

Контрольно- измерительные материалы

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков учащихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Раздел «Знания о физической культуре»

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» выставляется, если материал учащимся не усвоен.

Оценка «1» выставляется, Если учащийся отказывается отвечать на вопрос.

Раздел «Способы двигательной деятельности»

Оценка «5» выставляется, если учащийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» ставится если, учащийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» ставится, если более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» используется, если учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Оценка «1» выставляется, если учащийся отказывается выполнять задание

Раздел «Физическое совершенствование»

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно, легко и четко, 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 не освоено.

Оценка «1» - учащийся отказывается выполнять упражнение

Физическая подготовка:

1. Скоростные качества

1.1. Бег на 60 метров

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	10,1	11,0	11,7	10,5	11,4	12,1
6	9,9	10,8	11,5	10,3	11,2	11,9
7	9,5	10,4	11,1	10,1	10,9	11,6
8	9,1	10,0	10,7	9,9	10,8	11,5
9	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	11,2

2. Выносливость

2.1. Бег 2000 метров

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	2000м. б/у времени	1500м. б/ времени	1500м. смешанным передвижением	2000м. б/у времени	1500м. б/у времени	1500м. смешанным передвижением
6	9.30	10.00	11.00	11.30	12.00	12.50
7	9.20	9.50	10.50	11.20	11.50	12.40
8	9.10	9.40	10.40	11.10	11.45	12.30
9	9.00	9.30	10.30	11.00	11.40	12.20

2.2. Бег на лыжах 2 км. (5-7 классы), 3км. (8-9 классы).

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	2000м. б/у времени			2000м. б/ времени		
6	13.00	13.50	15.00	13.50	14.30	15.40
7	12.40	3000м. б/у времени		13.30	3000м. б/у времени	
8	18.00	19.00	20.00	20.00	22.00	23.30
9	16.30	17.45	19.00	19.30	21.30	23.00

3. Силовые качества

3.1. Подтягивание из виса на перекладине (мальчики)

класс	мальчики		
	«5»	«4»	«3»
5	6	3	1
6	7	4	2
7	8	4	2
8	9	5	3
9	10	6	3

3.2.Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (девочки)

класс	девочки		
	«5»	«4»	«3»
5	10	6	2
6	14	8	4
7	14	8	4
8	14	8	5
9	15	9	6

3.3.Поднимание туловища из положения, лёжа на спине(1 минута)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	35	24	17	28	17	10
6	40	29	19	33	22	15
7	43	32	21	36	25	17
8	45	34	23	38	27	20
9	47	36	25	40	30	20

4. Гибкость.

4.1. Наклон вперёд, вниз из положения, стоя на гимнастической скамейке

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	9	6	2	15	8	4
6	9	6	2	16	9	5
7	10	6	2	18	10	6
8	11	7	3	20	12	7
9	12	8	4	20	12	7

5. Скоростно-силовые качества

5.1. Прыжок в длину с места

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	165	150	135	155	140	125
6	175	160	145	165	145	130
7	180	165	150	170	150	135
8	190	175	160	175	155	140
9	200	185	170	175	155	140

5.2. Метание мяча (150г.)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	32	26	19	21	17	11
6	34	28	21	22	18	12
7	36	30	23	23	19	13
8	38	33	25	24	20	14
9	40	35	27	26	21	15

5.3. Бросок набивного мяча (1кг.)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	400	320	270	390	315	265
6	430	350	300	420	340	295
7	480	400	350	460	380	335
8	560	480	430	510	430	385
9	700	550	490	550	460	415

6.Координационные способности

6.1.Челночный бег 3*10м.

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
6	8,7	9,2	9,7	9,2	9,7	10,2
7	8,4	8,9	9,4	8,9	9,4	9,9
8	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
9	7,8	8,3	8,8	8,3	8,8	9,3

6.2. Прыжки на скакалке (1минута)

класс	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
5	80	60	30	80	60	30
6	90	70	40	90	70	40
7	100	80	50	100	80	50
8	110	90	60	110	90	60
9	125	100	70	125	100	70

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель учитывает темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При оценке 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.

Учащиеся общеобразовательных учреждений распределяются по состоянию здоровья на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная медицинская, группа лечебной физической культуры).

К учащимся основной медицинской группы предъявляются все требования учебных программ без ограничений.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к учащимся, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую отметку.