Приложение

к основной образовательной программе

среднегообщего образования

Система оценки предметных результатов

по физической культуре

10–11

**Физическая культура**

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствия знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к знаниям по физической культуре, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель на уроке обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Оценка результатов освоения по учебному предмету с учётом его специфики осуществляется в следующим образом:

**Критерии оценивания успеваемости по основам знаний:**

Оценка «5»- выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.

Оценка «4»- ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»- выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своём опыте.

Оценка «2»- выставляется за плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

С целью проверки знаний используются различные методы: опрос (в устной и письменной форме), тесты, использование ситуаций, в которых ученики демонстрируют свои знания в конкретной деятельности.

**Критерии оценивания успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения, навыки):**

Оценка «5»- двигательное действие выполнено правильно (заданы способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4»- двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3»- двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2»- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный.

**Критерии оценивания умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.**

Оценка «5»- учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической либо ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовывать место занятий, подбирать инвентарь и применять его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его. Учащийся владеет правилами судейства и умеет осуществлять судейскую деятельность по изучаемому виду спорта, знает и применяет упражнения необходимые для улучшения качества выполнения того или иного технического действия или приёма.

Оценка «4»- имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Оценка «3»- учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности, утренней, атлетической либо ритмической гимнастики; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия, испытывает затруднения при судействе по того или иного вида спорта. Оценка «2»- учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности или не осуществляет физкультурно-оздоровительную деятельность вовсе. Учащийся грубо и (или) неоднократно нарушает правила техники безопасности на уроке. Учащийся не готов к уроку (нет спортивной формы).

Умения осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности оцениваются методом наблюдения, опроса, практического выполнения. Это можно осуществлять индивидуальным или фронтальным методом в любой части урока.

**Критерии оценивания по уровню физической подготовленности.**

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Для определения уровня развития физической подготовленности занимающихся в I-II полугодии, рабочим план – графиком предусмотрено тестирование учащихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и в конце учебного года.

«5» - ученик выполнил тестирование на высокий уровень, либо улучшил свой предыдущий результат;

«4» - ученик выполнил тестирование на средний уровень.

Оценки «3» и «2» за тестирования не ставятся. Но при выполнении контрольных нормативов по лёгкой атлетике (бег 50 и 60 м, метание мяча, прыжки в длину и в высоту с разбега) оценки ставятся в соответствии с нормативами, предъявляемыми программой.

Нормативы тестирование приведены ниже в таблице:

Сравнение результатов тестирования с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

При оценивании 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 оценки.

**Оценивание учащихся с ОВЗ или временно освобождённых.**

К учащимся временно освобождённым, учащимся с ОВЗ и инвалидам применяется индивидуальный и дифференцированный подход. Оценка ставится:

* за выполнение упражнений, которые рекомендованы в медицинских справках,
* за выполнение творческих заданий (составление и разгадывание кроссвордов, доклады, рефераты, составление и выполнение тестовых заданий на тему «Физкультура и спорт»),
* за ответы по теоретическим заданиям, предусмотренных рабочей программой и учебниками по физической культуре;

 за помощь в организации и проведении урока (судейство, организация мест для проведения спортивных и подвижных игр, соревнований и

т. п.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные полугодия, полученных учеником за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, уровень физической подготовленности.

**Контрольные нормативы по физической подготовке для учащихся 10-х классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 60 метров. (сек.)** | **8,6** | **9,0** | **9,4** | **9,7** | **10,2** | **10,7** |
| **2** | **Бег 100 метров. (сек.)** | **14,2** | **14,7** | **15,2** | **16,5** | **17,5** | **18,0** |
| **3** | **Кросс 1000 метров. (мин. сек.)** | **3.44** | **3.58** | **4.15** | **4.31** | **4.45** | **5.00** |
| **4** | **Шестиминутный бег.(мин. сек.)** | **1450** | **1400** | **1300** | **1200** | **1150** | **1050** |
| **5** | **Челночный бег 4х10 метров. (сек.)** | **9,2** | **9,8** | **10,4** | **10,4** | **11,0** | **11,6** |
| **6** | **Прыжок в длину с места (см)** | **220** | **210** | **200** | **180** | **170** | **160** |
| **7** | **Прыжки со скакалкой (раз в 1')** | **135** | **125** | **115** | **145** | **130** | **120** |
| **8** | **Метание гранаты 500 гр.(м.)** |  |  |  | **19** | **15** | **12** |
| **9** | **Метание гранаты 700 гр.(м.)** | **32** | **26** | **22** |  |  |  |
| **10** | **Подтягивание на перекладине (раз)** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| **11** | **Отжимания в упоре лежа (раз)** | **35** | **30** | **25** | **12** | **10** | **8** |
| **12** | **Поднимание туловища (раз за 1')** |  |  |  | **40** | **35** | **30** |
| **13** | **Поднимание ног в висе (раз)** | **10** | **8** | **5** |  |  |  |
| **14** | **Вис на согнутых руках (сек.)** | **45** | **40** | **35** | **36** | **33** | **28** |
| **15** | **Толкание ядра 5 кг. 3 кг (мет. см.)** | **8.50** | **7.50** | **5.30** | **6.00** | **5.50** | **4.50** |
| **16** | **Сгибание рук в упоре на брусьях** | **10** | **7** | **4** |  |  |  |
| **17** | **Полоса препятствий (мин. сек.)** | **1.05** | **1.10** | **1.15** | **1.15** | **1.30** | **1.45** |
| **18** | **Приседания с гирей 24кг (раз за 30")** | **28** | **25** | **20** |  |  |  |
| **19** | **Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")** |  |  |  | **27** | **25** | **23** |
| **20** | **Наклон вперед из положения стоя, ноги врозь (см.)** | **14** | **10** | **8** | **16** | **13** | **10** |
| **21** | **Челночный бег 10 х10м.(сек)** | **28** | **30** | **32** |  |  |  |

**11-й класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **НОРМАТИВЫ** | **юноши** | | | **девушки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| **1** | **Бег 60 метров. (сек.)** | **8,4** | **8,8** | **9,2** | **9,7** | **10,0** | **10,5** |
| **2** | **Бег 100 метров. (сек.)** | **14,0** | **14,5** | **15,0** | **16,0** | **17,0** | **17,5** |
| **3** | **Кросс 1000 метров. (мин. сек.)** | **3.36** | **3.50** | **4.00** | **4.23** | **4.40** | **4.30** |
| **4** | **Шестиминутный бег. (мин. сек.)** | **1500** | **1450** | **1350** | **1250** | **1200** | **1100** |
| **5** | **Челночный бег 4х10 метров. (сек.)** | **9,2** | **9,8** | **10,4** | **10,4** | **11,0** | **11,6** |
| **6** | **Прыжок в длину с места (см.)** | **230** | **215** | **210** | **185** | **175** | **165** |
| **7** | **Прыжки со скакалкой (раз в 1')** | **140** | **125** | **110** | **150** | **135** | **120** |
| **8** | **Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)** | **38** | **32** | **26** | **22** | **19** | **16** |
| **9** | **Подтягивание на перекладине (раз)** | **14** | **11** | **8** | **16** | **13** | **10** |
| **10** | **Подъем переворотом (раз)** | **4** | **3** | **2** |  |  |  |
| **11** | **Отжимания в упоре лежа (раз)** | **40** | **32** | **25** | **14** | **9** | **6** |
| **12** | **Поднимание туловища (раз за Г)** |  |  |  | **45** | **40** | **35** |
| **13** | **Поднимание ног в висе (раз)** | **12** | **10** | **6** |  |  |  |
| **14** | **Вис на согнутых руках (сек.)** | **50** | **46** | **40** | **42** | **38** | **32** |
| **15** | **Отжимания в упоре на брусьях** | **12** | **10** | **7** |  |  |  |
| **16** | **Полоса препятствий (мин. сек.)** | **1.00** | **1.05** | **1.10** | **1.15** | **1.25** | **1.35** |
| **17** | **Наклон вперед из положения стоя, ноги врозь (см.)** | **14** | **11** | **8** | **17** | **13** | **11** |