**Контроль усвоения программы**

Критерии оценивания уровня освоения государственного образовательного стандарта учащимися:

При оценивании раздела «Физическая культура и основы здорового образа жизни» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность устного ответа, умение использовать теоретические знания на практике.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «5» | « 4» | «3» | «2» |
| За ответ, в | За тот же ответ, | За ответ, в | За не понимание |
| котором учащийся | если в нём содержатся | котором отсутствует | и незнание материала |
| демонстрирует глубокое | небольшие неточности и | логическая | программы |
| понимание сущности | незначительные ошибки | последовательность, |  |
| материала; логично его |  | имеются проблемы в |  |
| излагает, используя в |  | знании материала, нет |  |
| деятельности |  | должной аргументации и |  |
|  |  | умения использовать |  |
|  |  | знания на практике |  |
|  |  |  |  |

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы:

наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| «5» | «4» | « 3» | «2» |
| Движение или | При выполнении | Двигательное | Движение ишли |
| отдельные его элементы | ученик действует так же, | действие в основном | отдельные его элементы |
| выполнены правильно, с | как и в предыдущем | выполнено правильно, но | выполнены неправильно, |
| соблюдением всех | случае, но допустил не | допущена одна грубая | допущено более двух |
| требований, без ошибок, | более двух | или несколько мелких | значительных или одна |
| легко, свободно, чётко, сотличной осанкой, внадлежащем ритме; ученик понимаетсущность движения, егоназначение, можетразобраться в движении,объяснить, как оновыполняется, ипродемонстрировать внестандартных условиях;может определить иисправить ошибки,допущенные другимучеником; уверенновыполнять учебныйнорматив | незначительных ошибок | ошибок, приведших к | грубая ошибка |
|  | скованности движений, |  |
|  | неуверенности.Учащийся не можетвыполнить движение внестандартных исложных в соревнованиис уроком условиях |  |
|  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность |  |
| «5» | «4» |  | «3» |  | «2» |  |
| Учащийся **умеет:** | Учащийся: |  | Более половины |  | Учащийся не |  |
| - самостоятельно | - организует |  | видов самостоятельной |  | может выполнить |  |
| организовать место | место занятий в |  | деятельности выполнены |  | самостоятельно ни один |  |
| занятий; | основном |  | с помощью учителя или |  | из пунктов |  |
| - подбирать | самостоятельно, лишь с |  | не выполняется один из |  |  |  |
| средства и инвентарь и | незначительной |  | пунктов |  |  |  |
| применять их в | помощью; |  |  |  |  |  |
| конкретных условиях; | - допускает |  |  |  |  |  |
| - контролировать | незначительные ошибки |  |  |  |  |  |
| ход выполнения | в подборе средств; |  |  |  |  |  |
| деятельности и | - контролирует |  |  |  |  |  |
| оценивать итоги | ход выполнения |  |  |  |  |  |
|  | деятельности и |  |  |  |  |  |
|  | оценивает итоги |  |  |  |  |  |
| Уровень физической подготовленности учащихся |  |  |  |
| «5» | « 4» |  | «3» |  | «2» |  |
| Исходный | Исходный |  | Исходный |  | Учащийся не |  |
|  |  |  |
| показатель соответствует | показатель соответствует |  | показатель соответствует |  | выполняет |  |
| высокому уровню | среднему уровню |  | низкому уровню |  | государственный |  |
| подготовленности, | подготовленности и |  | подготовленности и |  | стандарт, нет темпа |  |
| предусмотренному | достаточному темпу |  | незначительному |  | роста показателей |  |
| обязательным | прироста |  | приросту |  | физической |  |
| минимумом подготовки |  |  |  |  | подготовленности |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

(При отметке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми.

Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой отметки).

Общая отметка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных отметок, полученных учеником по всем видам движений, и отметок за выполнение контрольных упражнений.

Отметка успеваемости за учебный год производится на основании отметок за учебные четверти с учётом общих отметок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют отметки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физическая культура**

( на основании комплексной программы по физическому воспитанию В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.)

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** |  |  |  | **ПОКАЗАТЕЛИ** |  |  |
| класс | Учащиеся |  | **Мальчики** |  | **Девочки** |  |  |
|  | Оценка | **“5”** | **“4”** |  | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,4 | 9,9 |  | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4,6 | 4,9 |  | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| **9** | **Бег 1000 м - юноши, сек 500м -** | 3,40 | 4,10 |  | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
|  | **девушки, сек** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Бег 60 м, секунд** | 8,5 | 9,2 |  | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| **9** | **Бег 2000 м, мин** | 8,20 | 9,20 |  | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| **9** | **Прыжки в длину с места** | 210 | 200 |  | 180 | 180 | 170 | 155 |
| **9** | **Подтягивание на высокой** | 11 | 9 |  | 6 |  |  |  |
|  | **перекладине** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в** | 32 | 27 |  | 22 | 20 | 15 | 10 |
|  | **упоре** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Наклоны вперед из положения** | 13 | 11 |  | 6 | 20 | 15 | 13 |
|  | **сидя** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из** | 50 | 45 |  | 40 | 40 | 35 | 26 |
|  | **положения лежа** |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 |  | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 |  | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 |  | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  |  | Без учета времени |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 |  | 54 | 66 | 64 | 62 |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Контрольные упражнения** |  |  |  | **ПОКАЗАТЕЛИ** |  |  |
| класс | Учащиеся |  | **Мальчики** |  | **Девочки** |  |  |
|  | Оценка | **“5”** | **“4”** |  | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,6 | 10,1 |  | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 |  | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 |  | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 |  | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 |  | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки в длину с места** | 190 | 180 |  | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой** | 10 | 8 |  | 5 |  |  |  |
|  | **перекладине** |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в** | 25 | 20 |  | 15 | 19 | 13 | 9 |
|  | **упоре** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Наклоны вперед из положения** | 12 | 8 | 5 | 18 |  | 15 |  | 10 |
|  | **сидя** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из** | 48 | 43 | 38 | 38 |  | 33 |  | 25 |
|  | **положения лежа** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 |  | 20,30 |  | 22,30 |
| **8** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  |  | Без учета времени |  |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек,** | 56 | 54 | 52 | 62 |  | 60 |  | 58 |
|  | **раз** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

( на основании комплексной программы по физическому воспитанию В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические | Контрольное |  |  |  | Уровень |  |  |  |  |
| п | способности | упражнение | Возрастлет |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Мальчики |  |  |  | девочки |  |  |
| /п |  | (теcт) |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | Низкий | Средний | Высокий |  | Низкий | Средний | Высокий |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 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 | Координационн | Челночный бег | 11 | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже |  | 10,1 и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже |  |
|  | ые | 3x10 м, с | 12 | 9,3 | 9,0—8,6 | 8,3 |  | 10,0 | 9,6—9,1 | 8,8 |  |
|  |  |  | 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- | Прыжок в | 11 | 140 и ниже | 160—180 | 195 и выше |  | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше |  |
|  | силовые | длину с места, | 12 | 145 | 165—180 | 200 |  | 135 | 155—175 | 190 |  |
|  |  | 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 | 11 | 900 и менее | 1000—1100 | 1300 и выше |  | 700 и ниже | 850—1000 | 1100 и выше |  |
|  |  | бег, м | 12 | 950 | 1100—1200 | 1350 |  | 750 | 900—1050 | 1150 |  |
|  |  |  | 13 | 1000 | 1150—1250 | 1400 |  | 800 | 950—1100 | 1200 |  |
|  |  |  | 14 | 1050 | 1200—1300 | 1450 |  | 850 | 1000—1150 | 1250 |  |
|  |  |  | 15 | 1100 | 1250—1350 | 1500 |  | 900 | 1050—1200 | 1300 |  |
| 5 | Гибкость | Наклон | 11 | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше |  | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше |  |
|  |  | вперед из | 12 | 2 | 6—8 | 10 |  | 5 | 9—11 | 16 |  |
|  |  | положения | 13 | 2 | 5—7 | 9 |  | 6 | 10—12 | 18 |  |
|  |  | сидя, см | 14 | 3 | 7—9 | 11 |  | 7 | 12—14 | 20 |  |
|  |  |  | 15 | 4 | 8—10 | 12 |  | 7 | 12—14 | 20 |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 11 | 1 | 4—5 | 6 и выше |  |  |  |  |  |
|  |  | на высокой | 12 | 1 | 4—6 | 7 |  |  |  |  |  |
|  |  | перекладине | 13 | 1 | 5—6 | 8 |  |  |  |  |  |
|  |  | из виса, кол -во | 14 | 2 | 6—7 | 9 |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (мальчики) | 15 | 3 | 7—8 | 10 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой | 11 |  |  |  |  | 4 и ниже | 10—14 | 19 и выше |  |
|  |  | перекладине | 12 |  |  |  |  | 4 | 11—15 | 20 |  |
|  |  | из виса лежа, | 13 |  |  |  |  | 5 | 12—15 | 19 |  |
|  |  | кол-во раз | 14 |  |  |  |  | 5. | 13—15 | 17 |  |
|  |  | (девочки) | 15 |  |  |  |  | 5 | 12—13 | 16 |  |