

**Фонд оценочных средств  
по предмету «Физическая культура»**

*(10-11 классы)*

Данный фонд оценочных средств составлен на основе содержания ООП СОО в соответствии с ФОП СОО и учётом норм Положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся, осваивающих основные образовательные программы и Положения о фонде оценочных средств.

**Целями разработки и использования базы ФОС являются:**

- оценка качества образования по учебному предмету;
- обеспечение сопоставимости образовательных достижений учащихся в зависимости от условий образовательного процесса;
- подготовка учащихся к процедурам ВПР, ОГЭ, ЕГЭ и ГВЭ;
- подготовка учащихся к новой оценке качества по модели PISA;
- выявление пробелов в знаниях учащихся и своевременная корректировка их индивидуального обучения;
- определение эффективности организации образовательного процесса в школе.

ФОС по предмету, курсу, дисциплине является неотъемлемой частью нормативно-методического обеспечения системы оценки качества освоения учащимися основной образовательной программы ООП (СОО) и обеспечивает повышение качества образовательного процесса школы.

ФОС по предмету, курсу, дисциплине представляет собой совокупность контрольных материалов, предназначенных для измерения уровня достижения учащимися установленных результатов обучения.

ФОС по предмету, курсу, дисциплине используется при проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

*ФОС в рабочих программах содержат:*

- задания с учетом ошибок школьников в стартовых диагностических работах (10 классы);
- задания с учетом новых КИМ для ЕГЭ (11 классы);
- трудные задания на ЕГЭ (10-е классы по мере освоения результатов, которые проверяет ЕГЭ);
- трудные задания ВПР (10-11 классы);
- задания с учетом новых предметных концепций по обществознанию, технологии, изо, физическому воспитанию, культуре, музыке, географии (10-11-е классы);
- задания с учетом новой оценки качества по модели PISA (10-11-е классы)

ФОС- сформирован из материалов сборников, допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации, а также материалов, разработанных учителем на основе этих сборников.

Данные варианты фонда оценочных средств являются типовыми для учителей-предметников, ежегодно на основании приказа директора школы в ООП СОО вносятся

изменения в форме дополнений в том числе при необходимости по решению педагогического совета школы и в Фонд оценочных средств

Паспорт  
фонда оценочных средств  
по предмету физическая  
культура

<b>№ п/п</b>	<b>Темы оценочных средств</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>
<b>1.</b>	История ФК	Итоговая контрольная работа
<b>2.</b>	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
<b>3.</b>	История ФК	Итоговая контрольная работа
<b>4.</b>	История ФК	Итоговая контрольная работа
<b>5.</b>	История ФК	Итоговая контрольная работа
<b>6.</b>	ФК человека	Итоговая контрольная работа
<b>7.</b>	ФК человека	Итоговая контрольная работа
<b>8.</b>	Баскетбол	Итоговая контрольная работа
<b>9.</b>	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	Итоговая контрольная работа
<b>10.</b>	Волейбол	Итоговая контрольная работа
<b>11.</b>	Футбол	Итоговая контрольная работа
<b>12.</b>	Баскетбол, футбол	Итоговая контрольная работа
<b>13.</b>	Лыжные гонки	Итоговая контрольная работа
<b>14.</b>	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
<b>15.</b>	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
<b>16.</b>	ФК человека	Итоговая контрольная работа
<b>17.</b>	Основные понятия ФК	Итоговая контрольная работа
<b>18.</b>	ФК человека	Итоговая контрольная работа
<b>19.</b>	Этнокультурная составляющая	Итоговая контрольная работа

# Итоговая контрольная работа по физической культуре(10-11 класс)

## Спецификация

контрольных измерительных материалов (КИМ)

### 1. Обобщенный план работы

**Уровни сложности заданий:** Б - базовый, П - повышенный, В – высокий.

№ п/п	Проверяемые элементы содержания и/или требования к уровню подготовки учащихся	Коды проверяемых элементов содержания и/или требований к уровню подготовки учащихся	Уровень сложности задания	Макс. балл за выполнение задания	Примерное время выполнения задания (мин.)
1	История ФК	1.1	Б	1	1
2	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
3	История ФК	1.1	Б	1	1
4	История ФК	1.1	Б	1	1
5	История ФК	1.1	Б	1	1
6	ФК человека	1.3		1	1
7	ФК человека	1.3	Б	1	1
8	Баскетбол	3.4	Б	1	1
9	Организация и проведение самостоятельных занятий ФК	1.2	Б	1	1
10	Волейбол	3.4	Б	1	1
11	Футбол	3.4	Б	1	1
12	Баскетбол, футбол	3.4	Б	1	1
13	Лыжные гонки	3.3	Б	1	1
14	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
15	Основные понятия ФК	1.2	Б	1	1
16	ФК человека	1.3	П	2	4
17	Основные понятия ФК	1.3	П	2	4
18	ФК человека	1.3	П	2	5
19	Этнокультурная составляющая	4.1	П	2	5
20	Гимнастика	3.1	П	2	7
	<b>ИТОГО</b>			<b>25</b>	<b>39 мин.</b>

**1. Система оценивания заданий 1 – 15.**

За **верное** выполнение заданий 1-15 *контрольной* работы учащийся получает по одному баллу за каждое задание. За **неверный ответ** или его **отсутствие** выставляется ноль баллов.

**2. Критерии оценивания заданий 16-20**

<i>№ задания</i>	Критерии оценивания задания	Баллы
16-20	2 балла ставится за полностью правильный ответ	2
	1 балл – смысл ответа правильный, но имеются неточности в формулировке ответа, перечисление ответов от 50% до 100%,	1
	Неверный ответ или его отсутствие	0

4.Шкала пересчета первичного балла за выполнение работы в отметку по пятибалльной шкале

Отметка по пятибалльной шкале	«2»	«3»	«4»	«5»
Общий балл	0 – 8	9-15	16-20	21-25

## 1. Контрольно-оценочные средства (нормативы)

(разработаны в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта на основании учебных программ, рекомендованных Министерством Образования и Науки РФ)

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4х9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60

## Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4х9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00			
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8			
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30
11	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	

### 2. Требования к выполнению контрольных заданий и упражнений

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

#### Бег на 60 метров

Производится с высокого старта с опорой на одну руку по сигналу судьи.

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

#### Бег на 1000 метров

Производится с высокого старта по сигналу судьи.

Оценивается по времени преодоления непрерывным бегом по обозначенной дистанции расстояния в 1000 метров в соответствии с нормативами.

#### Поднимание туловища из положения «лёжа на спине, руки за головой»

Выполняется на гимнастическом мате. Колени согнуты под углом 90 градусов. Во время выполнения упражнения кисти рук должны быть в замке за затылком. При наклоне локти должны коснуться или пересечь условную горизонтальную линию коленей. В положении «лёжа» спина должна касаться поверхности гимнастического мата.

При «разрыве замка» (разъединении пальцев рук), а также, других перечисленных нарушениях, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

При выполнении допускается упор ногами или придерживание их ассистентом.

Оценивается по количеству правильно выполненных подниманий в соответствии с нормативами.

#### Подтягивание в висе на низкой перекладине.

При выполнении упражнения, в верхней фазе (в положении согнутых рук), грудь должна касаться перекладины. В нижней фазе руки должны быть полностью выпрямлены. Во время выполнения упражнения не допускаются размахивающие, колебательные и другие движения корпуса, направленные на облегчение выполнения упражнения. Не допускается сгибание ног в коленях.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных подтягиваний в соответствии с нормативами.

#### Приседание на двух ногах

Выполняется на твёрдой ровной поверхности. При этом руки находятся на поясе. Спина прямая. Пятки не отрываются от поверхности. Голова расположена прямо. Взгляд направлен вперёд. В верхней фазе упражнения ноги полностью выпрямляются. В нижней фазе бёдра касаются икроножных мышц.

При нарушении перечисленных требований, текущее выполнение упражнения не засчитывается и счёт не произносится.

Оценивается по количеству правильно выполненных приседаний в соответствии с нормативами.

#### Прыжок в длину с места

Выполняется произвольным способом. При этом запрещается заступать на или за линию отталкивания. Толчок производится двумя ногами одновременно. Расстояние замеряется от точки приземления, ближней к линии отталкивания. Дается две попытки. Тренировочная и зачётная.

Оценивается по длине расстояния правильно выполненного прыжка в соответствии с нормативами.

#### Метание малого мяча в цель

Мяч весом 150 г. метается в вертикальную мишень (щит с нанесённой разметкой, обруч и т. д.) с разбега. Учащимся выбирается дистанция 10, 14 либо 16 метров. Во время выполнения упражнения по желанию учащегося дистанция может быть изменена.

Оценка производится в соответствии с заявленной дистанцией при условии хотя бы одного попадания в мишень из трёх попыток.

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