**Критерии и нормы оценки обучающихся**

Успеваемость по предмету «Физическая культура» определяется качеством усвоения знаний теоретического раздела программы, двигательных умений и навыков, уровнем физической подготовленности, а также уровнем развития двигательных способностей обучающихся.

Критериями оценки качества усвоения знаний теоретического раздела являются полнота, точность и осознанность полученных знаний, что выражается в объеме, логичности, аргументированности устных и письменных ответов обучающихся, отсутствии или наличии ошибок, их характере и количестве. В соответствии с этим:

оценка «5» ставится обучающемуся за полномасштабное, безошибочное, логичное и аргументированное изложение;

оценка «4»— за достаточно полное, преимущественно логичное и аргументированное изложение при наличии 1-2 мелких неточностей или незначительных ошибок, способность ответить на вопросы, требующие понимания изученного материала;

оценка «3» — за недостаточно логичное и аргументированное изложение лишь основного учебного материала с помощью наводящих вопросов учителя, при наличии 3-4 мелких неточностей или незначительных ошибок, либо 1-2 существенных ошибок;

оценка «2» — отсутствие в ответе достаточного знания и понимания изучаемого материала, наличие 1-2 грубых или 3 и более существенных ошибок, неспособность ответить на наводящие вопросы учителя.

Критерием оценки качества усвоения обучающимися двигательных умений и навыков является их правильность и прочность что выражается в отсутствии или наличии ошибок в технике выполнения упражнения, их характере и количестве; в легкости и уверенности выполнения упражнения.

В связи с этим:

оценка «5» ставится, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «4» - упражнение выполнено преимущественно точного и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка « 3» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка « 2» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действии.

Освоение техники некоторых упражнений программы, особенно циклического характера, предусматривает также соответствующий уровень физической подготовленности обучающихся. Критерием оценки уровня физической подготовленности обучающихся в изучаемых действиях является достигнутая ими функциональная готовность к выполнению контрольных упражнений (тестов), предусмотренных программой, что выражается в достижении ими определенных количественных показателей. В программе указаны «Ориентировочные количественные показатели физической подготовленности». Исходя из этих ориентиров, учитель сам устанавливает для класса и для каждого обучающегося количественные показатели и оценивает обучающихся по фактору улучшения этих показателей по окончании процесса обучения, учитывая индивидуальные особенности каждого из них.

Критерием оценки уровня развития двигательных способностей также является достигнутая функциональная готовность обучающихся к выполнению контрольных упражнений (тестов), в качестве которых выступают специальные тесты развития двигательных способностей, предусмотренные программой. Основанием для положительной оценки является факт улучшения контрольных показателей к концу учебного года. Для этого с помощью представленных в программе тестов учитель выявляет уровень развития обучающихся в начале учебного года, а затем сравнивает их с полученными результатами в конце года и в зависимости от того, насколько улучшились результаты, оценивает обучающихся. Можно устраивать и промежуточные проверки, чтобы своевременно внести соответствующие коррективы.

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 8.5 | 9.3 | 9.7 | 8.9 | 9.7 | 10.1 |
| **5** | **Бег 30 м, секунд** | 5.0 | 6.1 | 6.3 | 5.1 | 6.3 | 6.4 |
| **5** | **Бег 1000м. мин.** | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30 | 6,00 |
| **5** | **Бег 500м. мин** | 2.10 | 2.30 | 2.50 | 2.30 | 2.50 | 3.10 |
| **5** | **Бег 60 м, секунд** | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **5** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени | | | | | |
| **5** | **Прыжки  в длину с места** | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| **5** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 6 | 4 | 1 | 19 | 10 | 4 |
| **5** | **Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа** | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **5** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 10+ | 6 | 2- | 15+ | 8 | 4- |
| **5** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **5** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| **5** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 14,0 | 14,3 | 15,0 | 14,3 | 15,0 | 18,0 |
| **5** | **Прыжок на скакалке, 15 сек, раз** | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| **5** | **Метание т.мяча на дальность м.** | 25 | 22 | 19 | 22 | 19 | 16 |

**6 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **6** | **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.8 | 9.6 | 10.0 |
| **6** | **Бег 30 м, секунд** | 4.9 | 5.8 | 6.0 | 5.0 | 6.2 | 6.3 |
| **6** | **Бег 1000м.мин.** | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 4.45 | 5.10 | 5.30 |
| **6** | **Бег 500м. мин** | 2.00 | 2.20 | 2.40 | 2,20 | 2,40 | 3,00 |
| **6** | **Бег 60 м, секунд** | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| **6** | **Бег 2000 м, мин** | Без учета времени | | | | | |
| **6** | **Прыжки  в длину с места** | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| **6** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| **6** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| **6** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 14+ | 6 | 2- | 16+ | 9 | 5- |
| **6** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| **6** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 19,0 | 20,0 | 22,0 | Без учёта | | |
| **6** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 13,3 | 14,0 | 14,3 | 14,0 | 14,3 | 15,0 |
| **6** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| **6** | **Метание т.мяча на дальность м.** | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |

**7 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **7** | **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| **7** | **Бег 30 м, секунд** | 4.8 | 5.6 | 5.9 | 5.0 | 6.0 | 6.2 |
| **7** | **Бег 1000м.мин.** | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 4.30 | 4.50 | 5.10 |
| **7** | **Бег 500м. мин** | 1.55 | 2.15 | 2.35 | 2,15 | 2,25 | 3,00 |
| **7** | **Бег 60 м, секунд** | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| **7** | **Бег 2000 м, мин** | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| **7** | **Прыжки  в длину с места** | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 140 |
| **7** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| **7** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| **7** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 9+ | 5 | 2- | 18+ | 10 | 6- |
| **7** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| **7** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| **7** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| **7** | **Прыжок на скакалке, 20 сек, раз** | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |
| **7** | **Метание т.мяча на дальность м.** | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 |

**8 - класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4.7 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| **8** | **Бег 1000м.мин.** | 3.50 | 4.20 | 4.50 | 4.20 | 4.50 | 5.15 |
| **8** | **Бег 500м. мин** | 1.40 | 1.55 | 2.10 | 2.00 | 2.15 | 2.30 |
| **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** | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 9 | 6 | 2 | 17 | 13 | 5 |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 11+ | 7 | 3- | 20+ | 12 | 7- |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **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 учёта времени | | | | | |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |
| **8** | **Метание т.мяча на дальность м.** | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |

**9- класс. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| **Учащиеся** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Оценка** | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **9** | **Челночный бег 3\*10  м, сек** | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.4 | 9.9 |
| **9** | **Бег 30 м, секунд** | 4.5 | 5.3 | 5.5 | 4.9 | 5.8 | 6.0 |
| **9** | **Бег 1000м.мин.** | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 4.10 | 4.40 | 5.10 |
| **9** | **Бег 500м. мин** | 1.35 | 2.05 | 2.25 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| **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** | 220 | 190 | 175 | 205 | 165 | 155 |
| **9** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 7 | 3 | 16 | 12 | 5 |
| **9** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **9** | **Наклоны  вперед из положения сидя** | 12+ | 8 | 4- | 20+ | 12 | 7- |
| **9** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| **9** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 2 км, мин** | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| **9** | **Бег на лыжах 1 км, мин** | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| **9** | **Бег на лыжах 5 км, мин** | Без учета времени | | | | | |
| **9** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| **9** | **Метание т. мяча на дальность, м.** | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |