10 | 7.0     | 6.1  | 5.30 |
| Челночный бег 3*10м      | 9.2      | 8.4  | 8.0  | 9.6     | 9.0  | 8.4  |
| Прыжки в длину с места   | 150      | 170  | 180  | 145     | 160  | 170  |
| Прыжки в длину с разбега | 2.55     | 3.10 | 3.40 | 2.30    | 2.60 | 3.00 |
| Прыжки в высоту          | 90       | 105  | 115  | 80      | 90   | 105  |
| Метание мяча             | 30       | 35   | 40   | 17      | 20   | 25   |

#### Гимнастика

|                                       |    |    |     |    |    |     |
|---------------------------------------|----|----|-----|----|----|-----|
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 65 | 90 | 110 | 70 | 90 | 115 |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 5  | 7  | 8   | -  | -  | -   |
| Подтягивание на низкой перекладине    |    |    |     | 9  | 11 | 18  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 23 | 25 | 27  | 13 | 15 | 18  |
| Гибкость                              | 6  | 9  | 14  | 9  | 14 | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28 | 30  | 22 | 26 | 28  |

#### Лыжная подготовка

|                          |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Лыжные гонки 2000метров  | 14.30 | 14.00 | 12.30 | 15.00 | 14.30 | 12.00 |
| Лыжные гонки 3000 метров | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 28.00 | 25.00 | 20.00 |

### 8 класс

#### Лёгкая атлетика

| Контрольные упражнения   | мальчики |      |      | девочки |       |       |
|--------------------------|----------|------|------|---------|-------|-------|
|                          | 3        | 4    | 5    | 3       | 4     | 5     |
| Бег 30 метров            | 5.4      | 5.0  | 4.6  | 6.0     | 5.2   | 5.0   |
| Бег 60 метров            | 10.5     | 9.7  | 9.0  | 10.8    | 10.4  | 9.7   |
| Бег 1000 метров          | 4.5      | 4.2  | 3.5  | 5.15    | 4.5   | 4.2   |
| Бег 2000 метров          | 10.30    | 9.45 | 9.00 | 13.20   | 12.30 | 10.50 |
| Челночный бег 3*10м      | 9.2      | 8.4  | 8.0  | 9.6     | 9.0   | 8.4   |
| Прыжки в длину с места   | 175      | 185  | 200  | 150     | 155   | 175   |
| Прыжки в длину с разбега | 2.60     | 3.20 | 3.60 | 2.40    | 2.90  | 3.10  |

|                 |     |     |     |    |     |     |
|-----------------|-----|-----|-----|----|-----|-----|
| Прыжки в высоту | 100 | 115 | 125 | 90 | 100 | 115 |
| Метание мяча    | 27  | 34  | 42  | 17 | 21  | 27  |

#### Гимнастика

|                                       |    |     |     |    |     |     |
|---------------------------------------|----|-----|-----|----|-----|-----|
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 80 | 105 | 120 | 95 | 105 | 125 |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 6  | 7   | 10  | -  | -   | -   |
| Подтягивание на низкой перекладине    |    |     |     | 10 | 15  | 18  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 30 | 36  | 40  | 10 | 18  | 25  |
| Гибкость                              | 6  | 9   | 14  | 9  | 14  | 16  |
| Поднимание туловища из положения лежа | 24 | 28  | 32  | 22 | 26  | 28  |

#### Лыжная подготовка

|                          |       |       |       |         |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| Лыжные гонки 3000метров  | 20.00 | 19.00 | 18.00 | 23.00   | 21.00 | 20.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |       | без   | учета | времени |       |       |

### 9 класс

#### Лёгкая атлетика

| Контрольные упражнения   | мальчики |      |      | девочки |       |      |
|--------------------------|----------|------|------|---------|-------|------|
|                          | 3        | 4    | 5    | 3       | 4     | 5    |
| Бег 30 метров            | 5.2      | 4.8  | 4.4  | 5.8     | 5.0   | 4.8  |
| Бег 60 метров            | 10.0     | 9.2  | 8.5  | 10.5    | 10.0  | 9.4  |
| Бег 1000 метров          | 4.5      | 4.0  | 3.4  | 5.0     | 4.5   | 4.0  |
| Бег 2000 метров          | 9.45     | 9.2  | 8.2  | 12.1    | 11.20 | 10.0 |
| Челночный бег 3*10м      | 8.6      | 8.0  | 7.6  | 9.2     | 8.6   | 8.2  |
| Прыжки в длину с места   | 180      | 200  | 210  | 155     | 170   | 180  |
| Прыжки в длину с разбега | 2.80     | 3.40 | 3.80 | 2.50    | 3.00  | 3.20 |
| Прыжки в высоту          | 105      | 120  | 135  | 95      | 105   | 120  |
| Метание мяча             | 29       | 36   | 44   | 18      | 22    | 28   |

#### Гимнастика

|                                       |    |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Прыжки через скакалку за 1 минуту     | 95 | 115 | 130 | 100 | 120 | 135 |
| Подтягивание на высокой перекладине   | 7  | 8   | 11  | -   | -   | -   |
| Подтягивание на низкой перекладине    |    |     |     | 10  | 18  | 22  |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа  | 36 | 40  | 45  | 10  | 20  | 25  |
| Гибкость                              | 6  | 11  | 14  | 13  | 15  | 20  |
| Поднимание туловища из положения лежа | 28 | 30  | 34  | 24  | 27  | 30  |

#### Лыжная подготовка

|                          |       |       |       |         |       |       |
|--------------------------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|
| Лыжные гонки 3000метров  | 17.00 | 16.00 | 15.30 | 21.50   | 20.00 | 19.00 |
| Лыжные гонки 5000 метров |       | без   | учета | времени |       |       |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575858

Владелец Гусева Марина Владимировна

Действителен с 17.03.2021 по 17.03.2022