

**Особенности оценивания планируемых предметных результатов освоения
учебного предмета «Физическая культура»**

**1. Особенности оценивания планируемых предметных результатов освоения
учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего
образования**

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ.

Критерии оценивания предметных результатов:

1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом:

- знаниями о физической культуре,
- способами физкультурной деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование).

Знания о физической культуре

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 1

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 2

Качественные критерии оценивания способностей физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

1. *Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

2. *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.* Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

3. *Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 3

Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию.	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя	Двигательное действие не выполнено
Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	при этом допущено не более двух незначительных ошибок	незначительными ошибками	

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
 - значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
 - грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

1. *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

1.1. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

1.2. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

1.3. Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

1.4. Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

1.5. Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

1.6. Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте;

«выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля

с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной

осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх–вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания.

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 2 класса (8 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу I ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,9	7,1	7,3	7,1	7,3	7,5	бронзовый знак
2	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,5	10,7	10,6	10,8	11,0	бронзовый знак
3	Смешанное пе- редвижение на 1 км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	бронзовый знак
4	Подтягивание из виса на вы- сокой перекла- дине (кол-во раз)	2	1	-	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	6	5	4	4	3	2	бронзовый знак
6	Сгибание и разгибание рук упоре лежа (кол-во раз)	7	5	4	4	3	2	бронзовый знак
7	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+1	0	-1	+3	+2	+1	бронзовый знак
8	Прыжок в дли- ну с места (см)	110	100	90	105	95	85	бронзовый знак
9	Метание тен- нисного мяча в цель, дистан- ция 6 м (кол-во попаданий)	2	1	-	1	-	-	бронзовый знак
8	Поднимание туловища из положения лё-	21	18	15	18	15	12	бронзовый знак

	жа на спине (1 мин)							
10	Бег на лыжах на 1км (мин, с)	10.15	11.15	12.15	11.00	12.00	13.00	бронзовый знак
11	Бег 1км (мин, с)	7.10	7.30	7.50	7.35	7.55	8.15	-
12	Бросок набив- ного мяча 1 кг (см)	300	250	200	250	200	150	-

Таблица 6

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 3 класса (9 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО»
		<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4	6,6	6,4	6,6	6,8	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	11,9	12,1	12,3	12,4	12,6	12,8	бронзовый знак
3	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	6.40	7.10	6.30	7.00	7.30	бронзовый знак
4	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	2	1	-	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	9	7	5	7	5	4	бронзовый знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	7	5	5	4	3	бронзовый знак
7	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+2	+1	0	+3	+2	+1	бронзовый знак

8	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,9	10,2	9,9	10,2	10,5	бронзовый знак
9	Прыжок в длину с разбега (см)	210	190	180	190	170	160	бронзовый знак
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	120	110	120	110	100	бронзовый знак
11	Метание мяча весом 150 г (м)	19	16	13	13	10	8	бронзовый знак
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	22	17	24	19	14	бронзовый знак
13	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	8.45	9,15	10.0	10.30	11.0	бронзовый знак
14	Бег на 2000 м (мин, с)	13.30	14.00	14.30	15.00	15.30	16.00	-
15	Прыжок в высоту с разбега (см)	90	85	75	80	75	70	-
16	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	350	300	200	300	250	200	-

Таблица 7

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 4 класса (10 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу II ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	6,0	6,2	6,4	6,2	6,4	6,6	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	11,5	11,9	12,3	12,0	12,4	12,8	серебряный знак
3	Бег на 1000 м (мин, с)	5.50	6.20	6.50	6.30	7.00	7.30	серебряный знак
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-	серебряный знак

5	Потягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	12	9	7	9	7	5	серебряный знак
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	10	7	7	5	4	серебряный знак
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+2	+1	+5	+3	+2	серебряный знак
8	Челночный бег 3×10 м (с)	9,3	9,6	9,9	9,5	9,8	10,1	серебряный знак
9	Прыжок в длину с разбега (см)	225	200	190	200	190	180	серебряный знак
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	120	130	120	110	серебряный знак
11	Метание мяча весом 150 г (м)	22	17	12	15	12	10	серебряный знак
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	27	22	27	22	17	серебряный знак
13	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	7,45	8,15	8,45	8,20	8,50	9,20	серебряный знак
14	Бег на 200 м (с)	41	45	49	44	48	52	-
15	Бег на 2 км (мин, с)	12.0	12.30	13.0	13.30	14.0	14.30	-
16	Прыжок в высоту с разбега (см)	95	90	80	85	80	70	-
17	Бросок набивного мяча 1 кг (см)	400	300	250	350	300	200	-

2. Особенности оценивания планируемых предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Критерии оценивания предметных результатов:

1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовку обучающихся (физическое совершенствование).

Физическая культура как область знаний

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 8

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

Содержание оценивания:

1. История и современное развитие физической культуры

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. *Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.*

2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

**Качественные критерии оценивания способов
физкультурной деятельности**

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и помощи педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

Содержание оценивания:

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

2. Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 10

Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемыми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	Двигательное действие не выполнено

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

Содержание оценивания:

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных

⁴Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климатогеографических и региональных особенностей.

брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

2.2. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

2.3. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

2.4. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

2.5. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

2.6. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

3. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 11

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Примерные оценки уровней физической подготовленности учащихся, ориентированных на нормативы ВФСК «ГТО», представлены в таблицах 12-16.

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 5 класса (11 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу III ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,7	5,9	6,0	6,0	6,2	6,4	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	10,9	11,1	11,3	11,3	11,5	11,7	бронзовый знак
3	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.35	8.40	8.55	9.10	9.25	бронзовый знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	11.10	11.40	12.10	13.00	13.30	14.00	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса на вы- сокой перекла- дине (кол-во раз)	3	2	1	-	-	-	бронзовый знак
6	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см (кол-во раз)	11	9	7	9	7	5	бронзовый знак
7	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	9	7	7	5	4	бронзовый знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна-	+3	+1	0	+4	+2	0	бронзовый знак

	стической скамье (от уровня скамьи – см)							
9	Челночный бег 3×10 м (с)	9,0	9,4	9,8	9,4	9,8	10,2	бронзовый знак
10	Прыжок в длину с разбега (см)	270	260	250	230	220	210	бронзовый знак
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	140	130	135	125	115	бронзовый знак
12	Метание мяча весом 150 г (м)	24	22	20	16	14	12	бронзовый знак
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	32	30	28	28	26	24	бронзовый знак
13	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	14.40	15.10	15.00	15.30	16.00	бронзовый знак
14	Бег на 200 м (с)	40,5	42,2	43,9	42,4	44,8	47,2	-
15	Бег на 600 м (мин, с)	3.00	3.30	4.00	3.10	4.30	5.10	-
16	Бег на 800 м (мин, с)	4.25	4.55	5.25	4.50	5.15	5.40	-
17	Прыжок в высоту с разбега (см)	100	95	85	90	85	75	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	450	400	300	400	350	250	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	100	80	60	-

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 6 класса (12 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу III ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,8	6,1	5,8	6,1	6,4	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	10,4	10,7	11,0	10,9	11,2	11,5	серебряный знак
3	Бег на 1500 м (мин, с)	8.05	8.20	8.35	8.29	8.44	8.59	серебряный знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	10.20	11.20	12.10	12.10	13.10	14.00	серебряный знак
5	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	4	3	2	-	-	-	серебряный знак
6	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см (кол-во раз)	15	12	10	11	9	7	серебряный знак
7	Сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	18	15	13	9	7	6	серебряный знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+5	+3	+1	+6	+4	+2	серебряный знак
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,7	9,2	9,7	9,1	9,6	10,1	серебряный знак
10	Прыжок в длину с разбе- га (см)	280	270	220	240	230	180	серебряный знак
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	150	140	145	135	125	серебряный знак

12	Метание мяча весом 150 г (м)	26	22	20	18	12	10	серебряный знак
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	30	24	30	26	22	серебряный знак
14	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	13.50	14.30	15.10	14.40	15.20	16.00	серебряный знак
15	Бег на 200 м (с)	39,8	41,5	42,2	42,0	44,2	44,8	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.55	3.20	3.45	3.00	4.00	4.40	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	4.05	4.30	4.55	4.40	5.15	5.50	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	450	350	300	450	350	300	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	110	90	70	-

Таблица 14

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 7 класса (13 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соответствует нормативу IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,3	5,5	5,7	5,6	5,8	6,0	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	9,6	9,8	10,0	10,6	10,8	11,0	бронзовый знак
3	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	10.40	11.20	12.10	12.40	13.20	бронзовый знак
4	Бег на 3000 м (мин, с)	15.20	16.00	16.40	-	-	-	бронзовый знак
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	5	4	-	-	-	бронзовый знак
6	Подтягивание из виса лежа на	13	11	9	10	8	6	бронзовый знак

	низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)							
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол- во раз)	20	16	14	8	7	6	бронзовый знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+4	+2	0	+5	+3	+1	бронзовый знак
9	Челночный бег 3×10 м (с)	8,1	8,4	8,7	9,0	9,3	9,6	бронзовый знак
10	Прыжок в дли- ну с разбега (см)	340	320	300	275	255	235	бронзовый знак
11	Прыжок в дли- ну с места толчком двумя ногами (см)	170	160	150	150	140	130	бронзовый знак
12	Поднимание туловища из положения ле- жа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	30	25	31	26	21	бронзовый знак
13	Метание мяча весом 150 г (м)	30	25	20	19	15	12	бронзовый знак
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	20.00	21.50	22.30	24.30	26.30	бронзовый знак
15	Бег на 200 м (с)	37,5	40,8	44,0	41,0	43,0	45,0	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.35	3.00	3.25	2.45	3.30	3.55	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.55	4.35	5.05	4.25	5.05	5.45	-
18	Бросок набив- ного мяча из положения си- дя 1 кг (см)	550	450	350	450	350	250	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	120	100	80	-

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 8 класса (14 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,1	5,3	5,5	5,4	5,6	5,8	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	9,2	9,6	10,0	10,4	10,8	11,2	серебряный знак
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9.40	10.30	11.20	11.40	12.30	13.20	серебряный знак
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.50	16.00	17.10	-	-	-	серебряный знак
5	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	8	6	4	-	-	-	серебряный знак
6	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	17	15	13	12	10	8	серебряный знак
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	24	20	16	10	8	7	серебряный знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+6	+4	+2	+8	+5	+2	серебряный знак
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,8	8,2	8,6	8,8	9,2	9,6	серебряный знак
10	Прыжок в длину с разбе- га (см)	355	340	310	290	275	250	серебряный знак
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	170	155	160	150	135	серебряный знак

12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	39	35	30	34	29	25	серебряный знак
13	Метание мяча весом 150 г (м)	34	30	26	21	17	13	серебряный знак
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17.40	18.50	20.00	21.30	22.30	23.30	серебряный знак
15	Бег на 200 м (с)	36,8	39,5	41,5	40,5	42,5	44,5	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.25	2.50	3.15	2.40	3.20	4.00	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.50	4.50	5.30	4.20	5.15	5.40	-
18	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	550	450	350	500	400	300	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	130	110	90	-

Таблица 16

Оценка уровня физической подготовленности учащихся 9 класса (15 лет)

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» выше норматива IV ступени «ГТО»
		мальчики			девочки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	5,0	5,2	5,4	5,3	5,5	5,7	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	9,1	9,3	9,6	10,3	10,5	10,7	серебряный знак
3	Бег на 2000 м (мин, с)	9,20	10,20	11,0	10,20	11,20	12,10	серебряный знак
4	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.10	15.50	-	-	-	серебряный знак
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	7	6	-	-	-	серебряный знак
6	Подтягивание из виса на	20	17	13	16	14	10	серебряный знак

	низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)							
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	28	24	20	12	10	8	серебряный знак
8	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+7	+5	+3	+9	+6	+3	серебряный знак
9	Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,1	8,6	8,9	9,2	серебряный знак
10	Прыжок в длину с разбе- га (см)	400	370	340	310	290	270	серебряный знак
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	190	170	170	160	150	серебряный знак
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	43	39	35	36	32	30	серебряный знак
13	Метание мяча весом 150 г (м)	36	32	30	24	20	19	серебряный знак
14	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	17.00	18.00	18.50	20.00	21.30	22.30	серебряный знак
15	Бег на 200 м (с)	32,0	36,0	40,0	39,0	42,0	45,0	-
16	Бег на 600 м (мин, с)	2.20	2.45	3.15	2.35	3.10	3.35	-
17	Бег на 800 м (мин, с)	3.40	4.15	4.50	4.15	4.55	5.20	-
18	Бросок набив- ного мяча из положения си- дя 1 кг (см)	600	500	400	500	450	350	-
19	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	130	120	100	-

3. Особенности оценивания планируемых предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» должны отражать:

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

– сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий,

– сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни,

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений,

– овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств,

– овладение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности,

– овладение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

– Средством оценки планируемых результатов (приложение б) выступают учебные задания, проверяющие способность к решению учебно-познавательных и учебно-практических задач, предусматривающие:

– вариативные пути решения (например, содержащие избыточные для решения проблемы данные или с недостающими данными, или предполагающие выбор оснований для решения проблемы),

– комплексные задания, ориентированные на проверку целого комплекса умений,

– компетентностно-ориентированные задания, позволяющие оценивать сформированность группы различных умений и базирующиеся на контексте ситуаций «жизненного» характера.

В соответствии с примерной основной общеобразовательной программой среднего

общего образования, в процессе освоения предмета «Физическая культура» у обучающихся формируются: система знаний о физической культуре и здоровом образе жизни, способы двигательной (физкультурной) деятельности и физического совершенствования.

Критерии оценивания предметных результатов:

1) качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями о физической культуре, опытом двигательной (физкультурной) деятельности и техникой выполнения двигательного действия (физическое совершенствование), включенными в обязательный минимум содержания учебного предмета «Физическая культура»;

2) количественные критерии успеваемости определяют физическую подготовленность обучающихся (физическое совершенствование).

3.2.1. Физическая культура и здоровый образ жизни

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным занятиям физическими упражнениями.

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, тестирование.

Таблица 17

Качественные критерии оценивания знаний о физической культуре

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта	Те же требования, что и для оценки «5», но допускаются 1-2 ошибки, которые сам же учащийся исправляет, или 1-2 недочета в последовательности излагаемого	Учащийся демонстрирует знание и понимание основных положений темы, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировок правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно допускает ошибки	Учащийся демонстрирует незнание большей части изучаемого материала, которое затрудняет дальнейшее овладение материалом (допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал)

Содержание оценивания, в соответствии с примерной основной образовательной программой среднего общего образования:

– современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции;

– оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры;

– система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий;

особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и

проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*

- формы организации занятий физической культурой;
- государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- современное состояние физической культуры и спорта в России;

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности

Методы оценивания: стандартизированные письменные и устные работы, практические работы, творческие работы, наблюдения, анализ рабочей тетради учащегося.

Таблица 18

Качественные критерии оценивания способов физкультурной деятельности

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой с незначительной помощью со стороны педагога; 2) допускает незначительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой только по требованию и с помощью педагога; 2) допускает значительные ошибки при оценке эффективности этих занятий	Учащийся не демонстрирует способность к: 1) самостоятельным занятиям физической культурой; 2) оценке эффективности этих занятий

Содержание оценивания:

- 1) оздоровительные системы физического воспитания;
- 2) современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений;
- 3) индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Техника выполнения двигательного действия

Методы оценивания: практические работы, наблюдения, контрольные испытания (тесты).

Таблица 19

Качественные критерии оценивания техники выполнения двигательного действия

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Точное соблюдение всех технических требований к выпол-	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявляемы-	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с од-	Двигательное действие не выполнено

няемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется, уверенно, слитно, свободно	ми требованиями, слитно, свободно, но при этом допущено не более двух незначительных ошибок	ной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками	
---	---	--	--

Характер ошибок определяется на единой основе:

- незначительная ошибка — неточное выполнение деталей двигательного действия, ведущее к снижению его эффективности;
- значительная ошибка — невыполнение общей структуры двигательного действия (упражнения);
- грубая ошибка — искажение основы техники двигательного действия.

Содержание оценивания:

1) совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта;*

2) спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки;

3) прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*
Уровень физической подготовленности учащихся

Методы оценивания: контрольные испытания (тесты).

Таблица 20

Количественные критерии оценивания уровня физической подготовленности обучающихся

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Показатель соответствует высокому уровню подготовленности и(или) наблюдается высокий темп прироста результата	Показатель соответствует среднему уровню подготовленности и(или) наблюдается средний темп прироста результата	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и(или) наблюдается низкий темп прироста результата	Учащийся не выполняет контрольного упражнения и(или) нет прироста результата

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки. При этом учителю необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

Примерные оценки уровней физической подготовленности учащихся, сориентированных на нормативы ВФСК «ГТО», представлены в таблицах 21-22

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 10 класса (16 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оцен ка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу V ступени «ГТО»
		юно ши			девушки			
		отличн о	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	4,9	5,1	5,3	5,7	5,9	6,1	бронзовый знак
2	Бег на 60 м (с)	8,8	9,0	9,2	10,5	10,7	10,9	бронзовый знак
3	Бег на 100 м (с)	14,6	14,8	15,0	17,6	17,8	18,0	бронзовый знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	12.30	13.00	бронзовый знак
5	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	15.30	16.00	-	-	-	бронзовый знак
6	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	9	7	5	-	-	-	бронзовый знак
7	Подтягивание из виса лежа на низкой пере- кладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	9	7	бронзовый знак
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	24	21	9	7	5	бронзовый знак
9	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+6	+4	+2	+7	+5	+3	бронзовый знак
10	Челночный бег 3×10 м (с)	7,9	8,2	8,5	8,9	9,2	9,5	бронзовый знак

11	Прыжок в длину с разбега (см)	375	365	355	285	275	265	бронзовый знак
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	180	170	160	150	140	бронзовый знак
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	36	32	28	33	29	25	бронзовый знак
14	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	23	19	-	-	-	бронзовый знак
15	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	13	11	9	бронзовый знак
16	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20.00	21.00	22.00	бронзовый знак
17	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	29.30	31.30	-	-	-	бронзовый знак
18	Бег на 200 м (с)	33,0	34,0	36,3	35,1	36,3	38,1	-
19	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	4.00	4.20	5.00	5.20	5.40	-
20	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	800	650	450	500	400	300	-
21	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	-	-	-	140	130	100	-

**Оценка уровня физической подготовленности
учащихся 11 класса (17 лет)**

№	Испытания (тесты)	Оценка						Прим. оценка «отл.» соот- ветствует нормативу V ступени «ГТО»
		юноши			девушки			
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.	
1	Бег на 30 м (с)	4,7	4,9	5,2	5,5	5,7	6,2	серебряный знак
2	Бег на 60 м (с)	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5	11,3	серебряный знак
3	Бег на 100 м (с)	14,3	14,6	15,5	17,2	17,6	18,8	серебряный знак
4	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	11.20	12.00	12.40	серебряный знак
5	Бег на 3000 м (мин, с)	14.30	15.00	16.00				серебряный знак
6	Подтягивание из виса на вы- сокой пере- кладине (кол- во раз)	11	9	6	-	-	-	серебряный знак
7	Подтягивание из виса лежа на низкой пе- рекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	13	11	5	серебряный знак
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	31	27	16	11	9	4	серебряный знак
9	Наклон вперед из положения стоя на гимна- стической ска- мье (от уровня скамьи – см)	+8	+6	+1	+9	+7	+2	серебряный знак
10	Челночный бег 3×10 м (с)	7,6	7,9	8,6	8,7	8,9	9,7	серебряный знак
11	Прыжок в длину с разбе- га (см)	385	375	320	300	285	240	серебряный знак

12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	195	175	170	160	145	серебряный знак
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине(кол-во раз за 1 мин)	40	36	26	36	33	25	серебряный знак
14	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	29	27	21	-	-	-	серебряный знак
15	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	-	-	-	16	13	9	серебряный знак
16	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.00	20.00	22.00	серебряный знак
17	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.10	27.30	29.40	-	-	-	серебряный знак
18	Бег на 200 м (с)	29,5	30,5	31,5	33,0	34,0	36,3	-
19	Бег на 1000 м (мин, с)	3.40	3.50	4.00	4.50	5.10	5.30	-
20	Бросок набивного мяча из положения сидя 1 кг (см)	850	700	500	550	400	350	-
21	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	-	-	-	150	140	100	-

Организация и содержание оценочных процедур на всех уровнях образования

Стартовая диагностика представляет собой процедуру оценки готовности к обучению на уровне среднего общего образования.

Стартовая диагностика готовности к изучению учебного предмета (разделов) «Физическая культура» проводится учителем в начале изучения предметного курса (раздела).

Результаты стартовой диагностики являются основанием для корректировки учебных программ и индивидуализации учебной деятельности с учетом выделенных актуальных проблем, характерных для класса в целом и выявленных групп риска.

Текущая оценка представляет собой процедуру оценки индивидуального продвижения в освоении учебной программы курса. Текущая оценка может быть формирующей, т.е. поддерживающей и направляющей усилия обучающегося, и диагностической, способствующей выявлению и осознанию учителем и обучающимся существующих проблем в обучении. Объектом текущей оценки являются промежуточные предметные планируемые образовательные результаты.

В текущей оценке используется весь арсенал форм и методов проверки (устные и письменные опросы, практические работы, творческие работы, учебные исследования и учебные проекты, задания с закрытым ответом и со свободно конструируемым ответом – полным и частичным, индивидуальные и групповые формы оценки, само и взаимооценка и др.). Выбор форм, методов и моделей заданий определяется особенностями занятий физическими упражнениями, особенностями контрольно-оценочной деятельности учителя.

Результаты текущей оценки являются основой для индивидуализации учебной деятельности и корректировки индивидуального учебного плана, в том числе и сроков изучения темы / раздела / предметного курса.

Тематическая оценка представляет собой процедуру оценки уровня достижения промежуточных планируемых результатов по предмету, которые приводятся в учебных методических комплектах к учебникам, входящим в федеральный перечень, и в рабочих программах. По предметам, вводимым образовательной организацией самостоятельно, планируемые результаты устанавливаются самой образовательной организацией. Оценочные процедуры подбираются так, чтобы они предусматривали возможность оценки достижения всей совокупности планируемых результатов и каждого из них. Результаты тематической оценки являются основанием для текущей коррекции учебной деятельности и ее индивидуализации.

Результаты **внутреннего мониторинга** являются основанием для рекомендаций по текущей коррекции учебной деятельности и ее индивидуализации.

Промежуточная аттестация представляет собой процедуру аттестации обучающихся на уровне среднего общего образования и проводится в конце каждого триместра и в конце учебного года по каждому изучаемому предмету. Промежуточная аттестация проводится на основе результатов накопленной оценки и результатов выполнения тематических проверочных работ и может отражаться в дневнике.

Промежуточная оценка, фиксирующая достижение предметных планируемых результатов на уровне не ниже базового, является основанием для перевода в следующий класс и для допуска обучающегося к государственной итоговой аттестации.

Итоговая аттестация по предмету «Физическая культура» осуществляется на основании результатов внутренней оценки. К результатам внутренней оценки относятся предметные результаты, зафиксированные в системе накопленной оценки, и результаты выполнения итоговой работы по предмету.

Итоговой работой по предмету для выпускников основной и средней школы может служить:

- письменная проверочная работа или письменная проверочная работа с устной частью или с практической работой (эксперимент, исследование, опыт и т.п.),
- устные формы (итоговый зачет по билетам),
- часть портфолио (подборка работ, свидетельствующая о достижении всех требований к предметным результатам обучения).