

Нормы оценивания учебного предмета «Физическая культура»

Уровень теоретической подготовленности учащихся основной школы оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- Отметка «5» - выставляется ученику в том случае, если он в полном объеме владеет определенной (для данного этапа) системой знаний. При этом ученик способен творчески охарактеризовать основные понятия и факты; установить причинно-следственные связи; владеет способами и умениями применять полученные знания в практической деятельности (т.е. при организации самостоятельных занятий физической культурой).
- Отметка «4» выставляется тогда, когда ученик достаточно уверенно владеет полученными знаниями; способен раскрыть основное их содержание, привести некоторые факты; умеет применять некоторые знания в практической деятельности, но под контролем учителя.
- Отметку «3» заслуживает ученик, уровень освоенности знаний которого недостаточен для практического использования, даже при подсказке учителя; при воспроизведении незначительного количества знаний ученик не способен охарактеризовать их основное содержание и указать взаимосвязь понятий и фактов.
- Отметка «2» выставляется при неудовлетворительном владении знаниями; в случае, когда ученик может привести лишь отрывочные сведения об основных понятиях и фактах; не способен использовать знания на практике

Уровень двигательной подготовленности также оценивается по пятибалльной шкале с выставлением следующих отметок:

- Отметка «5» выставляется в случае точного и полного соблюдения основ, звеньев и деталей техники; свободного и слитного выполнения действия с оптимальной амплитудой;
- Отметкой «4» оценивается действие, когда оно при соблюдении указанных требований содержит одну-две незначительные ошибки;
- Отметка «3» отражает правильное выполнение действия в его основе с незначительными ошибками;
- Отметка «2» выставляется при грубых нарушениях основ техники;

Нормы оценки уровня подготовленности учащихся

III ступень (10-11 лет)

№п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3*10 м, сек	>9,7	9,6-9,2	9,1-8,4	>10,1	10,0-9,4	9,3-8,6
2.	Бег 30 м, сек	>6,3	6,2-5,9	5,8-5,3	>6,5	6,4-6,1	6,0-5,5
3.	Кросс 1000м, сек	>6,20	6,19-5,41	5,40-4,42	>6,40	6,39-6,12	6,11-5,03
4.	Прыжок в длину с места, см	<128	142	162	<118	132	152
5.	Наклоны вперед из положения стоя, см	+2	+4	+7	+3	+5	+13
6.	Подтягивание на высокой перекладине, кол/раз	2	4	6	-	-	-
7.	Подтягивание на низкой перекладине, кол/раз	-	-	-	7	10	16
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол/раз	10	13	22	5	7	13
9.	Поднимание туловища с положения лежа на спине, кол/раз	26	33	37	23	28	33
10.	Метание мяча 150 грамм на дальность с разбега, м	18	22	28	12	15	20
11.	Бег на лыжах на 1 км, мин,сек.	>8,25	8,24-7,35	7,34-6,35	>10,15	10,14-8,10	8,09-7,19

Нормы оценки уровня подготовленности учащихся

VI ступень (12-13 лет)

№п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3*10 м, сек	>9,2	9,1-8,5	8,4-7,7	>9,6	9,5-8,9	8,8-8,0
2.	Бег 30 м, сек	>5,8	5,7-5,4	5,3-5,0	>6,1	6,0-5,7	5,6-5,2
3.	Бег 60 м, сек	>11,1	11,0-10,2	10,1-9,4	>11,5	11,4-10,7	10,6-9,9
4.	Кросс 1500м, сек	>8,30	8,29-7,55	7,54-6,40	>9,10	9,09-8,15	8,14-7,03
5.	Прыжок в длину с места, см	<147	162	183	<132	147	167
6.	Наклоны вперед из положения стоя, см	+3	+5	+8	+4	+6	+13
7.	Подтягивание на высокой перекладине, кол/раз	3	5	8	-	-	-
8.	Подтягивание на низкой перекладине, кол/раз	-	-	-	8	12	18
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол/раз	12	18	27	6	9	15
10.	Поднимание туловища с положения лежа на спине, кол/раз	31	37	40	27	31	35
11.	Метание мяча 150 грамм на дальность с разбега, м	23	27	34	15	19	23
12.	Бег на лыжах на 2 км, мин,сек.	>14,30	14,29-13,35	13,34-12,15	>15,20	15,19-14,20	14,19-13,10

Нормы оценок знаний и умений учащихся при сдаче нормативов

V ступень (14-15 лет)

№п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3*10 м, сек	>8,2	8,1-7,7	7,6-7,1	>9,1	9,0-8,7	8,6-7,9
2.	Бег 30 м, сек	>5,4	5,3-5,0	4,9-4,6	>5,7	5,6-5,3	5,2-4,9
3.	Бег 60 м, сек	>9,7	9,6-9,1	9,0-8,1	>10,8	10,7-10,2	10,1-9,5
4.	Кросс 2000м, сек	>10,10	10,09-9,27	9,26-8,00	>12,40	12,39-11,27	11,26-9,55
5.	Прыжок в длину с места, см	167	193	207	148	162	183
6.	Наклоны вперед из положения стоя, см	+4	+6	+10	+5	+8	+15
7.	Подтягивание на высокой перекладине, кол/раз	5	9	13	-	-	-
8.	Подтягивание на низкой перекладине, кол/раз	-	-	-	9	13	19
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол/раз	19	23	33	7	11	16
10.	Поднимание туловища с положения лежа на спине, кол/раз	34	40	49	31	35	42
11.	Метание мяча 150 грамм на дальность с разбега, м	30	35	41	19	21	27
12.	Бег на лыжах на 3 км, мин,сек.	>19,15	19,14-17,15	17,14-16,05	>22,55	22,54-20,25	20,24-19,05