



# Система оценивания по предмету «Физическая культура»

## **Учителя МО:**

Рудаков А.Н.

Королева М.А.

Отразова-Визулайнен Н.И.

Пьянков И.С.

Тарасов Ю.Г.

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения		Формы контроля
		Освоение предметных знаний	УУД	
<b>Легкая атлетика (11 ч)</b>				
4	Высокий старт (15–30 м). Финиширование.	Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – высокий старт. Научатся правильно выполнять финиширование в беге с максимальной скоростью (до 30 м, до 60 м).	<p><b>Познавательные:</b> формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> выстраивать коммуникативно-речевые действия, направленные на учет позиции собеседника, конструктивные способы взаимодействия с окружающими.</p> <p><b>Личностные:</b> овладеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными половыми особенностями.</p>	Текущий
5	Бег (60 м) на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Сформируют представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Научатся технически правильно выполнять двигательные действия – бег на время.	<p><b>Познавательные:</b> определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать оценку учителя, планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> овладение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p><b>Личностные:</b> овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными половыми особенностями; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	Учетный

## Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

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

# Техника владения двигательными умениями и навыками

- **Оценка 5**

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником (**или одну свою**); уверенно выполнять учебный норматив.

- **Оценка 4**

При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

- **Оценка 3**

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных, **соревновательных условиях**.

- **Оценка 2**

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим  
физической подготовки обучающихся  
Знания**

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

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

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5-1)
За ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

**Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Обучающийся умеет: – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Обучающийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов



~~ФИЗ - РА~~



**Физическая  
культура**

Спасибо :)