**КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ**

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся.

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями, (проблемное и элементы исследо­вания, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаи­моанализ действий партнера и др.). Оценка успеваемости по физической культуре с 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качест­венные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортив­ную деятельность, выполнение учебных нормативов. Развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемой образовательной программы. Учащиеся, отнесенные к подготовительной медицинской группе, оцениваются на уровне с учениками основной группы, но по тем упражнениям, которые им не противопоказаны. Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий на уроке, выполнение проектных работ, презентаций, рефератов.Усвоение знаний учениками контролируется на основе наблюдения, устного и письмен­ного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**1.** Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | | Оценка «3» (6, 7, 8) | |  | Оценка «2» (5, 4, 2,) | | |
| За ответ, в котором: Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | За тот же ответ, если: В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | | За ответ, в котором: Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | |  | За непонимание и: Не знание материала программы. | | |
|  |  | | |
| **2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**  Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод. | | | | | |  | | |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | | Оценка «4» (9, 10, 11) | | Оценка «3» (6, 7, 8) | | | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |  | |  |  |  |  |
| За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | | За тоже выполнение, если: При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | | За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | | | За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  | |  |  |  |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Контроль двигательной подготовки проводиться 2 раза в год в сентябре и мае. Должен соответствовать как минимум, не ниже уровню показателей развития физических способностей приведенных в разделе «Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет», что соответствует обязатель­ному минимуму содержания образования. А так же «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет); IV. СТУПЕНИ (возрастная группа от 13 до 15 лет). Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» (12, 13, 14) | Оценка «4» (9, 10, 11) | Оценка «3» (6, 7, 8) | Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1) |  |  |  |  |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет** | | | | | | | |  | | |
|  | Физические | Контрольное | Возраст, | Уровень | | | | | | |
| п/п | способности | упражнение (тест) |  | Мальчики | | | Девочки | | | |
|  |  |  | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 11 | 6,3 и выше | 6,1-5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | | 6,3-5,7 | 5,1 и ниже |
|  | 12 | 6,0 | 5,8-5,4 | 4,9 | 6,3 | | 6,2-5,5 | 5,0 |
|  |  |  | 13 | 5,9 | 5,6-5,2 | 4,8 | 6,2 | | 6,0-5,4 | 5,0 |
|  |  |  | 14 | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1 | | 5,9-5,4 | 4,9 |
|  |  |  | 15 | 5,5 | 5,3-4,9 | 4,5 | 6,0 | | 5,8-5,3 | 4,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег | 11 | 9,7 и выше  9,3 | 9,3-8,8  9,0-8,6 | 8,5 и ниже  8,3 | 10,1 и выше  10,0 | | 9,7-9,3 | 8,9 и ниже |
|  | 12 | 9,6-9,1 | 8,8 |
|  |  | Зх10 м, с | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | | 9,5-9,0 | 8,7 |
|  |  |  | 14 | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | | 9,4-9,0 | 8,6 |
|  |  |  | 15 | 8,6 | 8,4-8,0 | 7,7 | 9,7 | | 9,3-8,8 | 8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в | 11 | 140 и ниже | 160-180 | 195 и выше | 130 и ниже | | 150-175 | 185 и выше |
| длину с | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | | 155-175 | 190 |
|  |  | места, см | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 14 | 160 | 180-195 | 210 | 145 | | 160-180 | 200 |
|  |  |  | 15 | 175 | 190-205 | 220 | 155 | | 165-185 | 205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и ниже  750  800  850  900 | | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше |
| 1150 |
|  |  |  | 1200 |
|  |  |  | 1250 |
|  |  |  | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон  вперед из  положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой  перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа кол – во раз (девочки) | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  6-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |
|  |  | | | | | | | | | |

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | Девочки | | | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | | | | Золотой знак | | Бронзовый знак | | Серебряный знак | | Золотой  знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | | 11,0 | 10,8 | | | | 9,9 | | 11,4 | | 11,2 | | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | | | 8.35 | 7.55 | | | | 7.10 | | 8.55 | | 8.35 | | 8.00 |
| или на 2 км (мин, с) | | | 10.25 | 10.00 | | | | 9.30 | | 12.30 | | 12.00 | | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | | 3 | 4 | | | | 7 | | - | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  (количество раз) | | | - | - | | | | - | | 9 | | 11 | | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | | 12 | 14 | | | | 20 | | 7 | | 8 | | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | | Касание  пола пальцами рук | Касание  пола пальцами рук | | | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук | | Касание  пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега (см) | | 280 | 290 | | | 330 | | 240 | | 260 | | 300 | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | 150 | 160 | | | 175 | | 140 | | 145 | | 165 | |
| 6. | | Метание мяча весом 150 г (м) | | 25 | 28 | | | 34 | | 14 | | 18 | | 22 | |
| 7. | | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | | 14.10 | 13.50 | | | 13.00 | | 14.50 | | 14.30 | | 13.50 | |
| или на 3 км | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | | Без учета времени | Без учета времени | | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | |
| 8. | | Плавание 50 м (мин, с) | | Без учета времени | Без учета времени | | | 0.50 | | Без учета времени | | Без учета времени | | 1.05 | |
| 9. | | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | | 10 | 15 | | | 20 | | 10 | | 15 | | 20 | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | | 13 | 20 | | | 25 | | 13 | | 20 | | 25 | |
| 10. | | Туристский поход с проверкой туристских навыков | | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | | 10 | | 10 | 10 | | | 10 | | 10 | | 10 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | | 6 | | 7 | 8 | | | 6 | | 7 | | 8 | |

IV. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Виды испытаний  (тесты) | Нормативы | | | | | | | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | | | Девочки | | | | | | | | |
| Бронзовый знак | | | Серебряный знак | Золотой знак | | | Бронзовый знак | | | | Серебряный знак | | | Золотой знак | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | | 10,0 | | | 9,7 | 8,7 | | | 10,9 | | | | 10,6 | 9,6 | | | |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | | 9.55 | | | 9.30 | 9.00 | | | 12.10 | | | | 11.40 | 11.00 | | | |
| или на 3 км | | Без учета времени | | | Без учета времени | Без учета времени | | | - | | | | - | - | | | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | | 4 | | | 6 | 10 | | | - | | | | - | - | | | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | | - | | | - | - | | | 9 | | | | 11 | 18 | | | |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | | - | | | - | - | | | 7 | | | | 9 | 15 | | | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Касание пола пальцами рук | | | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | | | Касание пола пальцами рук | | | | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | | 350 | | 390 | | 280 | | | | 290 | | 330 | | | |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | | 185 | | 200 | | 150 | | | | 155 | | 175 | | | |
| 6. | | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | | 36 | | 47 | | 25 | | | | 30 | | 40 | | | |
| 7. | | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | | 35 | | 40 | | 18 | | | | 21 | | 26 | | | |
| 8. | | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | | 17.45 | | 16.30 | | 22.30 | | | | 21.30 | | 19.30 | | | |
| или на 5 км (мин, с) | 28.00 | | 27.15 | | 26.00 | | - | | | | - | | - | | | |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | Без учета времени | | | |
| 9. | | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | | Без учета времени | | 0.43 | | Без учета времени | | | | Без учета времени | | 1.05 | | | |
| 10. | | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | | 20 | | 25 | | 15 | | | | 20 | | 25 | | | |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | | 25 | | 30 | | 18 | | | | 25 | | 30 | | | |
| 11. | | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км | | | | | | | | | | | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 11 | 11 | | | | 11 | | | 11 | 11 | | | | 11 | |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | 6 | 7 | | | | 8 | | | 6 | 7 | | | | 8 | |