

РЕСПУБЛИКА КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15 ИМЕНИ
КАВАЛЕРА 2-Х ОРДЕНОВ «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» А.П. ШЕПЛЯКОВА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
СИМФЕРОПОЛЬ

РАССМОТРЕН
ШМО учителей
физической культуры
ОБЗР, труд (технология)
МБОУ «СОШ №15 им.
А.П. Шеплякова»
(протокол от 28.08.24№3)

СОГЛАСОВАН
Заместитель директора
по УВР
МБОУ «СОШ №15 им.
А.П. Шеплякова»
Клочкова А.С.

УТВЕРЖДЕН
приказом
МБОУ «СОШ №15
им. А.П. Шеплякова»
От 28.08.2024 №542

Фонд оценочных средств
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов

Учителя:

Хоменко А.Ю.

Дементиенко А.В.

Глявина Н.В.

Симферополь 2024

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(5 класс)**

№ п/п	Учащиеся, оценка Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек.)	5,4	5,9	6,3	5,7	6,2	6,6
2	Бег 60м (сек.)	10,2	10,5	11,3	10,5	11,0	11,5
3	Бег 500м (мин, сек.)	2,15	2,50	3,05	2,50	3,05	3,20
4	Бег 1000м (мин, сек.)	4,50	5,30	+	5,20	5,50	+
5	Бег 2000м (мин, сек.)	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м (сек.)	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
7	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,5	9,3	9,7	8,9	9,7	10,1
8	Прыжки в длину с места (см)	165	150	135	155	140	125
8	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130	155	140	125
9	Прыжок в длину с разбега (см)	300	280	240	280	240	210
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	100	90	85	90	85	75
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	55	45	25	65	55	35
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из вися лежа 90 см	6 20	3 13	2 8	15	12	7
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз):	17	12	7	12	8	3
14	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 1 мин.)	40	30	25	35	28	20
15	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	9	5	3	12	9	6
16	Метание теннисного мяча на дальность (м)	25	20	15	20	15	10

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени.

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча над собой двумя руками сверху: мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2
Прием мяча снизу над собой: мальчики	5	4	3
девочки	4	3	2

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
6 передач мяча с места на точность партнеру одним из изученных способов с расстояния 7м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков мяча (мини баскетбольного или волейбольного) в корзину одной рукой от плеча, двумя руками от груди (девочки), стоя сбоку на расстояние 1,5м от щита (количество попаданий): мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
передача мяча в начерченный на стене круг (диаметр 60см) на уровне груди ученика с расстояния 3м: мальчики	5	3	2
девочки	4	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(6 класс)**

№ п/п	Обучающиеся Оценка	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«5»	«4»	«5»	«4»
1	Бег 30м (сек)	5,3	5,5	6,0	5,6	6,0	6,3
2	Бег 60м (сек)	9,8	10,2	11,0	10,0	10,7	11,2
3	Бег 500м (мин) - девочки				2,22	2,55	3,00
4	Бег 1000м (мин) - мальчики	4,20	4,45	+			
5	Бег 2000м (мин)	Без учета времени					
6	Челночный бег 4х9м (сек)	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
7	Челночный бег 3х10м (сек)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6	10,0
8	Прыжок в длину с места (см)	170	155	140	160	150	130
9	Прыжок в длину с разбега (см)	320	300	250	300	260	220
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	110	100	90	100	90	80
11	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	60	50	30	70	60	40
12	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа 90 см	7	5	2			
		23	15	10	12	10	8
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	20	15	10	13	9	5
14	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 1 мин)	43	35	28	38	30	23
15	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	10	6	3	14	11	8
16	Метание теннисного мяча на дальность (м)	30	25	20	22	18	14

+ Дистанция преодолена в равномерном темпе без остановок, без учета времени

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху, двумя руками от головы (девочки), стоя сбоку на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
	3	2	1
10 передач мяча (на месте) в парах на расстоянии 4м одним из изученных способов выполнения: мальчики	8	5	3
	5	2	1

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча в стену двумя руками сверху (расстояние 3м): мальчики	6	5	4
	5	4	3
Прием мяча снизу от стены (расстояние 2м): мальчики	6	4	3
	4	3	2

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 7м: мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1
4 передачи мяча с места на точность партнеру одним из выученных способов с расстояния 7м: мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(7 класс)**

№ п/п	Учащиеся, оценка Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек)	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2	Бег 60м (сек)	9,6	10,0	10,8	9,9	10,6	11,0
3	Бег 500м (мин) - девочки				2,15	2,25	2,55
4	Бег 1000м (мин) - мальчики	4,10	4,30	5,00			
5	Бег 2000м (мин)	9,30	10,15	11,15	11,30	12,40	13,50
6	Челночный бег 4х9м (сек)	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	10,0
8	Прыжок в длину с места (см)	175	160	145	165	155	135
9	Прыжок в длину с разбега (см)	340	320	270	320	280	240
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	115	105	95	105	95	85
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа 90 см	8	6	3			
		24	16	12	14	12	9
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	63	55	35	73	63	45
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	18	12	15	12	8
14	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/за 1 мин)	45	40	35	38	33	25
15	Наклоны вперед из положения, сидя, (см)	11	7	4	16	13	9
16	Метание теннисного мяча на дальность (м)	33	28	25	24	20	16

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений обучающихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики девочки	3	2	1
	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	3	2	1
	3	2	1

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2 м): мальчики девочки	6	5	3
	5	4	3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3 м): мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11 м: мальчики	4-6	3	2
девочки	3-6	2	1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости:			
мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(8 класс)**

№ п/п	Учащиеся, оценка Нормативы, испытания	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек)	4,8	5,1	5,6	5,2	5,6	5,8
2	Бег 60м (сек)	9,4	9,8	10,5	9,7	10,4	10,8
3	Бег 500м (мин)	1,45	1,55	2,15	2,15	2,30	2,55
4	Бег 1000м (мин)	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
5	Бег 2000м (мин)	9,30	9,50	10,30	11,00	12,30	13,20
6	Челночный бег 4х9м (сек)	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
7	Челночный бег 3х10м (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжок в длину с места (см)	180	175	160	170	165	145
9	Прыжок в длину с разбега (см)	360	340	290	350	300	260
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	120	110	100	110	100	90
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа 90 см	9	7	5			
		25	18	15	16	14	10
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	58	40	75	65	50
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	27	20	15	19	13	9
14	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/ за 1 мин.)	48	43	38	40	35	26
15	Наклоны вперед из положения, сидя (см)	12	8	5	18	15	10
16	Метание теннисного мяча на дальность (м)	35	30	28	25	22	18

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху на расстоянии 3м от щита: мальчики	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики девочки	4	2	1
	3	2	1
Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: мальчики девочки	5	4	3
	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах: мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1
Верхняя прямая подача (7 попыток): мальчики девочки	4	3	2
	3	2	1

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в заданную часть ворот: мальчики	4-5	3	2
	3-5	2	1

или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11 м: девочки			
5 попыток обводки стоек (фишек): мальчики	4-5	3	2
девочки	3-5	2	1

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
(9 класс)**

№ п/п	Категория учащихся Оценка	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м (сек)	4,6	5,0	5,3	5,0	5,5	6,0
2	Бег 60м (сек)	9,0	9,6	10,0	9,6	10,2	10,5
3	Бег 500м (мин)	1,40	1,50	2,10	2,10	2,25	2,50
4	Бег 1000м (мин)	3,40	4,10	4,40	4,15	4,40	6,00
5	Бег 2000м (мин)	9,20	9,40	10,00	10,50	12,20	13,00
6	Челночный бег 4х9м (сек)	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
7	Челночный бег 3х10м (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
8	Прыжок в длину с места (см)	200	180	170	175	165	150
9	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	300	360	310	280
10	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	130	120	105	115	105	95
11	Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине – мальчики на низкой перекладине – девочки	10 28	8 20	6 18	17	15	12
12	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	60	45	75	66	50
13	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз):	32	25	22	20	15	10
14	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа (кол-во раз):	50	45	40	45	40	35
15	Наклоны вперед из положения сидя (см)	13	11	6	20	15	13
16	Метание теннисного мяча на дальность, (м)	40	35	30	26	25	20

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м (из-за пределов штрафной): юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м после ведения мяча: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
5 ударов по мячу серединой лба на точность в руки партнеру: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 ударов по мячу ногой с рук на дальность и точность с разбега не более 4 шагов, не выходя за пределы штрафной, в условном коридоре шириной 10м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1
Для вратарей: 5 бросков мяча на дальность и точность одним из выученных способов с разбега больше 4 шагов, не выходя за пределы штрафной площадки, в условном коридоре шириной 3м: юноши девушки	4-5 3-5	3 2	2 1

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши	5	4	3
девушки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши	4	3	2
девушки	3	2	1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши	4	3	2
девушки	3	2	1

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1